

Bienestar emocional para la labor docente

| Modalidad | Fechas de impartición | ECTS/Horas de docencia | Precio |
|----------------|---------------------------------|----------------------------------|--------|
| Virtual/Online | Del 24/09/2024 al 17/12/2024 | 5 ECTS 37,5 horas de docencia | 150€ |

* El coste del certificado-diploma de aprovechamiento es de 10,00 € (en concepto de gestión de expediente y emisión)

Dirección académica:

María Amapola Povedano Díaz, profesora titular de la Universidad Pablo de Olavide. Departamento de Educación y Psicología Social.

Coordinación:

David Alarcón Rubio, profesor titular de la Universidad Pablo de Olavide.

1

1. Objetivos del curso

Los centros educativos se enfrentan a una multitud de desafíos tanto por cuestiones sociales como por las demandas del propio alumnado, que avocan al profesorado a realizar labores más allá de la propia actividad docente. Esto genera un alto índice de estrés, lo que repercute de forma directa en su bienestar personal y profesional.

El término bienestar hace referencia a un estado de comodidad, salud o felicidad dentro de uno mismo y con uno mismo. Pero, además, es un fenómeno social y cultural, no meramente individual y psicológico.

Aunque tiene valor por sí mismo, el bienestar del alumnado y del profesorado se ha convertido en un elemento clave del éxito de los sistemas educativos, puesto que el rendimiento académico y el bienestar pueden reforzarse mutuamente si se entienden de forma correcta.

Por otra parte, nos encontramos en una época en el que hay cada vez más literatura científica sobre lo que funciona para mejorarlo y lo que no.

Esta microcredencial trata de aportar recursos personales para favorecer una adecuada gestión de estos desafíos, utilizando recursos con aval científico.

Por tanto, esta microcredencial tiene los siguientes objetivos:

- Fomentar el bienestar del profesorado a través uso de herramientas con soporte científico.
- Incrementar el rendimiento académico del sistema educativo.

2. Resultados de aprendizaje

Una vez haya finalizado esta microcredencial, los resultados de aprendizaje son los siguientes:

- Conocimientos sobre las características del bienestar y la conexión con el propio cuerpo.
- Desarrollo de habilidades de resiliencia.
- Fomento de la atención y la conciencia plena.
- Comprensión de las emociones y su gestión.
- Desarrollo de Habilidades y actitudes para el bienestar personal.
- Promoción de la empatía y compasión para el bienestar interpersonal.
- Transferencia a la práctica docente.

3. Descripción y planificación de contenidos

7 GG (Gran Grupo). Sesiones síncronas quincenales de 1,5 horas de duración. Exposición magistral de conocimientos, capacidades y competencias incluidas en cada módulo; debate y resolución de dudas (10,5 horas).

5 PG (Pequeño Grupo). Sesiones síncronas quincenales de 1 hora de duración. El gran grupo se divide en 6 grupos pequeños que contarán con un tutor que acompaña y guía al grupo en el desarrollo de las actividades prácticas acerca de los contenidos de cada módulo. (5 horas).

Interacción asincrónica dirigida sobre los conocimientos y las competencias practicadas. Acompañamiento en la práctica diaria y resolución de dudas. (5 horas)

Práctica personal a lo largo del curso, esencial para vivir en primera persona los aprendizajes. (7 horas)

Lecturas de textos, visionado de vídeos, escucha de audios. (7 horas).

Evaluación (3 horas)

Descripción del contenido general

7 módulos de formación en bienestar del profesorado de IE3S:

1. Introducción y básicos de bienestar.

Contenido teórico:

- Introducción al curso: funcionamiento, resultados aprendizaje, evaluación.
- Básicos de bienestar: Consciencia, conexión, visión, propósito.

Contenido de práctica personal:

- Consciencia de la respiración.
- Propósito.
- Reconocer lo que nos iguala.

2. Sistema nervioso y resiliencia.

Contenido teórico:

- El sistema nervioso simpático y el parasimpático.
- La zona de resiliencia.
- Técnicas simples de resiliencia.

Contenido de práctica personal:

- Asentarse.
- Usar recursos.
- Atención en la respiración I – calma mental.

3. Calma mental, atención y autoconsciencia.

Contenido teórico:

- Atención, mindfulness, retentiva, concentración, consciencia.
- Autoconsciencia, atención aplicada al estado interior.

