

Guía Docente

Workshop	Herramientas para la Gestión del Estrés y de la Ansiedad					
Datos del Workshop	TIPO OP	ECTS 2	SEMESTRE Consultar programación	PRESENCIAL 100%	IDIOMA Catalán / Castellano	CURSO 2023-24

Los *workshops* son actividades formativas que el estudiante puede escoger entre una amplia oferta presentada por la Escuela cada curso académico. Su metodología es eminentemente **práctica** y se organizan en **grupos reducidos**.

Esta guía docente es susceptible de ser modificada por causa de fuerza mayor o sobrevenida.

Descriptor	<p><i>Workshop</i> proyectado en un formato ameno para que no sólo se adquieran conocimientos teóricos, sino también prácticos. Combinamos yoga, respiración y (meditación) <i>mindfulness</i> para ofrecer diferentes herramientas que ayudan a reducir los niveles de estrés e irritabilidad. Veremos qué es el yoga y cómo nos puede ayudar en nuestro día a día practicando posturas sencillas, respiraciones y meditación. Para despejar la mente de preocupaciones, pensamientos negativos, activando positivismo, enfoque, y equilibrio. Se enseña a revitalizar el cuerpo y equilibrar el Sistema Nervioso, para dejar fuera toda la ansiedad y el estrés acumulado.</p>
Contenido	<p>Tema 1: Estrés versus Eustrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Modelos de Estrés. ✓ Definición de Yoga. ✓ Respiración larga y profunda. ✓ Meditación. ✓ Ejercicios prácticos y teóricos. <p>Tema 2: Estrés Académico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. ✓ Indicadores, físicos, cognitivos, emocionales... ✓ Pautas resolutivas para combatirlo. ✓ Respiraciones, ejercicios, y meditaciones. ✓ Ejercicios prácticos y teóricos.
Sistema de Evaluación	<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante. ● La puntuación mínima para superar cualquier <i>workshop</i> es un 5,00. Solamente los <i>workshops</i> superados son susceptibles de reconocimiento. ● Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación. <p>Para el adecuado desarrollo de la evaluación, el/la estudiante</p> <p style="text-align: center;">SE COMPROMETE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado.



- **A la autoría de sus trabajos y ejercicios.**
*Se aplicarán programas de prevención de plagio. La detección de esta infracción en un 20% o más del material comportará una calificación final de **cero** y puede dar paso a actuaciones disciplinarias por parte de la Escuela.*
- **A la corrección ortográfica, sintáctica y léxica del material presentado.** Estos elementos forman parte intrínseca de la evaluación.
- **A elaborar los contenidos de acuerdo con los criterios establecidos por el centro y/o el profesorado para cada uno de los elementos de evaluación.**
- **A realizar toda entrega dentro del plazo establecido y exclusivamente a través de Moodle.**
- **A comunicarse con el/la docente exclusivamente:**
 - **Vía Moodle.**
 - **Personalmente en el aula.**

EVALUACIÓN CONTINUADA

Considerando la naturaleza eminentemente práctica y el aprendizaje gradual propio de las actividades realizadas en los *Workshops*, **no se contemplan ni la modalidad de evaluación única ni tampoco la reevaluación.**

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR PONDERADO
Clases magistrales (obligatorias)	Asistencia con participación pertinente y significativa como mínimo en el 80% de las sesiones. Para la calificación final, se realizará la media ponderada de los otros dos elementos EXCLUSIVAMENTE si se cumple este requisito.	Apto/ No apto
Actividad formativa individual (obligatoria)	Ejercicios de respiración consciente, técnicas de visualización y meditación. Se evaluarán utilizando varios enfoques: autoevaluación, observación de comportamiento, <i>feedback</i> verbal, y reflexión escrita.	40%
	Ejercicios físicos. Se evaluarán a través de la autoevaluación, observación de ejecución, <i>feedback</i> verbal, discusión en grupo.	30%
	Ejercicios de resolución de problemas. Se evaluará la observación del comportamiento, evaluación entre pares, participación activa, <i>feedback</i> verbal, reflexión escrita.	30%

Bibliografía

NESTOR, James, 2020. Respira. Planeta.

KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher TRaining Level I. (Yoga Manual) KRI, Kundalini Research Institut.

KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher TRaining Level I. (theoretical manual) KRI, Kundalini Research Institut.



ESCOLA SUPERIOR DE
RELACIONS PÚBLIQUES



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

GURU NAM SINGH KHALSA . Manual de Kriyas para Instructores de Kundalini Yoga. AEKY, Asociación Española de Kundalini Yoga.

MINDSPACE, 2022, NETFLIX.COM.