



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	2025-26

Los *workshops* son actividades formativas que el/la 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* 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.*
El/la docente tiene potestad para requerir al alumnado la defensa oral de cualquier elemento de evaluación para superarlo (por ejemplo, en caso de sospecha de uso indebido de la IA).
- **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. Las faltas de asistencia no son susceptibles de ser justificadas. 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	Cada estudiante desarrollará una propuesta práctica individual que integre las herramientas aprendidas durante el <i>workshop</i> (respiración, yoga, meditación y atención plena), enfocada a la autorregulación del estrés en su vida cotidiana o entorno académico. Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	70%
Actividad formativa colaborativa de un máximo de 5 estudiantes.	Actividad práctica con el objetivo de fomentar el aprendizaje cooperativo, la escucha activa y la aplicación de las herramientas vistas en clase para gestionar el estrés desde una perspectiva vivencial. Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	30%

Bibliografía

GURU NAM SINGH KHALSA . Manual de Kriyas para Instructores de Kundalini Yoga. AEKY, Asociación Española de Kundalini Yoga.
KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher TRaining Level I. (Yoga Manual) KRI, Kundalini Research Institut.



ESCOLA SUPERIOR DE
RELACIONS PÚBLIQUES

centre
adscriu



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

KRI, 2007. The Aquarian Teacher. KRI International Kundalini Yoga Teacher Training Level I. (theoretical manual) KRI, Kundalini Research Institut.
MINDSPACE, 2022, NETFLIX.COM.
NESTOR, James, 2020. Respira. Planeta.