



CURSO “BIENESTAR DOCENTE. ERGONOMÍA DIGITAL Y MINDFULNESS”

CURSO 2020/2021

JUSTIFICACIÓN

Ante la situación de pandemia que estamos viviendo, esta formación está dirigida al profesorado que tenemos que realizar nuestro trabajo de manera **no presencial**, en algún momento del curso escolar.

Aprenderemos a utilizar de forma correcta la tecnología, así como a diferenciar nuestros pensamientos y emociones, a través de la práctica del Mindfulness, la que nos ayudará a una mayor calidad en la atención y concentración.

OBJETIVOS

- ◆ Ser consciente de que el uso incorrecto de la tecnología puede suponer un riesgo para la salud.
- ◆ Conocer las características ergonómicas que deben ser tenidas en cuenta en el uso de los dispositivos digitales.
- ◆ Hacer llegar al alumnado herramientas básicas para la utilización de los dispositivos utilizados.
- ◆ Aprender a practicar mindfulness para disminuir el grado de estrés o ansiedad y prevenir situaciones de depresión.
- ◆ Conocer recursos y herramientas aplicables al aula que faciliten al alumno una mejor gestión emocional de su día a día.
- ◆ Adquisición de hábitos saludables para el autocuidado personal, profesional y del alumno.

CONTENIDOS

- ◆ Conocimiento de las características ergonómicas que deben ser tenidas en cuenta en el uso de los dispositivos digitales.
- ◆ Herramientas básicas para la utilización de los dispositivos utilizados
- ◆ Mindfulness o atención plena al presente. Calma, claridad, conexión y enfoque.
- ◆ Gestión emocional y procesamiento cognitivo para el manejo de estrés y ansiedad.
- ◆ Actitud resiliente. Cultivo de fortalezas, autocuidado y plan de acción.

LUGAR Y TEMPORALIZACIÓN

El curso tendrá lugar **29 de octubre, 5, 12, 19 y 25 de noviembre de 16,30h. a 19,30h.**

PONENTES

D. Manuel Hierro Tobalo (Psicólogo, Coach y formador Mindfulness) y **D. Luis Espejo Antúnez**: Profesor de la Universidad de Extremadura. Facultad de Medicina. Diplomado y Graduado en Fisioterapia. Máster Universitario en Investigación. Especialidad en Biomedicina.



Unión Europea



METODOLOGÍA

Las sesiones se realizarán de forma **no presencial utilizando herramientas digitales sincrónicas (MEET de Google)** que facilitan la interacción entre el ponente y el participante al producirse la formación en tiempo real. Los participantes deberán estar conectados todos en el mismo momento.

En cada sesión de esta formación online, se harán pequeñas cortes (desconexiones) para que los participantes puedan realizar ejercicios prácticos. Así mismo, se realizarán actividades para que los participantes intervengan y facilitar así la dinamización de la sesión, lo máximo posible.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura de niveles previos al universitario, pertenecientes al ámbito del CPR de Azuaga.
- Otros docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura de niveles previos al universitario. El número mínimo de participantes es de 10 y el máximo de 20. Se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

CERTIFICACIÓN

Para finalizar la acción formativa, los participantes deberán cumplimentar un cuestionario de evaluación online. Se evaluará el grado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad.

Se expedirá un certificado de **15 horas (1 crédito)** a los docentes que asistan de forma activa al menos al 85% de la duración del curso. Orden 31-10-2000 (DOE 4 de nov.).

INSCRIPCIONES Y LISTAS DE ADMITIDOS

Se realizará a través de la ficha de inscripción de la web del CPR <http://cprazuaga.juntaextremadura.net/>. **El plazo máximo de inscripción es el día 27 de octubre de 2020. La lista de admitidos se publicará el día 28 de octubre** en la web del CPR.

ASESORA DE REFERENCIA

Ana M. Martínez Rodríguez. Asesora de Desarrollo Curricular del CPR de Azuaga. anamartinez.cprazuaga@educarex.es. Tel. 924018712(48712)

C/ Miguel Hernández, s/n.

Tel: 924 01 87 15

E-mail: cpr.azuaga@educarex.es

Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa