PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Curso de Formación: **MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**
- Código del Programa de Formación: 33110061
- Competencia: PLANEAR LA CAPACITACIÓN, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE COMPETENCIAS INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS DE TRABAJO, DE ACUERDO CON EL MODELO ADOPTADO POR LA ORGANIZACIÓN.

2. Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
   - ELABORA ADECUADAMENTE CRONOGRAMAS Y PROGRAMAS PARA LA BUENA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL.
   - ELABORA Y CREA GUÍAS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
   - UTILIZA Y MANEJA LA RELAJACIÓN, LA RESPIRACIÓN Y LA MEDITACIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
   - MANEJA, ELABORA Y CREA GUÍAS Y PLANES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL.

Duración de la Guía: 50 horas

2. PRESENTACIÓN

La presente guía de aprendizaje invita a participar al APRENDIZ en las actividades propuestas, con el fin de reconocer los aspectos básicos a tener en cuenta para que desde el curso complementario logre aportar al mundo laboral sus conocimientos, pudiendo entrenar sus competencias de acuerdo al perfil correspondiente, aplicándolos a una empresa u organización específica y teniendo en cuenta la normatividad vigente.

De esta forma el aprendiz tendrá la oportunidad de desarrollar sus habilidades de pensamiento y acción; para lo cual se le solicita continúe con su actitud de autoaprendizaje para poder conseguir la Formación Integral que se pretende transmitir al interior de la institución.

Para lo cual se le motiva a que participe tanto de forma individual como colaborativa en los diferentes momentos propuestos en esta guía de aprendizaje, desarrollando un aprendizaje más significativo, mediante el uso de estrategias pedagógicas que promuevan su participación activa, el aprendizaje

autónomo y responsable que conduzcan a la demostración de los resultados de aprendizaje que se plantean en las competencias laborales y en las de desarrollo humano.

Es importante en este momento que logre su ubicación en el contexto de la Formación Profesional Integral, como un propósito fundamental para contribuir a su formación como persona, ciudadano y trabajador de acuerdo a las capacidades propias que se requieren en el mundo de hoy, mediado por la Revolución Tecnológica, la Globalización, la Sociedad del Conocimiento y el desarrollo de un Pensamiento Complejo.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

3.1 Actividades de Reflexión Inicial. Video "Alike".

Como seres sociales necesitamos establecer vínculos con otras personas que resultan ser esenciales para el bienestar emocional y de aprendizaje, por ello es de vital importancia fomentar los buenos espacios y ambientes donde compartimos más allá de las diferencias, regalando a los demás una parte importante de nosotros mismo, pero la idea es hacerlo en las mejores condiciones. Para ello se les invita a observar con detenimiento el video para que realice su reflexión frente a las siguientes preguntas:

- ¿El personaje principal sabe hacer buen manejo de las situaciones? el padre Aiken
- ¿Qué emociones, sentimientos y actitudes cree que entran en choque en el personaje principal? creatividad, exploración, actitud positiva, la emoción
- ¿Qué dificultades logra identificar en el personaje principal según la situación y cómo lo logra saber y resolver
  El entorno que lo rodeaba era muy cotidiano y repetitivo no dejaba explorar la imaginación del niño; el cambio brusco del comportamiento que tuvo el niño de pasar de ser feliz a estar reprimido.
- ¿Qué actitudes cree usted que debe cambiar después de observar el video? Proponga un pequeño plan de trabajo para lograrlo.
  No tomar las situaciones tan personales, ya que, siempre va a ver diferentes escenarios que nos va a colocar a prueba todos los días, disfrutar cada momento, y buscar siempre la creatividad para lograr colocar colores en el día a día, también ser feliz y agradecido con lo poco o mucho que se tiene, porque me siento a veces frustrada por no tener nada (material) sin saber que tengo muchas cosas bonitas que me rodean.

Exploración de Aprendizajes Previos: Para indagar sobre sus pre saberes, vivencias y experiencias, conteste estas preguntas y compártalas con sus compañeros:

ASPECTOS DE ANÁLISIS	¿QUÉ SE? Saberes previos	¿QUÉ QUIERO SABER? Metas de Aprendizaje	¿QUE APRENDÍ? Resultados
CRISIS	Es una situación de angustia, terror, de	herramientas para controlar un episodio	

	pensamientos negativos recurrentes que cada vez se vuelven más frecuentes, fuertes y difícil decontrolar.	de crisis	
EMOCIÓN	Es un estímulo que es provocado por cualquier situación externa que genera percepción o sentimiento de impulso.	que tipo de estímulo es más propenso a las enfermedades mental	
RESILENCIA	Es la capacidad de superar y adaptarse a diferentes aspectos de la vida.	tipos de afrontamiento ycómo practicarlos	
PREVENCIÓN	Es el conjunto de herramientas que se utiliza para evitar el progreso de laenfermedad	como se puede prevenir una enfermedad mental o un episodio de depresión o ansiedad	
PROMOCIÓN	Son acciones integradas a poblaciones vulnerables, para buscar el mejoramiento de la	técnicas de afrontamiento	

	condición de vida.		
SALUD MENTAL	Es el estado bienestar emocional, psicológico y social	como se manejan dentro de la cultura organizacional todo lo referente la saludmental	

TIPOS DE ESTRÉS	estrés agudo ,crónico, episódico	cómo evitar el estrés laboral o cómo afrontar un a situación de estrés enel trabajo	

3.2 Actividades de Contextualización e Identificación de Conocimientos necesarios para el aprendizaje. En este segundo momento el instructor realizará pequeñas intervenciones generales sobre temáticas relacionadas con El Manejo del Estrés Laboral y sus componentes esenciales, para posteriormente llevar a cabo unas actividades propias de este espacio.

