



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO (70 H) Teleformación

Finalidad

La finalidad es conocer cómo se manifiestan el estrés, conocer las respuestas de nuestro organismo o a nivel fisiológico y psíquico/emocional, saber cómo afecta a nuestro rendimiento, aprender técnicas y recursos para gestionarlo de forma positiva y desarrollar modelos de autocuidado.

Objetivos Generales

Proporcionar al alumnado herramientas y conocimientos prácticos para reconocer, gestionar y reducir el estrés de manera efectiva, fomentando su bienestar integral y desarrollando habilidades clave para mantener un equilibrio saludable en su vida personal y profesional.

Objetivos Específicos

- Identificar los signos, síntomas y causas del estrés, así como su impacto en la salud física y mental. - Aplicar técnicas de relajación, mindfulness y gestión del tiempo para afrontar situaciones de estrés de manera eficaz.
- Desarrollar hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio físico y cuidado emocional, para fortalecer el bienestar integral.
- Diseñar un plan personalizado de autocuidado y estrategias de afrontamiento a largo plazo que promuevan la resiliencia y el equilibrio personal.

Programa:

MÓDULO 1.- INTRODUCCIÓN A LA GESTIÓN DEL ESTRÉS (7 h) •

Definición de estrés y sus impactos en la salud.

- Reconocimiento de los signos y síntomas del estrés.
- Evaluación personal del nivel de estrés.
- Importancia del autocuidado como herramienta de gestión del estrés.

MÓDULO 2.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. (7 h):

- Técnicas de respiración y relajación.
- Otras técnicas para reducir el estrés.
- Ejercicio físico como liberador de tensiones.
- Desarrollo de una rutina diaria de bienestar.

MÓDULO 3.- MANEJO DEL TIEMPO Y PRIORIDADES. (7 h):

- Técnicas de gestión del tiempo.
- Identificación y establecimiento de prioridades.
- Delegación efectiva para reducir la carga de trabajo.
- Creación de un plan de trabajo equilibrado.

MÓDULO 4.- AUTOCUIDADO EMOCIONAL. (7 h):

- Reconocimiento y expresión de emociones.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Construcción de relaciones saludables.
- Técnicas para establecer límites personales y profesionales.

MÓDULO 5.- NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE (7 h).

- Relación entre la alimentación y el estrés.
- Importancia de una dieta equilibrada.
- Ejercicio físico y su impacto en la salud mental.
- Hábitos de sueño y su influencia en el estrés.

MÓDULO 6.- GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO (7 h).

- Estrategias para manejar el estrés laboral.
- Comunicación efectiva en el entorno laboral.
- Enfrentamiento de situaciones conflictivas.
- Creación de un ambiente de trabajo saludable.

MÓDULO 7.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A LARGO PLAZO (7 h).

- Planificación para el manejo sostenible del estrés.
- Identificación y cambio de patrones de pensamiento negativos.
- Desarrollo de la resiliencia emocional.
- Creación de un plan personalizado de autocuidado.

MÓDULO 8.- EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN FUTURA (11 h).

- Evaluación de los avances y logros personales.
- Establecimiento de metas a largo plazo para el bienestar.
- Desarrollo de un plan de acción para mantener el equilibrio.
- Recursos y apoyos disponibles para el autocuidado continuo.

MÓDULO 9.- CONCIENCIA SOCIAL Y COMPETENCIA PROFESIONAL (10 h).

REQUISITOS DE ACCESO DE LOS ALUMNOS:

Dirigido a Titulados Universitarios y alumnos de último curso de cualquier titulación universitaria