

3.14 Afrontando la ansiedad y el estrés en el entorno universitario

ECTS: 1 ECTS (7,5 horas clases teóricas (VC) + 12,5 horas de actividades prácticas en el aula (presenciales) + 5 horas de trabajo autónomo)

Breve descripción de la acción formativa:

En el entorno universitario, la ansiedad y el estrés son comunes debido a las demandas académicas y a las responsabilidades. Fenómenos que afectan al bienestar y al rendimiento estudiantil y del profesorado. El profesorado desempeña un papel crucial en abordar la ansiedad universitaria al crear un entorno de apoyo, proporcionar recursos y estrategias, fomentar la comunicación y mostrar empatía ante las presiones académicas. Su actitud influye significativamente en el bienestar y éxito personal y de los estudiantes. Exploraremos las causas y estrategias para manejar la ansiedad y el estrés, buscando mejorar la experiencia educativa y el crecimiento personal.

Dirigido a: Profesorado y personal investigador genérico y novel

Carácter: General

Modalidad: Mixto (VC-teoría + Presencial-prácticas), en la Facultad de Ciencias de la Salud.

Plazas: 25

Objetivos:

1. Identificar y abordar tempranamente signos de ansiedad y estrés en el entorno universitario.
2. Conocer técnicas y herramientas prácticas para manejar la ansiedad y el estrés a nivel individual y grupal.
3. Desarrollar habilidades para gestionar el estrés y la ansiedad en el entorno universitario.

Contenidos:

1. Conciencia sobre la ansiedad y estrés en el entorno universitario.
 2. Estrategias de manejo de la ansiedad y el estrés.
 3. Comunicación y apoyo social.
 4. Desarrollo de habilidades para la resiliencia.
 5. Integrar la tecnología para el apoyo emocional.
 6. Consolidar estrategias aprendidas y habilidades prácticas a largo plazo.
-

Metodología:

- Curso desarrollado en ocho sesiones de 2 horas y 30 minutos en las que se desarrollan:
 - Contenidos teóricos (las 3 primeras sesiones por Videoconferencia en campus virtual del curso)
 - Entrenamiento práctico (las siguientes 5 sesiones presenciales en el aula (se requiere ropa cómoda, esterilla y cojín).
 - Trabajo práctico (autónomo) en el domicilio con un total de 5h, dirigidas al mantenimiento de las habilidades adquiridas.
-

Profesorado que lo imparte:

Dra. Amparo Rodríguez Sánchez

Psicóloga

Fechas de impartición:

**Miércoles: 14, 21, 28 de mayo; 4, 11, 18, 25 de junio; 2 de julio de 2025
(en horario de 16:00h a 18:30h)**
