



## VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

### **12995 - I CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN TELETRABAJO Y CONCILIACIÓN FAMILIAR** (1 Edición)

#### **Área de conocimiento**

---

- Ciencias Sociales y Jurídicas

#### **Áreas vinculadas a la actividad**

---

- Ciencias
- Artes y Humanidades
- Ingeniería y Arquitectura
- Ciencias Sociales y Jurídicas
- Ciencias de la Salud

#### **Promotores UMU de la actividad**

---

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES

#### **Datos básicos**

---

**Créditos**

3 ects

**Horas por ECTS**

25 horas

**CRAU**

1 créditos CRAU

**Nº de ediciones consecutivas**

4 ediciones

**Porcentaje Presencialidad**

0 %

**¿Hay presencialidad física?**

No

**Teléfonos de contacto**

868883818 - 868883734

**Email de contacto**

ceee@um.es

#### **Justificación del estudio propio, para publicidad**

---

Las personas que teletrabajamos frecuentemente nos encontramos con situaciones imprevistas que nos provocan malestar o incomodidad. La entrada de inputs multicanal, la dificultad de establecer una rutina estable, los continuos cambios o la incertidumbre, entre otros factores, nos desconciertan y el multitasking parece el remedio más frecuente con el que tratamos de paliar la situación sin parar para sopesar las consecuencias en cuanto a bienestar. Nos vemos secuestrados por el nerviosismo que supone la situación u otras personas. El estrés nos bloquea y cortocircuita. Nos gustaría afrontar esas situaciones con más tranquilidad y tener



### ***Justificación del estudio propio, para publicidad***

---

herramientas para gestionar momentos de agobio y malestar con el fin de superarlos sin perjudicar los resultados de nuestra actuación.

Esas técnicas existen y nos pueden ayudar. Lo único es que no las conocemos, no las aprendemos adecuadamente o no nos las enseñan cómo se debería.

Si debido a una ineficaz gestión de las emociones las cosas no salen como te las habías planteado y quieres saber qué es lo que estás haciendo mal y así poderlo mejorar, te ofrecemos este curso en el que aprenderás a aplicar paso a paso las estrategias adecuadas para gestionar tus nervios y autorregular tus emociones en momentos de alto compromiso profesional o familiar en teletrabajo.

Es ampliamente conocido que las Soft Skills (Competencias Blandas y Emocionales) representan uno de los principales aspectos para aumentar la empleabilidad de las personas así como su competitividad y productividad en el ámbito laboral. Este curso desarrolla una de ellas, en concreto la referida a la gestión de las emociones y la autorregulación.

El curso te permitirá obtener, entre otros, los siguientes beneficios:

- Descubrir cómo se origina tu malestar en contextos de teletrabajo y en otras situaciones donde te sientes bajo la influencia de varios elementos o personas que has de atender, a veces con intereses diferentes e incompatibles.

- Reconocer de manera anticipada las señales de ese malestar y prevenir su impacto, para gestionar mejor tus reacciones.

- Manejar técnicas para canalizar tu activación y nervios y regularlos para establecer rápidamente un equilibrio emocional.

- Emplear técnicas para desconectar del estrés e intentar resetear tu carga nerviosa.

- Elegir en todo momento la técnica que mejor te puede ayudar a establecer un nuevo equilibrio emocional y una rutina saludable.

- Ganarás más seguridad, confianza y serenidad para afrontar situaciones de dificultad que hasta el momento te provocan desajuste y malestar, pudiendo prevenir, cambiar o paliar sus efectos.

Además, con nuestro proyecto de aplicación práctica a través de Mini Coaching Automatizado haremos que cada participante logre integrar una práctica diaria corta y constante.

El curso tiene una duración de cinco semanas y un formato íntegramente online. Está diseñado para realizarlo al ritmo de cada participante dentro de una organización semanal e incluye vídeos, tareas, cuestionarios y otras actividades que se presentan de forma organizada en la plataforma de enseñanza virtual de la Universidad de Murcia. Los participantes tienen también acceso directo al profesorado para orientaciones, dudas y seguimiento.

