



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO (70 H) Teleformación

“Desarrolla herramientas efectivas para la gestión del estrés y el autocuidado, fortaleciendo tu bienestar y tu rendimiento personal y profesional”

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)

Finalidad

La finalidad es conocer cómo se manifiestan el estrés, conocer las respuestas de nuestro organismo 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.

Requisitos de acceso de los alumnos:

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