

## PROPUESTA DE ACTIVIDAD FORMATIVA

**PROGRAMA DE FORMACIÓN EN CENTROS**  
**Modelo normalizado de planificación de actividad formativa**

**CENTRO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA ACTIVIDAD FORMATIVA**  
FACULTAD DE CIENCIAS

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**  
“Gestión del estrés en la Universidad: Un enfoque integral”

**DIRECTORA ACADÉMICA DEL CURSO**  
*Nombre y apellidos:* María Teresa García Martínez  
*Categoría profesional:* Profesora Titular  
*Departamento:* Química Agrícola, Edafología y Microbiología  
*Facultad o Escuela:* Facultad de Ciencias  
*Correo electrónico:* mi2gamam@uco.es

**PROFESORADO QUE IMPARTE EL CURSO**  
*Nombre y apellidos:* María José Jaén Moreno  
*Categoría profesional:* Profesora Permanente Laboral  
*Departamento:* Ciencias Morfológicas y Sociosanitarias  
*Facultad o Escuela:* Facultad de Medicina y Enfermería  
*Número de horas a impartir:* 10h  
*Correo electrónico:* mjjaen@uco.es

**NÚMERO DE CRÉDITOS / HORAS** (*Indicar número de horas presenciales y/o virtuales*)  
1 crédito: 10 horas presenciales

**PRECIO DE MATRÍCULA** (15 € / crédito)  
15€

**CALENDARIO Y HORARIO**  
Día 1: 24 de enero. 9-14  
Día 2: 28 de enero. 9-14

### **PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN / MATRICULACIÓN**

Periodo de Preinscripción: Del 7 de enero al 14 de enero de 2025.

Periodo de Matriculación: Del 15 al 22 de enero de 2025.

**La preinscripción se solicita a través de la aplicación informática habilitada para ello (<https://www.uco.es/servicios/fpu/solicitud-cursos/>). Una vez finalizado el plazo de preinscripción se comunicará por correo electrónico si ha sido admitido/a al curso y el procedimiento para el pago de la matrícula.**

### **Nº PLAZAS Y CRITERIOS DE ADMISIÓN**

14 plazas pertenecientes a la plantilla del PDI de la Facultad de Ciencias.

Criterios de admisión: Admisión según orden de matrícula.

### **BREVE JUSTIFICACIÓN**

El entorno académico actual se caracteriza por un alto nivel de exigencia y competitividad. Los profesores universitarios se enfrentan a una creciente presión por la productividad investigadora, la calidad docente, la búsqueda de financiación y la conciliación de la vida laboral y personal. Esta realidad puede generar altos niveles de estrés que impactan negativamente en la salud mental, el bienestar y el rendimiento de los docentes.

Diversos estudios han demostrado que el estrés laboral puede ser un factor de riesgo significativo para el desarrollo de problemas de salud mental, incluyendo trastornos como la ansiedad, la depresión y el burnout.

Ante esta situación, se vuelve fundamental proporcionar a los profesores e investigadores herramientas y estrategias que les permitan gestionar el estrés de manera efectiva y promover su bienestar integral.

### **OBJETIVOS EXPRESADOS EN TÉRMINOS DE LAS COMPETENCIAS QUE EL ALUMNADO DEBE ALCANZAR**

Brindar a los profesores universitarios conocimientos y habilidades prácticas para gestionar el estrés de manera efectiva y promover su bienestar integral en el contexto académico actual.

### **CONTENIDOS**

#### **Día 1:**

- **Módulo 1: Entendiendo el Estrés (1.5 horas):** Definición, causas, consecuencias e impacto en la salud mental. Actividad práctica: Identificación de fuentes de estrés.
- **Módulo 2: Técnicas de Relajación y Mindfulness (2 horas):** Respiración, relajación muscular progresiva, meditación. Práctica guiada y aplicación a situaciones cotidianas.

- **Módulo 3: Comunicación Asertiva (1.5 horas):** Principios, técnicas para mejorar la comunicación y gestión de conflictos. Role-playing.

**Día 2:**

- **Módulo 4: Autoconocimiento y Gestión del Estrés (2.5 horas):** Análisis DAFO personal (identificación de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades). Herramientas para la planificación, organización y gestión del tiempo. Técnicas para la gestión de proyectos. Actividad práctica: Planificación semanal considerando el análisis DAFO.
- **Módulo 5: Aplicación al Contexto Universitario (2.5 horas):** Identificación de situaciones de estrés específicas, adaptación de técnicas aprendidas y elaboración de un plan de acción personal.

### METODOLOGÍA

Se plantea una metodología mixta, expositiva (30%) y práctica (70%) en la que el alumnado podrá experimentar y aprender a manejar cada una de las herramientas propuestas.

### EVALUACIÓN

Se valorará la asistencia a las clases presenciales y la participación durante todo el curso.

### REFERENCIAS BÁSICAS

Kinman, G. (2001). Pressure Points: A review of research on stressors and strains in UK academics. *Educational Psychology*, 21(4), 473–492. <https://doi.org/10.1080/01443410120090849>

Torp, S., Vinje, H. F., & Haaheim-Simonsen, H. K. (2016). Work, well-being and presence among researchers. *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(4), 199–212.

<https://doi.org/10.1080/14623730.2016.1207552>

Wray, S., & Kinman, G. (2020). The psychosocial hazards of academic work: an analysis of trends. *Studies in Higher Education*, 47(4), 771–782.

<https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1793934>

McAlpine, L., Skakni, I., & Pyhältö, K. (2020). PhD experience (and progress) is more than work: life-work relations and reducing exhaustion (and cynicism). *Studies in Higher Education*, 47(2), 352–366. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1744128>



Formación del Profesorado Universitario  
Vicerrectorado de Estudios de Grado, Calidad e Innovación Docente

--	--

*Dirigir (a través de Registro) a:*  
*Formación del Profesorado Universitario*  
*Vicerrectorado de Posgrado e Innovación Docente*  
*Avda. Medina Azahara, 5*  
*Rectorado*