

GUÍA DIDÁCTICA

CURSO AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Autogestión del Estrés Laboral.

En **OTP** 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.

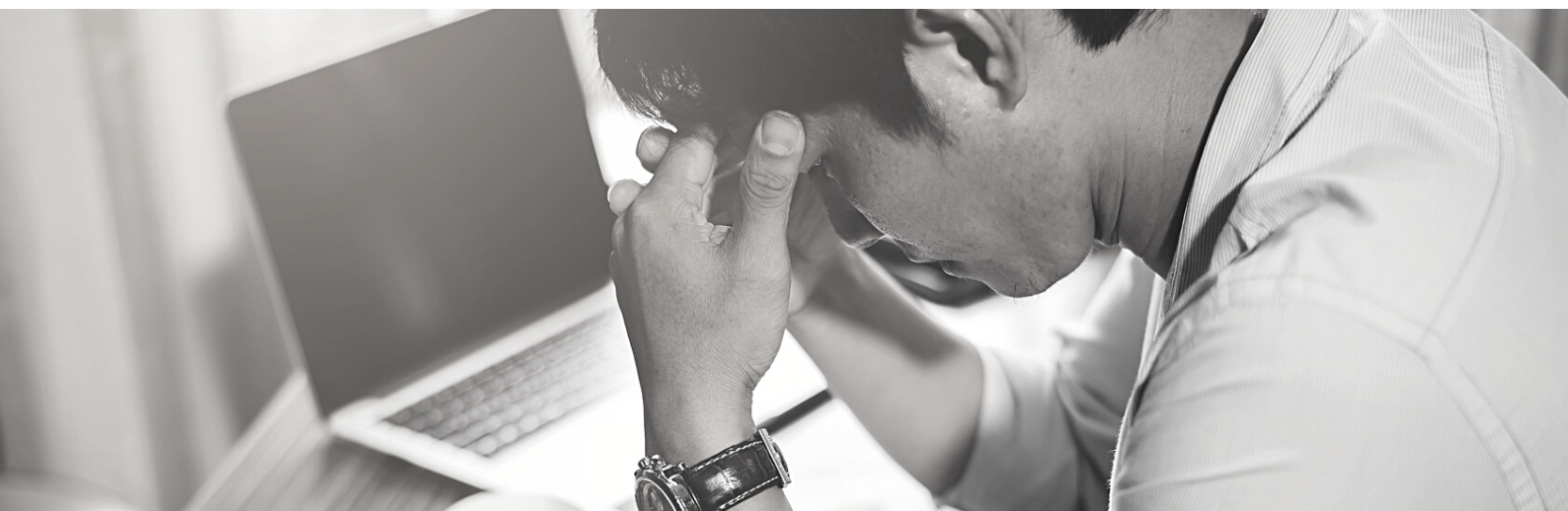
La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

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 DEL CURSO

MÓDULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS

1. ¿Qué es el estrés?
2. El proceso del estrés
3. Principales estresores
4. Consecuencias del estrés
5. Prevención del estrés

MÓDULO 2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

1. Estrategias de afrontamiento
2. Estrategias cognitivas
3. Estrategias emocionales

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, permitiendo 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.

