

## SOLICITUD DE ACTIVIDAD FORMATIVA PARA SU INCLUSIÓN EN EL CATÁLOGO ESPECÍFICO DE ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS ACREDITABLES EN TITULACIONES DE GRADO<sup>1</sup>

- Denominación de la actividad:

**TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

- Grupo de actividad al que pertenece, según catálogo:

- Cursos y talleres C3.

- Curso académico:

2013-2014

- Organizado por:

Subdirección de Relaciones Institucionales y Comunicación  
Subdirección de Estudiantes y Movilidad

- Lugar de impartición:

Sala de Juntas. Escuela Universitaria de Arquitectura Técnica UPM

- Número de créditos europeos<sup>2</sup>:

Un (1) crédito europeo

- Número de total de horas de la actividad:

Diez (10) horas presenciales (no están contabilizadas la realización de las tareas evaluables)

- ¿Debe el alumno abonar algún tipo de matrícula por inscribirse en esta actividad, aparte de lo correspondiente al reconocimiento de los créditos?

No

- Número de plazas ofertadas:

Quince (15) plazas

<sup>1</sup> Según el art. 12 del RD 1393/2007, actualizado según el RD 861/2010, de 2 de junio, "los estudiantes podrán obtener reconocimiento académico en créditos por la participación en actividades universitarias culturales, deportivas, de representación estudiantil, solidarias y de cooperación del al menos 6 créditos europeos."

<sup>2</sup> El nº de créditos que se pueden reconocer está limitado en cada uno de los grupos de actividades en que se estructura el Catálogo General, según lo siguiente: D-1:3; D-2: 3; D-3:1;D-4:2// C-1:2;C-2:2;C:3:1;C-4:2//S-1:1;S-2:2;S-3:3;S-4:6 (nº máximo reconocible en cada curso académico)

- Fechas de celebración:

Pendiente de determinar

- Horario:

Pendiente de determinar

- DIRECTOR de la actividad:

D. Víctor Sardá Martín, Subdirector

- COORDINADOR:

D<sup>a</sup> Marcelo Mendes Facundes

- PROFESORES participantes:

D<sup>a</sup> María Casanova

- SECRETARÍA persona de contacto:

D<sup>a</sup> Esther Escamilla Esteban

- Correo electrónico @upm.es:

[practicas.empresa.arquitecturatecnica@upm.es](mailto:practicas.empresa.arquitecturatecnica@upm.es)

- Dirección web:

[www.euatm.upm.es](http://www.euatm.upm.es)

- Teléfono de contacto:

91 336 75 79

- Fax:

91 336 76 44

- Requisitos o conocimientos previos (recomendados):

No son necesarios

- Estudiantes a los que va dirigido (nivel o cursos en los que deben estar):

Estudiantes de cualquier curso

- Procedimiento de evaluación de la actividad<sup>3</sup>:

Elaboración diagnóstico y plan de acción personal

- Información e inscripciones:

[www.euatm.upm.es](http://www.euatm.upm.es)

- Observaciones o breve memoria de la actividad:

- Objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre el concepto de estrés
- Proporcionar herramientas para controlar y prevenir el estrés

- Competencias (transversales o específicas) y resultados de aprendizaje que se desarrollan:

- Capacidad de análisis
- Capacidad crítica y autocrítica
- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.

- Material / documentación / recursos necesarios:

Folios, bolígrafos, presentación Powerpoint, ordenador y proyector, dossier, esterilla o toalla, elementos audiovisuales y frutos secos.

- Actividades previstas o complementarias:

- Reflexión crítica del concepto de estrés
- Ejemplificación del desarrollo evolutivo implicado en el estrés
- Conceptualización del cuidado
- Realización de práctica de técnicas de afrontamiento del estrés

---

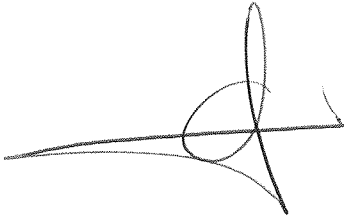
<sup>3</sup> Todas las propuestas se que incluyan en estos catálogos deben contemplar:

- a) La elaboración de proyectos, informes o materiales que sean evaluables, o
- b) La realización de pruebas de evaluación, o
- c) La participación en representaciones, ensayos, exposiciones o competiciones, o
- d) Cualquier otro tipo de demostración por parte del estudiante del correcto seguimiento y desarrollo de la actividad incluida en el Catálogo.

• PROGRAMA de contenidos de la actividad:

- Conceptualización del estrés
- Herramientas individuales afrontamiento al estrés (Cúidese, Tome las riendas y Escape de un mundo cotidiano)
- Búsqueda de apoyo externo

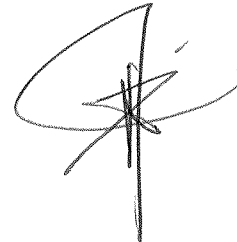
**Coordinador/Responsable**  
de la actividad



Fdo.: Víctor Sardá Martín



Vº Bº  
**Subdirector Jefe de Estudios**  
EU Arquitectura Técnica



Fdo.: Adolfo Terán Carrasco

Vicerrectorado de Planificación Académica y Doctorado  
Adjuntía de PLANIFICACIÓN ACADÉMICA.  
Unidad de Ordenación Académica  
Jefa de Negociado: D<sup>a</sup> **Carmen Moreno Vieco**  
[carmen.moreno@upm.es](mailto:carmen.moreno@upm.es)  
Teléfonos 91 336 59 11 / 38 03