



CURSO
15 h

BIENESTAR EMOCIONAL

*Herramientas psicoeducativas para la prevención
del estrés y la ansiedad en el ámbito laboral*

♥ **CREANDO** ♥
Educación Social
Aprendizaje vivencial y bienestar emocional

ÍNDICE



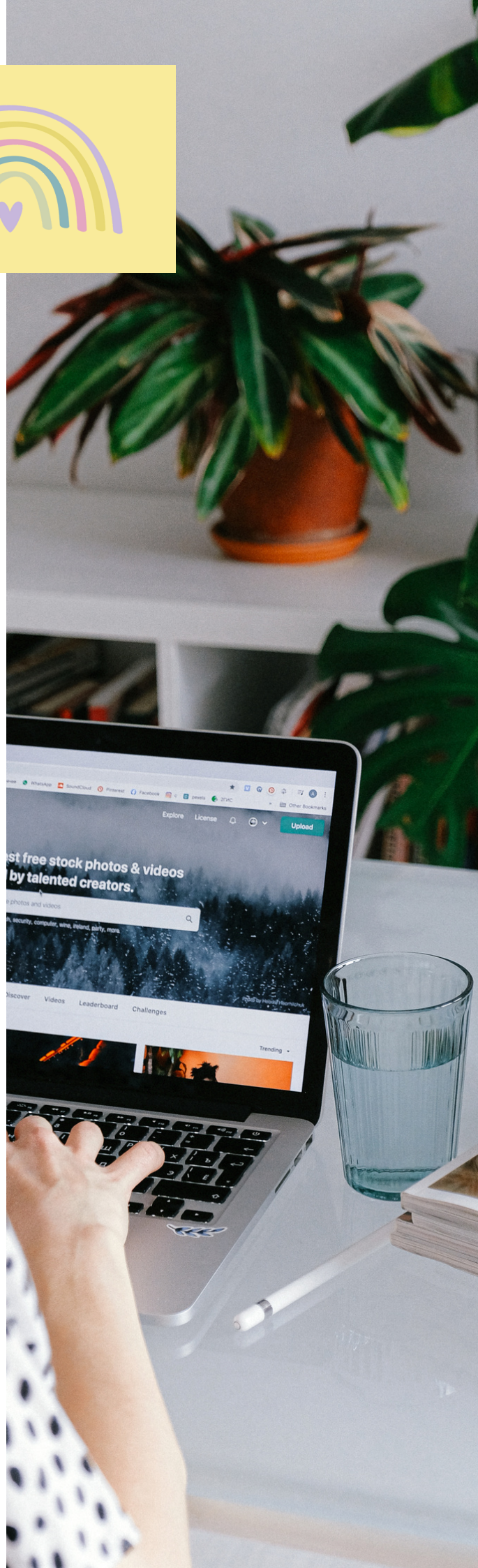
Módulo 1: ¿Hasta dónde puedo llegar si no trabajo en mi bienestar emocional?



Módulo 2: Prevención y tratamiento



Módulo 3: Introducción progresiva en el día a día



ÍNDICE



Módulo 1: ¿Hasta dónde puedo llegar si no trabajo en mi bienestar emocional?

1. Introducción

- 1.1. ¿Qué es el Síndrome de Burnout?
- 1.2. % Prevalencia de profesionales del ámbito social y sanitario

2. Conociendo conceptos clave

- 2.1. La ansiedad
 - 2.1.1. Síntomas físicos
 - 2.1.2. Síntomas conductuales
 - 2.1.3. Síntomas sociales
 - 2.1.4. Síntomas cognitivos
- 2.2. Estrés, ansiedad y pánico
 - 2.2.1. Ejemplo de situación estresante
 - 2.2.2. % de prevalencia
- 2.3. Depresión
 - 2.3.1. Síntomas anímicos
 - 2.3.2. Síntomas conductuales
 - 2.3.3. Síntomas cognitivos
 - 2.3.4. Síntomas físicos
 - 2.3.5. Síntomas interpersonales
 - 2.3.6. % prevalencia



