



## Guía Docente

**Workshop** Herramientas para la Gestión del Estrés y de la Ansiedad

Datos del Workshop	TIPO	ECTS	SEMESTRE	PRESENCIAL	IDIOMA	CURSO
	OP	2	Consultar programación	100%	Catalán / Castellano	2024-25

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**  
El formato ameno de este *workshop* proyectado favorece la adquisición de conocimientos teóricos a la vez que prácticos. Combinamos yoga, respiración y (meditación) *mindfulness* 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.

**Contenido**  
Tema 1: Estrés versus Eustrés.  
 ✓ Modelos de Estrés.  
 ✓ Definición de Yoga.  
 ✓ Respiración larga y profunda.  
 ✓ Meditación.  
 ✓ Ejercicios prácticos y teóricos.  
 Tema 2: Estrés Académico.  
 ✓ 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**

**EVALUACIÓN**

- La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante.
- La puntuación mínima para superar cualquier *workshop* es un 5,00. Solamente los *workshops* superados son susceptibles de reconocimiento.
- Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación.

Para el adecuado desarrollo de la evaluación, **el/la estudiante**

**SE COMPROMETE:**

- **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 <b>mínimo</b> 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

centre  
adscriu



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.