

MODELO PROPUESTA DE ACCIONES FORMATIVAS

TÍTULO	LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL MUNDO ACADÉMICO
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria. Salud Laboral
DURACIÓN EN HORAS	6 horas lectivas de carácter teórico-práctico 4 horas de trabajo personal
MODALIDAD	Presencial
FECHAS Y HORARIO	29 y 31 de enero de 10:00-13:00
PLAZAS A OFERTAR	MÍNIMO 14 MÁXIMO 25
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	Personal Docente e Investigador de la Universidad de León
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	<p>En recientes estudios (Guthrie, 2017) se ha comprobado como la salud mental de investigadores, académicos, profesores, doctorandos, etc, es comparable a la de otros grupos profesionales de riesgo, como pueden ser los trabajadores de la salud. Un investigador tiene una probabilidad 10 veces mayor de sufrir ansiedad, entre otros tipos de enfermedades mentales, que un individuo de la población general.</p> <p>Las principales causas que hacen que esto ocurra son la gran carga de trabajo, el “Síndrome del impostor”, buscar la validación continua de tus colegas, etc. Para paliar esta situación y dar efectivas herramientas a este grupo de riesgo se propone este curso. Se parte de realizar una introducción sobre esta problemática, seguida de un test individual en el que el alumno se haga consciente de su actual nivel emocional. A continuación, se comentarán “estudios-caso” a partir de los resultados que se discutirán en el grupo para plantear posibles soluciones. Para finalizar, se explicarán la relajación y la toma de conciencia y se pondrán en práctica. Se plantearán diferentes ejercicios de relajación, entre otros, para afrontar momentos críticos de estrés (defensa de tesis, presentaciones en conferencias, etc)</p> <p>El curso se ha creado teniendo en cuenta las necesidades específicas de este grupo profesional y su objetivo final es identificar el cómo se encuentra uno mismo, y poder así utilizar las herramientas de relajación aprendidas en los casos que se vean necesarios. Con estas herramientas también se puede mejorar la capacidad de concentración y atención, así como la autoestima.</p>
CONTENIDOS	<p>1º. El estrés: teoría sobre cómo afecta a nuestra salud (Test de estrés individualizado)</p> <p>2º. Las emociones y cómo identificarlas</p> <p>3º. El pensamiento: cómo disociarlo de las emociones</p> <p>4º. La respiración: herramienta base del control emocional y mental</p> <p>5º. Desarrollo de atención plena y relajación profunda.</p>



ESCUELA DE FORMACIÓN

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

METODOLOGÍA	Desarrollo de la teoría con presentación powerpoint. Ejercicios prácticos en grupo. Test emocional. Desarrollo de relajaciones guiadas.
CARACTERÍSTICAS DEL AULA	Aulario de la Universidad de León. Un aula con cañón para presentación Powerpoint y aula de expresión corporal para relajaciones.
OTRO PROFESORADO	<i>Cristina Pérez Rodríguez</i>