ÍNDICE



Módulo 2: Prevención y tratamiento

1. Introducción

1.1. La gestión emocional

1.1.1. Rueda de las emociones

1.1.2. Actividad vivencial: trabajando en la emoción

1.1.3. Actividad vivencial: Autoconocimiento

1.1.4. Expresión emocional

1.2. Autocuidado

1.2.1. Practicando el autocuidado en nuestro día a día

1.2.2. Actividad vivencial: Lista de reforzadores

2. Actividades y herramientas prácticas

2.1. Cuidando de nuestros pensamientos

2.1.1. Identificación de mis pensamientos

2.1.2. Trabajando en mis pensamientos

2.1.3. Debate cognitivo

2.2. Cuidando nuestras conductas

2.2.1. Círculo de principios y valores

2.3. Trabajando en las rumiaciones

2.3.1. Atención en el aquí y en el ahora

2.3.2. Escritura terapéutica

2.3.3. Desfocalizando tu atención

2.4. Respiración diafragmática

2.4.1. Respirando con el diafragma

2.5. Ventilación emocional

2.5.1. Diálogo interno

2.6. Ejercicio físico



ÍNDICE



Módulo 3: Introducción progresiva en el día a día

1. ¿Cómo poner límites?

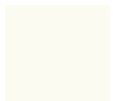
- 1.1. Beneficios de los límites
- 1.2. Marcando mis límites

2. Actividades y ejercicios prácticos

- 2.1. Lazy 8
- 2.2. Técnica para reducir la ansiedad 5-4-3-2-1
- 2.3. Ejercicios para conciliar el sueño

3. ¿Cómo marco mis nuevos hábitos?

- 3.1. La importancia de las expectativas realistas





OBJETIVOS

¿QUÉ VAS A APRENDER DE ESTE CURSO?

- Ayudar al alumnado a **identificar** los desencadenantes comunes de **estrés y ansiedad** en el trabajo, ya sean relacionados con la carga laboral, las relaciones interpersonales o la presión de tiempo.
- Enseñar **técnicas prácticas y herramientas psicoeducativas** para manejar el estrés y la ansiedad, como la respiración consciente, la relajación muscular progresiva, la meditación o el mindfulness
- Proporcionar estrategias para promover **un entorno laboral que apoye la salud emocional**, como la gestión adecuada del tiempo, la comunicación efectiva, el establecimiento de límites y el fomento de la resiliencia.

ESTRUCTURA FORMATIVA

ORGANIZACIÓN DE MÓDULOS Y EVALUACIONES

Cada módulo del curso está diseñado para abordar un tema específico y alcanzar objetivos de aprendizaje definidos. El contenido se presenta de manera estructurada, incluyendo material didáctico relevante como lecturas, videos, presentaciones y actividades prácticas destinadas a reforzar los conceptos presentados.

Para medir el progreso del alumnado se utilizan varios métodos de evaluación, como ejercicios tipo test, ejercicios verdadero/falso, proyectos, o trabajos individuales y discusiones en línea, entre otros.

Cada evaluación tiene criterios claros y definidos para asegurar una medición justa del desempeño del alumnado.



METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

La metodología y estrategias pedagógicas empleadas se centran en involucrar activamente al alumnado en su aprendizaje. Esto se logra mediante el uso de actividades interactivas como debates en foros, estudios de caso, juegos educativos y proyectos colaborativos.

También se promueve la autonomía del alumnado al proporcionar recursos para que puedan explorar y aprender por sí mismas.

Las píldoras formativas, así como la retroalimentación entre pares y la creación de portafolios individuales, enriquecen la experiencia educativa al brindar oportunidades para la discusión, la aplicación práctica de conocimientos y el desarrollo de habilidades. Esta metodología busca mantener el interés y la motivación del alumnado mientras se proporcionan herramientas prácticas y aplicables a situaciones reales.



A hand holding a blue marker is circling the number 19 on a calendar grid. The calendar shows dates 5, 6, 12, 13, 19, 26, and 27. A yellow rectangular box is overlaid on the calendar, containing the text 'CRONOGRAMA'.

CRONOGRAMA

ENTREGAS Y ACTIVIDAD FINAL

- Desde la adquisición de la formación dispones de **6 meses** para poder realizarla a tu ritmo.
- Los test de cada módulo así como la actividad final serán de **carácter obligatorio**.
- Es necesario visualizar todo el contenido y aprobar las actividades para poder recibir el **diploma acreditativo** de la formación.