

GUIA DIDACTICA DEL CURSO DE PSICOLOGÍA

PÍLDORAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EMOCIONAL

Docente: Montse Estarlich Forcano
Curso 2020-2021. UNED Senior
UNED Província Barcelona Canet de Mar

1. PRESENTACIÓN DE LA GUIA

Cuando nos enfrentamos a situaciones de la vida que sentimos que no somos capaces de controlar aparece el estrés, estado emocional que cursa con ansiedad durante un tiempo prolongado. Este estado de pérdida de control de la situación provoca una dificultad en el control de nuestras emociones que tiene repercusión directa con nuestro estado de salud. La Psicología Positiva nos da herramientas para poder gestionar situaciones de estrés y, sobre todo, herramientas para hacer prevención y, por lo tanto, reducir el estrés lo antes posible, y aumentar nuestra calidad de vida y la sensación de satisfacción vital.

2. INTRODUCCIÓN GENERAL A LA MATERIA

Este año, todos nos estamos enfrentando a una situación estresante que sale de nuestro control. El Covid-19 nos ha puesto delante toda una serie de miedos debido a la incertidumbre de la situación y, por lo tanto, de la pérdida del control de lo que puede pasar. Esta situación estresante, también nos da la oportunidad de ver que las personas tenemos suficientes recursos y fortalezas para poder hacer frente a situaciones adversas y ser capaces de extraer aprendizajes personales y sociales que nos permite un crecimiento personal que mejore nuestra calidad de vida.

2. OBJECTIUS

Los objetivos que se quieren trabajar en esta asignatura son:

- Alcanzar conocimiento teórico sobre el estrés
- Aprender herramientas de gestión de las emociones, los pensamientos y análisis de nuestras conductas para reconducir las situaciones de pérdida de control.
- Desarrollar y fomentar el crecimiento personal

3. REQUERIMIENTOS PREVIOS

No será necesario tener conocimientos previos de los contenidos que se trabajarán. Los alumnos podrán emplear como soporte todo el abanico de posibilidades que ofrece internet para complementar la asignatura y se dispondrá también de una oferta bibliográfica donde se podrá adquirir y ampliar sus conocimientos.

4. MEDIOS Y ACTIVIDADES

El curso estará dividido en 15 sesiones de carácter presencial de dos horas de duración cada una.

Las sesiones combinarán la teoría y la práctica en cada uno de los conceptos que es trabajar. La parte magistral se combinará con una participación activa del alumnado, buscando un feedback constante

5. CONTENIDOS

El programa de la asignatura se divide en 12 píldoras de conocimiento que pueden ser trabajadas en una o dos sesiones. Se adaptarán al ritmo del grupo clase y de las circunstancias que aparezcan con el nuevo formato virtual del curso.

Píldora 1 y 2:

Iniciación a la plataforma zoom

Qué nos estresa?

Definición de los conceptos teóricos. Identificar causas y factores que influyen en el estrés Tipo de estrés

Píldora 3: Tener unos hábitos saludables.

Cómo afecta nuestra alimentación, el ejercicio físico y el sueño en el estrés. Como trabajar nuestros hábitos.

Píldora 4: Sentirse solo ante la situación estresante

Definir la importancia de relaciones sociales sanas y estables para mejorar estrés.

Píldora 5: mis miedos.

Descripción de la emoción. Tipo de miedos. Gestión de nuestros miedos.

Píldora 6: mis obligaciones.

Identificar pensamientos que nos atrapan y nos impiden cambiar

Píldora 7: La resiliencia

Descubrir la capacidad que tenemos las personas para adaptarse a condiciones adversas

Píldora 8: El optimismo

Ser capaces de transformar lo negativo en positivo para nosotros.

Píldora 9: El buen humor

Herramienta que potencia nuestro bienestar y las mejora nuestras relaciones.

Píldora 10: la creatividad

Como poder buscar nuevas alternativas para favorecer el cambio con una nueva perspectiva.

Píldora 11: Conectarse con las personas que queremos

Habilidades sociales que mejoran nuestras relaciones

Píldora 12: saber decir que no

Técnicas de comunicación asertiva

Píldora 13: Resolución de conflictos
Técnicas de resolución de conflictos

Píldora 14: Calidad de vida
Técnicas para una buena calidad de vida

Píldora 15: Repaso
Recordatorio de todos los temas tratados.

6. BIBLIOGRAFIA

Vázquez, Carmelo y Hervás, Gonzalo (200): "La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva" . Alianz Editorial Fernández-Abascal, Enrique G (2008): "Emociones positivas" .Editorial Pirámide.
Seligman, Martin E.P (2005): "La auténtica felicidad" . Ediciones B. Csikszentmihalyi, M (1998): "Creatividad, el Fluir y la psicología del Descubrimiento uy la invención". Paidós psicología. Barcelona
Boris Cyrulnic (2002). "Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida ". Ed Gedisa.
Fry, Wiliam F y Waleed, A. Salemh (2004) "El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas". Desclée de Brouwer.

7. EVALUACIÓN

La evaluación de esta asignatura responde a los principios de la evaluación continua.
Los principales elementos para evaluar el aprendizaje serán la asistencia a más del 80% de las clases lectivas y la participación del alumno / a en el aula.
Este curso de 30 horas se reconoce con 1 crédito universitario CTS y también se puede convalidar como actividad de formación permanente para los docentes del Departamento de Educación de la Generalidad de Cataluña