La oferta de cursos del CEEE en Soft Skills en modalidad online incluye Organización personal y gestión del tiempo, Técnicas de resolución de problemas, Comunicación positiva y asertividad y Gestión del estrés y las emociones.

### ***Procedimiento de consulta interno y externo***

---

EXTERNO:

Programas como Icaro Soft Skills ofrecen una accesibilidad limitada y supeditada a condiciones especiales como son la justificación de estar en situación de desempleo, además de ser todavía un programa experimental y en prueba (2019).

Las organizaciones empresariales y sectoriales suelen invertir cada vez menos en este tipo de propuestas, dirigidas más bien a los certificados de profesionalidad. Si observamos las web de Croem, Fremm y Cámara de Comercio, no encontraremos cursos que formen en Soft Skills (revisión en 2020).

Este tipo de formación suele proponerse desde escuelas privadas como Formación In Company, bajo demanda y de muy alto coste, a la que no puede tener acceso un privado.

Los privados que quieren desarrollar estas competencias suelen acudir a iniciativas espontáneas



### ***Procedimiento de consulta interno y externo***

---

de pequeñas academias o coaches sin un estándar preciso de actuación. Del mismo modo, los participantes en tales propuestas suelen tener bastante dificultad en justificar o certificar la adquisición de dichas competencias porque el aprendizaje no está certificado según metodologías académicas rigurosas (exámenes, controles, etc.), a diferencia de lo que puede ofrecer una institución como una Universidad. No existe en la actualidad una oferta formativa abierta a la población para fomentar el acceso a programas de entrenamiento inicial y a bajo coste en Soft Skills.

#### **INTERNO:**

Desde 2015 el CEEE ha desarrollado una oferta formativa en Mindfulness y Gestión del Estrés en la Universidad de Murcia que contempla cursos online, presenciales y un título propio de Especialista Universitario.

A lo largo de estos, con más de un centenar de participantes en estos cursos, se ha detectado en ellos la necesidad de aprender técnicas para el manejo del estrés asociado con momentos específicos de su vida profesional, como es el caso en la actualidad de situaciones de teletrabajo. Como resultado de las consultas recibidas se ha identificado un público objetivo que demanda una oferta formativa corta y básica y de reducido coste centrada específicamente en la gestión del estrés en el contexto profesional, al cual tratamos de atender con esta propuesta.

Cabe destacar que esta propuesta trata la Autorregulación Emocional como una habilidad y destreza personal y no cómo el remedio a una patología a curar y que requeriría recurrir a profesionales de la salud. El propósito es ofrecer una actividad educativa orientada a informar y ofrecer recursos para que los participantes conozcan qué recursos tienen a disposición y pueden manejar bajo su propia responsabilidad.

#### **REFERENCIAS:**

Cámara de Comercio de Murcia. <https://www.camaramurcia.es/formacion-y-empleo/cursos/>

Croem. <http://talentomurcia.es/>

Fremm. <http://www.fremm.es/portal/faces/formacion/buscaCursos.jsp>

Icaro Project. Innovative Curriculum on Soft Skills for Adult Learners. <http://icaro-softskills.eu/es/about-es/>

### ***Número de alumnos en la actividad***

---

#### ***Número mínimo previsto***

10 alumnos

#### ***Número Máximo Admisible***

100 alumnos

### ***Requisitos Específicos de acceso***

---

No se exigen requisitos específicos de acceso.

### ***Páginas web de la actividad***

---



### ***Páginas web de la actividad***

---

- Centro de Estudios Económicos y Empresariales (<http://www.um.es/ceee>)
- Plataforma Aprendizaje (<http://aulavirtual.um.es>)

### ***Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno***

---

ceee@um.es

### ***Fechas destacadas a la actividad***

---

#### ***Periodo Lectivo***

del 22/02/2021 al 28/03/2021

#### ***Periodo académico***

del 22/02/2021 al 05/04/2021

#### ***Periodo previsto de matrícula***

del 21/01/2021 al 16/02/2021

#### ***Periodo previsto de solicitud de beca***

del 21/01/2021 al 16/02/2021

### ***Competencias generales***

---

- CG1 - Reconocer, identificar y diferenciar el estrés de otros malestares
- CG2 - Prevención y autorregulación fisiológica del estrés
- CG3 - Prevención y autorregulación emocional del estrés
- CG4 - Prevención y autorregulación cognitiva del estrés

