



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

ESCUELA DE FORMACIÓN

MODELO PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria: Salud laboral
DURACIÓN EN HORAS	10 horas
MODALIDAD	Online síncrona
FECHAS Y HORARIO	20, 23, 24, 28 de mayo de 2024 Horario: de 9:30 a 12 horas
PLAZAS A OFERTAR	30 plazas
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	Profesores e investigadores que deseen prevenir y gestionar el estrés laboral.
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	<ul style="list-style-type: none">▪ Conocer la importancia de la aparición de fenómenos de estrés personales y sus consecuencias sobre la eficacia en el trabajo.▪ Diferenciar el estrés funcional del estrés disfuncional.▪ Analizar las situaciones laborales productoras de estrés corrigiendo sus factores desencadenantes, con objeto de minimizar sus consecuencias.▪ Analizar y valorar el estrés que afecta a cada uno de los participantes en su trabajo y en su vida personal.▪ Utilizar las técnicas apropiadas para obtener el máximo aprovechamiento del estrés funcional y la reducción del estrés disfuncional.▪ Aplicar las técnicas más adecuadas de gestión del estrés para cada situación particular de los participantes.
CONTENIDOS	<p>1ª Parte. Conceptos generales sobre estrés El estrés en el trabajo. Cómo nos afecta el estrés. La indefensión aprendida. Situaciones estresantes. El síndrome general de adaptación. Estrés a largo plazo y sus consecuencias.</p> <p>2ª Parte. ¿Cómo es mi estrés en la actualidad? El proceso de reacción al estrés. Estrés funcional y estrés disfuncional. Medición de los estresores de los participantes. Tipos de estrés que afectan cada uno de los participantes. Evaluación personal de mi situación y de mis respuestas al estrés.</p> <p>3ª Parte. ¿Cómo mejorar mi estrés y mi calidad de vida? Estrategias de gestión de estrés. La prevención del estrés disfuncional. Los mejores métodos de tratamiento del estrés. Técnicas más adecuadas de tratamiento del estrés para cada participante. Nuevas aportaciones.</p>



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

ESCUELA DE FORMACIÓN

METODOLOGÍA	<p>La metodología tiene carácter dinámico estando orientada a capacitar al participante para aplicar procedimientos eficaces que se adecuen a su situación concreta de docencia e investigación.</p> <p>Se fomentará la interacción y participación a través resolución de problemas y búsqueda de soluciones adaptadas a cada participante.</p> <p>Durante el desarrollo del curso se utilizarán las siguientes técnicas pedagógicas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicaciones por el profesor.• Estudio de casos prácticos.• Videos explicativos.• Resolución de problemas.
OTRO PROFESORADO	<i>Ramiro Canal Martínez 10 horas</i>