Hábilon elearning

# CONTENIDO

# RESILIENCIA ANTE PRESIÓN Y ERROR

| CÓDIGO | AUTOR | DURACIÓN ESTIMADA | NIVEL DE FORMACIÓN |
|---|---|---|---|
| 03B23C03 | Isabel Aranda | 9 h | Medio |

## Dirigido a

*Profesionales, equipos y mandos intermedios que trabajen en contextos exigentes y quieran gestionar mejor la presión, recuperarse de los errores y consolidar hábitos que favorezcan un desempeño sostenible.*

## Descripción

*Con este contenido de curso profesional el alumnado aprenderá a reforzar su resiliencia ante la presión y los resultados no esperados. Se priorizarán la regulación emocional, el aprendizaje constructivo del error, los hábitos de recuperación y autocuidado, y la definición de acciones personales para mantener el foco y mejorar la respuesta futura en situaciones laborales exigentes.*

## COMPETENCIAS

1. Reconocer las dinámicas actuales de cambio profesional y sus efectos en el desempeño para situar la adaptación como competencia laboral clave.
2. Aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones laborales exigentes para responder con equilibrio, claridad y conducta profesional sin perder foco operativo.
3. Transformar errores y resultados no esperados en aprendizaje profesional para mejorar la respuesta futura y reducir la repetición de fallos.
4. Incorporar hábitos básicos de resiliencia profesional para sostener energía, foco y recuperación en periodos de exigencia laboral.
5. Diseñar un plan personal de adaptación profesional para transferir aprendizajes del curso a retos reales del puesto de trabajo.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Identificar factores tecnológicos, organizativos y económicos que están modificando las exigencias profesionales y la forma de trabajar en la empresa. Diferenciar respuestas reactivas y proactivas ante el cambio para valorar su impacto en desempeño, empleabilidad y colaboración profesional.

2. Identificar activadores emocionales habituales en situaciones de presión laboral para anticipar respuestas automáticas que pueden afectar al desempeño. Seleccionar estrategias de regulación emocional adecuadas al contexto para mantener claridad, equilibrio y capacidad de acción profesional sostenible. Aplicar pautas de recuperación tras momentos intensos para reducir desgaste, recuperar foco y prevenir escaladas emocionales posteriores innecesarias.
3. Analizar errores profesionales sin atribuciones defensivas para distinguir causas, aprendizajes y acciones concretas de mejora futura del puesto. Extraer aprendizajes de resultados no esperados para ajustar comportamientos, prevenir recurrencias y reforzar la confianza profesional futura sostenida.
4. Identificar hábitos cotidianos que fortalecen la resiliencia profesional para sostener energía, concentración y recuperación en periodos exigentes prolongados. Seleccionar prácticas realistas de autocuidado laboral para proteger límites, reducir desgaste acumulado y mantener continuidad del desempeño profesional.
5. Definir un reto real de adaptación profesional para convertir los aprendizajes del curso en objetivos concretos de mejora. Formular acciones, recursos e indicadores de seguimiento para aplicar el plan personal y revisar avances de manera periódica.

## CONTENIDOS

**Unidad 1. Cambio profesional y respuesta adaptativa**

1. Cambio continuo en el trabajo
   1.1 Cambios tecnológicos y organizativos
   1.2 Nuevas exigencias profesionales
2. Adaptabilidad como competencia laboral
3. Impacto en desempeño y empleabilidad

**Unidad 2. Regulación emocional ante presión laboral**

1. Presión laboral y respuesta emocional
   1.1 Activadores habituales de presión
   1.2 Respuestas automáticas frecuentes
2. Regulación emocional aplicada
   2.1 Pausa y respiración funcional
   2.2 Reencuadre cognitivo básico
3. Conducta profesional bajo presión
4. Prevención de escaladas emocionales
5. Recuperación tras momentos intensos

**Unidad 3. Aprendizaje del error y recuperación profesional**

1. Error, fallo y aprendizaje
   1.1 Error evitable

1.2 Error de experimentación
2. Feedback y revisión profesional
3. Mejora aplicada al puesto

**Unidad 4. Hábitos de resiliencia y autocuidado profesional**
1. Energía y recuperación profesional
2. Límites y foco de trabajo
3. Rutinas sostenibles de resiliencia

**Unidad 5. Plan personal de adaptación profesional**
1. Diagnóstico del reto adaptativo
2. Acciones y recursos personales
3. Seguimiento y ajuste del plan