

ESTRUCTURA DE CURSOS DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL

Instituto Tecnológico o Centro especializado que propone:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

Nombre del Curso:

EL MANEJO DE MI ESTRÉS

1) Introducción:

Es bien sabido que la palabra “estrés” es usada cotidianamente en todo ámbito que nos rodea, sin embargo, sus implicaciones van más allá de lo que cotidianamente se dice del mismo. Nos sabemos estresados, pero desconocemos una manera efectiva de trabajar con nuestro estrés.

Como punto de partida es primordial definir ¿qué es el estrés?, pues resulta muy común decir que el estrés proviene de la sobrecarga de trabajo o actividades en las que nos encontramos inmersos día a día, dando por entendido que el estrés viene del exterior.

El clarificar las causas y los tipos de estrés nos permite entender desde que punto puede estar partiendo mi estrés, lo cual me dará información importante para posteriormente realizar un trabajo personal utilizando las diversas técnicas para afrontar las distintas situaciones de estrés.

Los síntomas son importantes ya que muchas de nuestras dolencias o enfermedades resultan de la somatización del estrés. Cada persona reacción de diversa manera ante una misma situación, por lo cual no podemos hacer generalizaciones cuando hablamos del estrés. Partimos del síntoma, pero buscar la raíz es un trabajo individualizado el cual podemos hacer desde nuestro manejo intrapersonal o directamente en terapia, según sean nuestras herramientas y conocimiento de uno mismo.

Existen diversas técnicas que podemos auto aplicarnos, por lo cual es importante conocer y saber de que manera podemos utilizarlas para nuestro beneficio integral.

2) Justificación:

Este taller está dirigido a profesores-tutores, que, por su labor de involucramiento en el ámbito educativo, desde el trabajo con estudiantes hasta actividades administrativas, constantemente se encuentran expuestos a un sube y baja de emociones que derivan en un estrés permanente durante todo el ciclo escolar.

El objetivo primordial es esclarecer los puntos básicos del estrés y detectar, a través de ejercicios, las situaciones que lo causan para que, con las técnicas que trabajemos, incorporar en los participantes, herramientas, como son las técnicas para afrontar el estrés, que le permitan utilizarlas cuando le sean necesarias.

3) Objetivo General:

Entender el estrés como parte de la vida para controlar situaciones estresantes mediante técnicas que permitan contribuir al bienestar del tutor docente.

4) Descripción del curso:

a. Nombre del curso:

El manejo de mi estrés

b. Objetivo específico del curso:

- Comprender el concepto de estrés e identificar sus principales causas.
- Identificar la tensión corporal que surge ante una situación generadora de estrés.
- Seleccionar la técnica para afrontar su propio estrés
 - c. Duración en horas del curso: *8horas*.
 - d. Contenido Temático del curso
 1. ¿Qué es el estrés?
 2. Causas del estrés
 3. Tipos de estrés
 4. Síntomas del estrés
 5. Ejercicios
 6. Técnicas para afrontar el estrés
 7. Técnica inoculación del estrés
 8. Mándala como técnica de relajación
 - e. Materiales didácticos del curso
 1. Presentación power point
 2. Videos
 3. Audio
 4. Material impreso (mandalas)
 - f. Estrategia de aprendizaje del curso
 1. Exposición
 2. Trabajo en equipo
 3. Autoanálisis
 4. Trabajo vivencial intrapersonal
 5. Autoevaluación
 - g. Criterio de evaluación
 - Identificará los síntomas de estrés ante una situación
 - Evaluará sus situaciones de estrés
 - Elegirá la técnica más apropiada para nivelar su estrés

5) Resultados:

- El participante será capaz de evaluar adecuadamente los síntomas de su propio estrés y seleccionar la técnica que le ayude a disminuirlo.

6) Fuentes de Información:

Martínez, R. (1987). Manual de inoculación de estrés. Barcelona: Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud Serie PRACTICA. Recuperado de: <http://psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/12/Manual-de-inoculacion-de-estresocr.pdf>

Orlandini, A. (1996) El estrés. Que es y cómo evitarlo. Bueno Aires: Fondo de Cultura Económica.

Sánchez de Gallardo, M. Mantilla de Gil, M. (2005). Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. *Revista Venezolana de Ciencias Sociales*, enero-junio, pp. 140-162. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30990110>

Sanchez, J. Gonzales, J. (1996). Sentirse mejor. Como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva. ESMU-UBEDA. Recuperado de: http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse5c.htm

Sarudiansky, M. Saizar, M. (2007). El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires (Argentina). *Mitológicas*, Vol. XXII, sin mes, pp. 69-83. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14602206>

7) **Material didáctico que se usara en el curso:** Máximo 15 mega bytes, enviarlo físicamente

8) **Instructores:** Anexar el Currículum Vitae del instructor/a (No más de 2 cuartillas)

PSIC. IRINA DEL CARMEN CHABLE HERRERA.

Licenciada En Psicología.

Mtria. En Psicoterapia Humanista.

Especialidad En Competencias Docentes Con Certidems.

Diplomado En Logoterapia Y Tanatologia

Diplomado En Formacion Integral Para La Prevención De Riesgos Psicosociales Como Herramienta De La Tutoria.

Tutor Construye T Con El Curso Estrategias Didacticas Y De Ambiente Escolar Para Fortalecer Las Habilidades Socioemocionales

Curso Movo (Modelo De Orientacion Vocacional-Ocupacional)

Talleres Descubriendo Mis Habilidades Socioemocionales

Manejo De Conflictos

Habitos De Estudio A Estudiantes De Nivel Superior

Aplicación De La Inteligencia Emocional En Tutoria

9) Listas de Asistencia

10) Relación de cursos que se envían. Información (Institución Sede)