



Regulación del estrés y resolución de conflictos

- **Breve descripción de la asignatura:** La asignatura Regulación del estrés y resolución de conflictos trata de ser una herramienta práctica que ayude a los alumnos a entender y a adquirir herramientas de solución de problemas en las relaciones interpersonales. Mediante teorías sencillas y ejercicios prácticos, se mostrará cómo liderar de diversas maneras en el acompañamiento espiritual, la atención frente al sufrimiento, la gestión del estrés propio y la gestión del estrés de las personas a acompañar espiritualmente, el efecto del estrés vital en la espiritualidad, las preferencias de la personalidad, la confianza en los equipos en las tomas de decisiones o la dirección de conversaciones que ayudan a solucionar conflictos. Se utilizarán análisis de casos, lecturas complementarias y dinámicas de grupos.
- **ECTS:** 6
- **Curso y semestre:** 1º semestre
- **Idioma:** Castellano
- **Título:** Regulación del estrés y resolución de conflictos
- **Módulo y materia de la asignatura:** MÓDULO II. Acompañamiento y resolución de conflictos
- **Profesores responsable de la asignatura:** Berta Sánchez Lasheras y Luis Ángel Díaz Robredo
- **Horario:** Lunes de 12 a 13.45h, martes y jueves de 10 a 11.45 h, del 26 de octubre al 7 de diciembre
- **Aula:** 8

COMPETENCIAS

PROGRAMA

1. Liderazgo, vocación de servicio y gestión de personas en la atención espiritual. (Prof. Luis Díaz)

1.1. El concepto de liderazgo y estilos de liderazgo (especialmente, liderazgo auténtico, transformacional y de servicio). 2 sesiones. Libro: <<Leadership, Theory and practice>>. (Northouse).

1.2. Acompañamiento espiritual, procesos de influencia personal y apoyo psicológico. La actitud del director espiritual hacia la persona que sufre. 1 sesión. Apuntes del profesor.

2. Gestión del estrés propio y gestión del estrés del acompañado. Teorías, síntomas, tratamientos. (Prof. Luis Díaz)

2.1. Definición de estrés. Procesos biológicos básicos y mecanismos relacionados. 1 sesión. Apuntes del profesor y artículos relacionados.

2.2. Sintomatología del estrés y enfermedades relacionadas. 2 sesiones. Apuntes del profesor y artículos relacionados.



Universidad de Navarra

2.3. Técnicas básicas científicas de control del estrés frente a pseudoterapias procedentes del "New Age". 1 sesión. Apuntes del profesor.

3. La personalidad individual, la madurez moral y estrés. (Prof. Luis Díaz)

3.1. La madurez física y psicológica frente al estrés. Estilos de vida familiares protectores y vulnerables. 2 sesiones. Apuntes del profesor.

3.2. El afrontamiento del estrés (stress coping) y factores de resiliencia individuales frente al estrés. 1 sesión. Apuntes del profesor.

4. La gestión de uno mismo y la interacción con los demás. (Prof. Berta Sánchez)

4.1 Preferencias de la personalidad. 2 sesiones Test de preferencias basado en MBTI.

4.2 Los tipos psicológicos y estilos de aprendizaje.

5. La confianza en los equipos y en la toma de decisiones. (Prof. Berta Sánchez)

5.1 Conflictos generados entre jefe y subordinado, director y dirigido.

5.2 La gestión de conflictos en la toma de decisiones.

6. El poder de la conversación. (Prof. Berta Sánchez)

6. 1 Ayudar a pensar: formular preguntas antes de dar respuestas. Libro: González Alorda, Álvaro, *Talking Manager*. Alienta, 2011.

6. 2 La gestión de conversaciones difíciles.

6. 3 Método Thomas Kilmann

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases presenciales impartidas por ambos profesores.

Análisis de casos, donde los alumnos debatirán por equipos y aportarán soluciones creativas a los problemas similares a la realidad presentados por los profesores.

Trabajos escritos individuales de análisis y reflexión

Role playing, donde alumnos voluntarios pueden asumir el papel relacionado con la gestión del estrés

EVALUACIÓN

Seguimiento del diario personal de la asignatura

Trabajos escritos

Examen con preguntas de desarrollo



Universidad
de Navarra

Evaluación de la parte de Resolución de conflictos

- Resolución de un caso personal: 6 puntos
- Reflexión sobre el perfil psicológico propio y de otra persona: 2 puntos
- Lectura comentada de un artículo: 2 puntos

HORARIOS DE ATENCIÓN

Contactar de forma previa mediante correo personal a

- Berta Sánchez Lasheras en bsanchez@unav.es
- Luis Ángel Díaz Robredo en ldrobredo@unav.es

BIBLIOGRAFÍA

No obligatoria

"Leadership. Theory and practice" (2004). Peter Northouse. Ed SAGE [Localízalo en la Biblioteca](#)

"Nuestra Personalidad: En qué y por qué somos diferentes". de Juan Espinosa y García Rodríguez (coord). 2004. Ed. Biblioteca Nueva