Qué es Salud Mental
El Estrés

- Qué es
- Causas
- Efectos
- Evaluación
- Prevención
- Solución
- Ocuparse de Trabajadores con Problemas
- Cultura Organizacional
- Medios para Gestionar El Estrés

LaboralHábitos de Vida Saludable
Manejo del Tiempo
libre Qué es la
Relajación
Técnicas de Respiración y
Relajación Acondicionamiento
Físico

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

En este tercer momento de su aprendizaje es importante manejar el lenguaje y la terminología asociada a la competencia, comprender su significado es el propósito de esta etapa de su aprendizaje. Para ello, utilizaremos algunas conceptos y términos relacionados a continuación; así como otros que usted investigará e involucrará a través de la competencia y en su aprendizaje a través de consultas o esquemas; estas consultas se realizarán en su espacio de formación y de acuerdo a las fechas establecidas donde usted tendrá la oportunidad de demostrar su interés, conocimiento, comprensión y asimilación de los conceptos.

¡Ánimo! Participe en la construcción de su propio conocimiento.

Ver el *Documental sobre El Estrés*. (descargar en YouTube), qué le llamó la atención sobre los casos del documental; por qué cree que es necesario tratar sobre este tema, como hicieron los afectados para poder solucionar sus crisis, qué se puede concluir de esta enfermedad. Esta pequeña reflexión deberá presentarla como un escrito individual y enviarla de manera virtual.

3.4 Actividades de Transferencia del Conocimiento.

En este cuarto momento del aprendizaje debe realizar una actividad enmarcada en el ámbito del Manejo del Estrés Laboral, por tal motivo le invito a ser participe diseñando una forma interactiva donde exprese de qué manera aplicaría todo lo aprendido en el curso (Video, Pod Cast, Infograma, Simulación, Etc.)

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

En este **momento de su aprendizaje** vamos a recoger las evidencias de aprendizaje que se evaluarán para valorar el alcance de los resultados de aprendizaje de la formación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: Actividades solicitadas **Evidencias de Desempeño:** Forma Interactiva (Video, Pod Cast, Infograma, Simulación, Etc.)	-Saber manejar el estrés laboral y la utilización de la respiración, meditación y relajación. -Elabora adecuadamente una guía de hábitos de vida saludable. -Elabora correctamente el plan de acondicionamiento físico. -Elabora y utiliza correctamente el cronograma de manejodel tiempo libre.	**Técnica de Evaluación:** Producto

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abatimiento: Falta o pérdida del ánimo, las fuerzas, el vigor o la energía.
Angustia: Reacción afectiva momentánea caracterizada por la incertidumbre y el pavor, acompañada generalmente por alteraciones neurovegetativas como palpitaciones cardíacas, disnea, sudoración, temblores, etc.
Asertividad: Habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, en aquellas situaciones interpersonales en que pueden darse opiniones contrapuestas, sin emplear conductas aversivas para los demás y cuya consecuencia es la obtención de auto refuerzo.
Bienestar: "Valoración subjetiva del estado o situación de una persona que está más relacionada con sentimientos de autoestima y la sensación de pertenencia a una comunidad o grupo que con el propio funcionamiento biológico. El bienestar tiene mucho que ver con el desarrollo personal, o sea, del potencialhumano a nivel físico, psíquico, y social" (OMS,1985).
Compulsión: Las compulsiones son conductas o pensamientos repetitivos que la persona se siente en la obligación de realizar en respuesta a una obsesión, para prevenir o reducir el malestar y la ansiedad que generan las obsesiones.

Estimulo: Evento que tiene lugar en el interior de un organismo o fuera de él, y que contribuye a desencadenar una respuesta (conducta).
Obsesión: Las obsesiones son pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que son experimentados como intrusos o inapropiados y causan ansiedad o un malestar significativo.
Parestesia: Sensación o conjunto de sensaciones anormales, y especialmente hormigueo, adormecimiento o ardor que experimentan en la piel ciertos enfermos del sistema nervioso o circulatorio.
Salud: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1946)
Síntoma: En general, lo que es signo, presagio o indicio de otra realidad diferente de sí. Cualquier hecho, reacción funcional, pensamiento, sentimiento, cambio de conducta, etc., que es indicador de una perturbación, trastorno o enfermedad. El diagnóstico de una enfermedad se realiza generalmente a partir los síntomas que acompañan y caracterizan dicha alteración.
Somático: Se dice del síntoma cuya naturaleza es eminentemente corpórea o material, para diferenciarlo del síntoma psíquico.
Trastorno: Es un patrón comportamental o psicológico de significación clínica que, cualquiera que sea su causa, es una manifestación individual de una disfunción comportamental, psicológica o biológica. Según DSM – IV –TR. **Fobia**: Temor angustioso, desproporcionado y obsesionante, por lo general de carácter patológico, ante una situación, persona, objeto o animal que actúa como estimulo desencadenante específico. Ese temor origina en el sujeto una conducta de evitación de esa situación.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

GUÍAS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD GUIAS DE LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

Cibergrafía

https://www.youtube.com/watch?v=-f3MiY2OZBc
https://www.youtube.com/watch?v=sNTMFH1ZNQE
https://www.youtube.com/watch?v=PHwj37peyqs

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Myriam Tang P.	Instructor	CSET	27/7/2020

8. **CONTROL DE CAMBIOS** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio

Autor (es)	María Salomé Ortiz	Instructora	C.C.Y.S	Abril 2024	Ajustes necesarios para la población

Autor (es)					