

Curso

HABILIDADES EMOCIONALES Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE

Justificación

El estrés docente es aquella situación de ansiedad generada en un profesional de la educación y derivada de las características particulares del ejercicio de su profesión.

Existen numerosos estresores que actúan sobre la salud física y emocional del docente. Proviene tanto del trato humano como de las condiciones laborales. Como los actos de indisciplina del alumnado con posibles faltas de respeto o amenazas, la presión ejercida por los familiares de los alumnos, la sobrecarga de trabajo docente que a menudo no está laboral ni socialmente reconocida, tener que hacer frente a diferentes problemas con los recursos disponibles en el centro, adquirir responsabilidades nuevas frente a situaciones de incertidumbre (como la actual pandemia).

Después de tomar conciencia y de forma experiencial, este curso facilita estrategias para poner en práctica: movimientos conscientes, manejo de técnicas de relajación y atención plena, y habilidades de comunicación intra e interpersonal.

Objetivos

- 1.- Conocer en profundidad el proceso de aparición y mantenimiento del estrés.
- 2.- Entender los riesgos, efectos e implicaciones negativas del estrés sobre la salud y tomar conciencia de la incidencia e importancia del estrés en nuestras vidas.
- 3.- Aprender a gestionar las relaciones interpersonales en el ámbito docente para prevenir y reducir el estrés
- 4.- Adquirir las habilidades necesarias para la prevención del estrés y la ansiedad vinculados a la actividad docente.
- 5.- Desarrollar un plan personal para gestionar el estrés más eficazmente y para reducirlo gradualmente.

Contenidos

- 1.- Esquema del síndrome general de adaptación: fase de alarma, fase de resistencia, fase de agotamiento.
- 2.- Áreas corporales de estrés. Sistema nervioso y estrés. Patrones de conducta de afrontamiento del estrés.
- 3.- Técnicas de Relajación básicas y avanzadas. Técnicas respiratorias básicas y avanzadas. Técnicas psicofísicas básicas y avanzadas: Escáner corporal y movimientos conscientes. Ergonomía y estiramiento
- 4.- Modelos de relación. Neurociencia de la Empatía y la Compasión. El Método Heartmath y la Ciencia de la Coherencia Cardíaca: Historia, Bases científicas y ejercicios prácticos.
- 5.- Creación de un plan personal de prevención y reducción del estrés personal y laboral.

Competencias

- Competencia intra e interpersonal
- Competencia en gestión de la convivencia
- Competencia en innovación y mejora
- Competencia social-relacional

Destinatarios

Profesorado - Cualquier nivel

Criterios de selección

- 1.- Profesorado de todos los niveles

Metodología y evaluación

Para la parte presencial de la actividad se deberá disponer de equipo informático dotado de cámara, micrófono y conexión a Internet. Las cámaras de los dispositivos deberán estar activas en todo momento. Conlleva un módulo de aplicación para el que se realizará una actividad de aplicación al aula. El trabajo o práctica se enviará por correo electrónico a María Isabel Tovar (mitovar@educa.jcyl.es).

Temporalización y horario

Temporalización y horario

La actividad se desarrollará entre el **19-oct-2021** y el **16-nov-2021**.

Las sesiones presenciales se desarrollará en 5 sesiones los días 19, 26 de octubre, 2, 9, 16 de noviembre de 17 a 19 h.

Ponentes

OLGA SACRISTAN MARTIN.

Inscripción

La inscripción es desde el día **10-sep-2021** hasta el día **14-oct-2021**.

Puede inscribirse on-line en la Web del CFIE.

Certificación

La superación de esta actividad dará derecho a un certificado de formación de **13** horas equivalentes a **1.5 créditos**.

De acuerdo con la legislación vigente (ORDEN EDU /1057/2014), para certificar será obligatoria la asistencia, al menos al 85% de las horas programadas del módulo presencial, y la entrega del trabajo del módulo de aplicación.

Nº de plazas

30

Lugar de realización

CFIE SEGOVIA

Asesor responsable de la actividad

M. ISABEL TOVAR
B E R M U D E Z