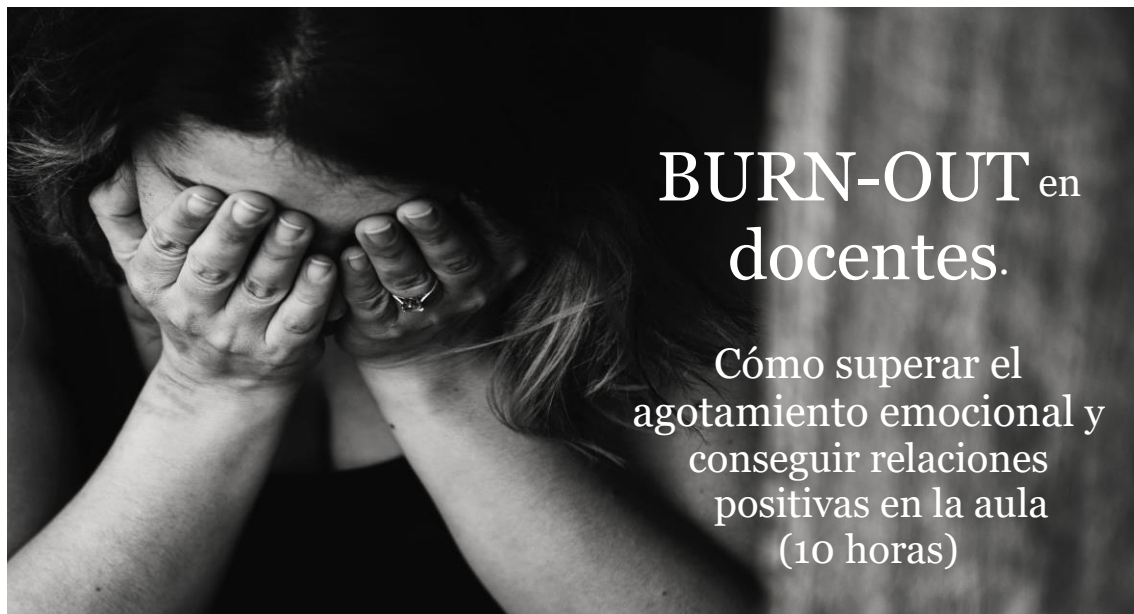


Curso:

Burn-out en Docentes y como reconectar con la motivación.



Justificación

La organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud mental es importante para poder desarrollarnos plenamente y es importante que dicha salud se mantenga también en el ámbito laboral.

Por tanto, la OMS define la salud mental como como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.

Las condiciones de trabajo, las presiones de tiempo y el devaluado contexto escolar se destacaban como principales fuentes de malestar en los primeros trabajos realizados sobre el estrés del profesorado hace ya dos décadas.

En la actualidad, el nivel de participación en la toma de decisiones, la autonomía en el ejercicio de la actividad profesional, la evaluación del profesorado, la relación profesorado/alumnado entre otros, son las causas más frecuentes de este síndrome, ocasionando agotamiento emocional, despersonalización y bajo logro o realización personal en el trabajo.

Por todo esto es importante la Promoción de la Salud Laboral, dotar de herramientas a los docentes para que puedan alcanzar un desarrollo pleno, también completando este aspecto profesional.

Objetivos

GENERALES

1. Facilitar herramientas que eviten el desgaste profesional de los docentes a través de la inteligencia e higiene emocional.
2. Conseguir fomentar actitudes positivas del profesorado hacia sí mismos y hacia sus alumnos.
3. Evitar y/o disminuir los efectos psicológicos y en la salud que este síndrome genera.

ESPECÍFICOS

1. Identificar los recursos que tienes para gestionar la pérdida progresiva de energía, el desgaste, el agotamiento y la fatiga.
2. Conocer las emociones básicas y cómo empezar a gestionarlas.
3. Identificar qué fortalezas posees para conseguir tus objetivos.
4. Fomentar actitudes positivas hacia las personas que te rodean
5. (alumnos, compañeros, etc.)
6. Evaluarte positivamente, sintiéndote más realizado contigo mismo y con tu trabajo.

Contenidos

1. Qué es el estrés, ansiedad y Burn-out
2. Diferencia entre Estrés, ansiedad y Burn-out.
3. El estrés, ansiedad y Burn-out en docentes.
4. ¿Tengo posibilidad de padecerlos? Síntomas principales.
5. Efectos psicológicos y en la salud.
6. Qué es la inteligencia emocional y cómo nos influye.

Emociones que son. Clasificación. ¿Cómo puedo gestionarlas? Conociendo mis fortalezas

7. Promoción de la salud mental.

Herramientas para el Bienestar Emocional.

Control

Expectativas

Dinámica de trabajo

Valores

Motivación

Apoyo social

Vida familiar, laboral y social

8. Herramientas contra el estrés.

Poniendo foco en el "Pensamiento pleno".

Metodología

La metodología será eminentemente participativa y vivencial, alternando conocimientos teóricos y ejercicios prácticos, con el fin de facilitar su integración al día a día.

Destinatarios

Personal docente destinado en centros educativos previos a la universidad, sostenidos con fondos públicos de la demarcación del C.P.R. de Don Benito-Villanueva.

Criterios de selección

1º Docentes en activo, con destino en centros sostenidos con fondos públicos del ámbito del CPR Don Benito-Villanueva.

En caso de que haya más solicitudes que plazas (mínimo 12 y máximo 20), tras respetar los criterios anteriores, será consecutivo desde la letra “V”, según el primer apellido, conforme al sorteo celebrado en este CPR para el mes de marzo de 2024.

Temporalización

Sesiones presenciales en las aulas formativas del CPR de Don Benito-Villanueva, en horario **de 16:30 a 19:50 h.** los días **16, 17 y 24 de abril de 2024.**

Plazo de inscripción

Desde el 3 al 14 de abril 2024

Lista de admisión

Se hará pública el día 15 de abril de 2024

Ponente

Dña. Ana Cristina Solís Solís. Enfermera especialista en Enfermería del Trabajo, Máster en Prevención de Riesgos Laborales (especialidad en Higiene Industrial, Seguridad en el Trabajo, Ergonomía y Psicología Aplicada). Certificación de Aptitud Pedagógica. Experta en Formación Ocupacional y Continua. Amplia formación en Salud Laboral. Formación en Coaching de Salud, Liderazgo Enfermero, Técnicas Coaching en Enfermería, Gestión Sanitaria y Motivación, etc.

Certificaciones

Se expedirá un certificado de 10 horas (1 crédito) al profesorado que asista con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad, según la orden del 31 de octubre de 2000 (D.O.E. 4 de noviembre).

Se evaluará la cualificación en la adquisición de los contenidos abordados mediante la presentación por los participantes de una programación de aula sobre la temática vista en el curso.

Asesor

Jesús Parejo Suárez cprdbv.fpyere@educarex.es