Contenido de práctica personal:

- Atención en la respiración II – entrenar la atención.
- Atención en la respiración III – espacio interior.
- Observar la mente.

4. Gestión emocional.

Contenido teórico:

- Comprensión de las emociones.

- Consciencia de las emociones.
- Gestión emocional.

Contenido de práctica personal:

- Atención en la respiración III – espacio interior.
- Consciencia de las emociones y reevaluación.
- Sensaciones, emociones y pensamientos.

5. Bienestar personal.

Contenido teórico:

- Estar bien con uno mismo.
- Actitudes y expectativas.
- Perdón.

Contenido de práctica personal:

- Autocompasión.
- Perdonar.

6. Bienestar interpersonal.

Contenido teórico:

- Estar bien con los demás.
- Humanidad compartida.
- Empatía y compasión.
- Diversidad.
- Escucha y diálogo atento.

Contenido de práctica personal:

- Reconocer la humanidad compartida.
- Empatía.
- Compasión.

7. Perspectiva en la práctica docente.

Contenido teórico:

- Pensamiento de sistemas.
- Interdependencia.
- Ética activa.
- Decisiones responsables.

Contenido de práctica personal:

- Interdependencia y agradecimiento.
- Perspectiva con una situación o persona concreta.

4. Perfil del alumnado

Esta formación se dirige a docentes de educación infantil, primaria y secundaria, incluidos los profesionales de la orientación educativa o personas que estén preparando oposiciones para ser docentes.

5. Sistema de evaluación

Diario de prácticas que recoge el desarrollo de los contenidos y las prácticas de cada módulo.

Cuestionarios de aptitudes de conocimientos para evaluar la debida adquisición de los resultados de aprendizaje.

Presencia y participación en las sesiones quincenales de gran y pequeño grupo.

Participación activa en la interacción asincrónica, con un número mínimo de intervenciones en cada conversación, así como respuestas a mensajes de otras personas.

Evaluación de la calidad:

La Fundación Universidad Pablo de Olavide realizará la evaluación de la calidad de la formación a través de un cuestionario de satisfacción dirigido a estudiantes y docentes.

Esta evaluación consistirá, por un lado, en un cuestionario de satisfacción en el que las/los estudiantes evaluarán la gestión realizada por la organización, la información recibida antes y durante la formación, los recursos audiovisuales y de docencia, la duración y calidad de la jornada y la valoración general de la gestión.

Del mismo modo se evaluarán los contenidos de la acción formativa, el programa y su cumplimiento, el interés y profundización de los temas tratados y la calidad de las/los docentes. Por otro lado, se realizará la evaluación de la satisfacción de las/los docentes, valorando el servicio prestado por la organización antes y durante la acción formativa, las infraestructuras y plataforma de enseñanza online, los medios técnicos y audiovisuales y la gestión en general.

Todas estas consideraciones, junto a las sugerencias aportadas por estudiantes y docentes, serán remitidas al equipo de coordinación de los Cursos de Desarrollo Profesional Avanzado

con el objeto de mejorar todos los puntos críticos en futuras ediciones y alcanzar la calidad deseada mediante los procesos de mejora continua.

6. Calendario de la microcredencial

Esta acción formativa arranca el 5 de marzo de 2024 y finaliza el 10 de junio de 2024. Las fechas de los contenidos son las siguientes:

- Módulo I: Introducción y básicos de bienestar: GG. 24/09/2024.
- Módulo II: Sistema nervioso y resiliencia: GG 01/10/2024 y PG 08/10/2024.
- Módulo III: Calma mental, atención y autoconciencia: GG. 15/10/2024 y PG 22/10/2024.
- Módulo IV: Gestión emocional: GG. 29/10/2024 y PG 05/11/2024.
- Módulo V: Bienestar personal: GG. 12/11/2024 y PG. 19/11/2024.
- Módulo VI: Bienestar interpersonal: G. 26/11/2024 y PG. 03/12/2024.
- Módulo VIII: Perspectiva en la práctica docente: GG. 10/12/2024.

7. Link a la página de la microcredencial

A través de este enlace puede acceder al resto de información del curso, así como proceder a la matriculación o enviar una consulta sobre el mismo:

<https://www.upo.es/formacionpermanente/microcredenciales/bienestar-emocional-para-la-labor-docente/>

8. Entidades colaboradoras