### ***Competencias específicas***

---

- CE1 - Auto-observación y auto-exploración en situaciones de teletrabajo y conciliación
- CE2 - Autorregulación inmediata por respiración en situaciones de teletrabajo y conciliación
- CE3 - Autorregulación inmediata generativa en situaciones de teletrabajo y conciliación
- CE4 - Foco y manejo de la atención en situaciones de teletrabajo y conciliación

### ***Materias y Dedicación***

---



## Materias y Dedicación

o **MA1 - Gestión del Estrés Laboral en Teletrabajo y Conciliación Familiar**  
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
<b>ECTS</b>	3	0.2	0.2	0	0	2.4	0	0.2
<b>Grupos</b>		1	1	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	10	0	0	10	0	10
<b>Horas de Trabajo</b>	75	5	5	0	0	60	0	5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	6	1	1	0	0	3	0	1
<b>Totales</b>	6	1	1	0	0	3	0	1

### Objetivos Formativos

Ayudar al alumno/a a familiarizarse con el estrés y diferenciarlo en su vertiente positiva y negativa, así como a diferenciarlo de otros malestares como la ansiedad. Acompañar al alumno/a a desarrollar habilidades de prevención y autorregulación del estrés a nivel fisiológico, emocional y cognitivo. Entrenar al alumno/a en estrategias no terapéuticas de autocuidado en situaciones de teletrabajo y conciliación.

### Contenidos Formativos

1. Qué es el estrés: Cómo se origina en situaciones de teletrabajo y cómo diferenciarlo de la ansiedad y otros malestares
2. Entrenamiento en estrategias de autorregulación fisiológica del estrés
3. Entrenamiento en estrategias de autorregulación emocional del estrés
4. Entrenamiento en estrategias de autorregulación cognitiva del estrés
5. Integración de hábitos, análisis de resultados y mejoras

### Metodología docente

Exposición teórica en vídeos. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas en vídeo. Contestación a preguntas y dudas de alumnos/as en tutorías bajo petición. Cuestionarios con registros. Seguimiento y feed-back grupal sobre resultados de aplicación de las técnicas, si fuera necesario. Mini Coaching con cuadernillo para identificar el proyecto de trabajo a entregar: 10 horas de trabajo práctico semanal.

### Sistema de Evaluación

Examen tipo test.

### Competencias que cubre

CE1, CE2, CE3, CE4, CG1, CG2, CG3, CG4



## Calendario y Horarios

---

- **MA1 - Gestión del Estrés Laboral en Teletrabajo y Conciliación Familiar**  
(3 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 22 de Febrero de 2021 al 28 de Marzo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)  
Horario: 15 horas a la semana

## Días festivos y vacaciones

---

¿La propuesta de calendario por materias incluye como días lectivos del curso, días que son festivos y/o vacacionales en el calendario académico de la UMU? Sí

Al ser una actividad íntegramente on line, el estudiante se organiza su tiempo libremente.

## Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

---

Los módulos que componen el curso conforman un marco teórico-práctico de lecturas y ejercicios a los cuales el alumno/a tendrá que dedicar un total de 75 horas, de las cuales 5 serán en forma de vídeo-clases. Las vídeo-clases consistirán en vídeos y tutoriales a los que accederán desde la plataforma virtual, de forma que el/la estudiante no necesita desplazarse y puede realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet, ordenador, cámara y altavoz/micrófono).

Las prácticas se valorarán mediante cuestionario con entrega semanal dentro de las fechas de realización del curso.

## Propuesta de Calendario de Exámenes y Actas

---

- ¿La actividad se puede superar durante los periodos comprendidos en el calendario de las materias? Sí
- ¿La actividad generará Actas con calificaciones? Sí

## Periodos de Exámenes

---

- **Primera convocatoria global**  
del 22 de Febrero de 2021 al 28 de Marzo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)

## Infraestructuras y espacios

---

Se cuenta con el Aula Virtual y las infraestructuras y espacios a disposición del Centro de Estudios Económicos y Empresariales (despachos, seminarios y aulas).

