

# GUÍA DIDÁCTICA

## CURSO AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



## INTRODUCCIÓN

**Bienvenido/a** al curso de Autogestión del Estrés Laboral.

En **AMALTEA** valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

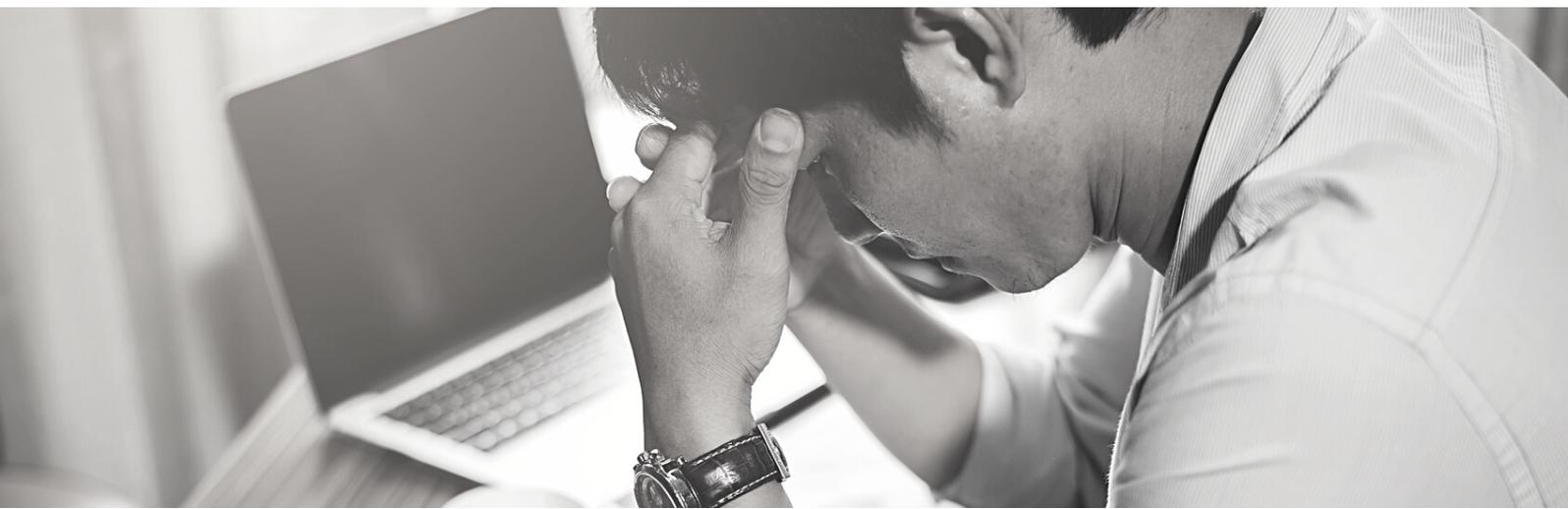
La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos e instrucciones** que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

## CONTENIDOS DEL CURSO

En el presente curso nos adentraremos en el **proceso de estrés**, definiendo **qué es**, cómo se produce, porqué..., así como las distintas **fases** por las que pasa el individuo al entrar dentro del proceso de estrés. Además, se explicarán las principales **consecuencias** del estrés para el individuo y su entorno.

Una vez conceptualizado el estrés, pasaremos a trabajar diferentes **técnicas** para prevenirlo y/o reducirlo. Las primeras se centrarán en las **estrategias de afrontamiento**, tanto las cognitivas como las emocionales. Mientras que el segundo grupo de técnicas estarán más relacionada con la **relajación**, a través de distintas metodologías.





# CONTENIDOS

## Módulo 1. Conceptualización del estrés

- Unidad 1. ¿Qué es el estrés?
- Unidad 2. El proceso de estrés
- Unidad 3. Principales estresores laborales
- Unidad 4. Consecuencias del estrés
- Unidad 5. Prevención del estrés laboral

## Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 6. Tipos de estrategias de afrontamiento

## Módulo 3. Técnicas de intervención

- Unidad 7. Estrategias cognitivo-conductuales
- Unidad 8. Estrategias emocionales
- Unidad 9. Estrategias conductuales

## LAS ACTIVIDADES

El curso de Autogestión del Estrés es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

## TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **6 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

## MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

## LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiéndole una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

# EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de **2 intentos para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará un **examen final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos, de un único intento con una limitación temporal de **2 horas**.

La **nota final** se corresponderá con la **media** de todas las **puntuaciones** de cada **módulo** (80%) y el **examen final** (20%).

No es necesario aprobar ambas partes, pero se requerirá de una **puntuación** de al menos **4** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una **nota media igual o superior a 5**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

Para aquellas personas que no hayan alcanzado la puntuación mínima se valorará hacer una **convocatoria de gracia**, en función de la justificación y progresión del alumno/a en cuestión.

