Coordinador

Apellidos, nombre PERALTA RAMÍREZ, MARÍA ISABEL

Email mperalta@ugr.es

Centro FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Departamento PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

UN VILLANO LLAMADO ESTRÉS

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 1*

Docencia universitaria y desarrollo pedagógico

Nivel de formación *Nivel 2. Desarrollo*

Acciones dirigidas a profesorado con experiencia inicial que desea consolidar y actualizar su práctica, profundizando en metodologías activas, evaluación avanzada, acompañamiento al estudiantado y uso integrado de tecnologías.

Criterios de selección del profesorado

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.

Resumen

El ámbito académico conlleva, en numerosas ocasiones, situaciones de elevado estrés psicológico que pueden afectar al PDI llegando incluso a comprometer su salud. A las exigencias propias de la carrera académica se suman los desafíos personales y los recursos individuales de cada persona para afrontarlos. Por ello, este curso nos permitirá tomar conciencia de nuestro estrés y aprender a gestionarlo de forma eficaz mediante recursos y estrategias que han demostrado su utilidad.

Objetivos

Los princiaples objetivos de esta formación son:
1. Que el profesosrado sea conciente de que es el estrés y las consecuencias para la salud que tiene el mismo.
2. Que el PDI evalúe su estrés y la vulnabilidad que tiene al mismo
3. Dotar al profesorado de diferentes estrategias y herramientas que le ayuden a gestionar el estrés en diferentes situaciones

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente
Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva
Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9
Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada
Telf. 958248902

Convocatoria							
Nº de plazas	50						
Nº de horas totales	10	**Presenciales**	10	**No Presenciales**	0	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 10/02/2026 al 12/02/2026						
Lugar de celebración							
Facultad de Ciencias de la Salud. Sala de Usos Multiples							
Criterios de Evaluación							
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales. 2. Completar el 80% de las tareas que se desarrollen en clase. 3. Completar las tareas que se asignen entre sesiones.							
Organizado por							
Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario en la UGR							

Sesión 1	
Fecha	10/02/2026
Num. de horas	3
Horario	9.30-12.30
Contenido	
Ponente: María Isabel Peralta Ramírez Aprendiendo a Identificar el estrés: -Que es el estrés y como identificarlo - Consecuencias del estrés en la salud -Evaluando mi estrés y la respuesta al mismo	

Sesión 2	
Fecha	11/02/2026
Num. de horas	3
Horario	9.30-12.30
Contenido	
Ponente: María Isabel Peralta Ramírez Aprendiendo a controlar el estrés -Técnicas de desactivación de la respuesta al estrés -No me puedo creer todo lo que pienso. Cambiando pensamientos erróneos.	

Sesión 3	
Fecha	12/02/2026
Num. de horas	4
Horario	9.30-13.30
Contenido	
PONENTE: MARÍA ISABEL PERALTA RAMIREZ -Control del tiempo y priorización de tareas -¡No me puedo enfadar por todo! -Ser habilidoso para decir NO sin sentirse culpable. - Fomento del sentido del humor Cierre del programa para el control del estrés	

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA ISABEL PERALTA RAMÍREZ