## Medios materiales y servicios

---



### Medios materiales y servicios

---

Se cuenta con los medios materiales y servicios del Centro a disposición del Estudios Económicos y Empresariales y del docente (equipos informáticos, multimedia y de proyección).

### Contenidos educativos

---

A los/as alumnos/as se les facilitará todo el contenido teórico y práctico del curso mediante archivos pdf y tutoriales audiovisuales, los cuales no se podrán descargar a un terminal privado.

### Plataforma de aprendizaje y GESTIÓN

---

¿La Actividad utilizará una plataforma de aprendizaje? Sí  
<http://aulavirtual.um.es>

*La Actividad SÍ utilizará el Aula Virtual UMU como herramienta de teleenseñanza (<http://aulavirtual.um.es>)*

*La plataforma de Aula Virtual se usará para facilitar a los alumnos el material y casos prácticos para el correcto funcionamiento del Curso, así como medio de comunicación con los alumnos.*

### Resultados Previstos

---

**Tasa de abandono**

25 %

**Tasa de éxito**

90 %

**Tasa de rendimiento**

68 %

### Transferencia y Reconocimiento de Créditos

---

No hay.

### Comisión de Calidad

---

- **CROBU, ROBERTO** ([roberto@optimacoaching.es](mailto:roberto@optimacoaching.es))
- **PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN** ([mcpuig@um.es](mailto:mcpuig@um.es))
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** ([gsoto@um.es](mailto:gsoto@um.es))

### Comisión Académica

---

- **CROBU, ROBERTO** ([roberto@optimacoaching.es](mailto:roberto@optimacoaching.es))
- **PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN** ([mcpuig@um.es](mailto:mcpuig@um.es))  
Presidente de la Comisión
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** ([gsoto@um.es](mailto:gsoto@um.es))  
Secretario de la Comisión



## Méritos

---

**CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)

*Ejerce su profesión como Psicólogo, Coach, Conferenciante y Escritor en Murcia, siendo propietario y administrador único de la firma ÓptimaCoaching.*

*Desde 2011. Colaborador de Formación en Soft Skills para el Servicio Regional de Empleo de la Región de Murcia y para la Escuela de Administración Pública de la Región de Murcia.*

*2016. Creador y desarrollador de los contenidos de formación ON LINE en Soft Skills para el programa Talante Solidario de Fundación FADE.*

*2016 - 2018. Asesor del Servicio Regional de Empleo de la Región de Murcia y miembro del Grupo de Acción Local para el proyecto europeo ICARO Soft Skills.*

*Desde 2016. Creador y desarrollador del programa de Empleo del Servicio Regional de Empleo 100x100 Activación, para la activación de empleo y la inserción laboral, a través del entrenamiento en Soft Skills.*



## Anexo I - Distribución de materias

I CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN TELETRABAJO Y CONCILIACIÓN FAMILIAR

### Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Gestión del Estrés Laboral en Teletrabajo y Conciliación Familiar	3	75	0	6
<b>Total Materias Obligatorias (1)</b>	<b>3</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>6</b>



## ANEXO. Ficha de propuesta de actividad susceptible de reconocimiento CRAU

12995 - I CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN TELETRABAJO Y CONCILIACIÓN FAMILIAR

### Datos de la actividad

---

#### Créditos ECTS

3

#### Horas Totales Actividad

75 horas

#### Precios Públicos

Precio personal de la Universidad de Murcia	49,00
Precio personas externas a la Universidad de Murcia	79,00

#### Destinatarios

Este curso de carácter totalmente on line se dirige a todo el público interesado, con especial atención a profesionales de empresas e instituciones externas a la Universidad, independientemente de que posean título académico o no.

#### Periodo lectivo

Del 22 de Febrero al 28 de Marzo del 2021

#### Participación activa (periodos de Exámenes)

- o **Primera convocatoria global**  
del 22 de Febrero de 2021 al 28 de Marzo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)

### Información sobre CRAU

---

- o Nº créditos CRAU solicitados: 1
- o Entrada solicitud: 05/01/2021
- o La unidad de Estudios Propios recomienda 1.0 créditos