

CURSO ON LINE HOMOLOGADO Y NO SUBVENCIONADO

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS DOCENTE.

CONVOCANTE Y ORGANIZADORA: **CSIF EDUCACIÓN CASTILLA- LA MANCHA.**

OBJETIVOS:

- Conocer los conceptos más centrales del estrés desde una óptica moderna, así como las principales técnicas psicológicas relevantes para el control del mismo.
- Distinguir los distintos tipos de estrés que existen., así como los principales estresógenos.
- Conocer las relaciones tanto directas como indirectas entre el estrés, la salud y la enfermedad.
- Desarrollar la capacidad interoceptiva para detectar a t tiempo niveles de activación y de estrés patológicos.
- Aplicar correctamente las técnicas de relajación muscular.
- Ser capaz de practicar distintas técnicas de Mindfulness

CONTENIDOS:

Módulo 1: El estrés.

Módulo 2: estrés, hormonas y salud.

Módulo 3: Técnicas de relajación muscular

Módulo 4: Técnicas basadas en la respiración.

Módulo 5: Técnicas de relajación mental y relajación del Yo.

Módulo 6: Mindfulness (Atención plena)

Para desarrollar estos contenidos, el curso se dividirá en 11 unidades o temas. El curso finalizará con un trabajo final individual que consistirá en la respuesta de una serie de cuestiones que se plantearán a cerca de los contenidos del curso.

Unidad 1: ¿Qué es el Estrés? Modelo procesual del estrés.

Unidad 2: Tipos de estrés.

Unidad 3: Hormonas del estrés.

Unidad 4: Estrés, salud y enfermedad.

Unidad 5: Técnicas de relajación muscular.

Unidad 6: Técnicas basadas en la respiración.

Unidad 7: Técnicas de relajación mental y técnicas de relajación del Yo.

Unidad 8: Técnicas cognitivas: inoculación de estrés y entrenamiento en autoinstrucciones.

Unidad 9: Mindfulness I

Unidad 10: Mindfulness II

Unidad 11: Otras técnicas de control del estrés.

SECUENCIACIÓN METODOLÓGICA:

El período formativo de esta actividad se desarrollará en 45 días.

Las sesiones presenciales, de obligado cumplimiento, serán dos, éstas se realizarán de manera virtual a través de la plataforma digital.

Para cumplir estos objetivos, el tutor del curso seguirá una metodología a distancia tutorizada de la siguiente forma:

- Primera sesión presencial virtual y obligatoria: primer foro

Tendrá ocasión cuando el participante acceda al curso y el tutor, tras el saludo inicial, ceda paso a la presentación de la plataforma virtual mediante elementos multimedia que darán a conocer su uso (agenda, foros, elementos interactivos, funcionamiento del correo, objetivos y contenidos del curso, evaluación...). La sesión presencial será virtual, a través de la plataforma digital, sustituyendo la presencia física del participante en un lugar concreto. Para ello se establecerá un plazo de diez días para participar en el primer foro obligatorio.

Las siguientes sesiones desarrollarán los contenidos teóricos y, en su caso, prácticos, de cada una de las unidades de trabajo. Esta primera fase deberá completar el 50% del curso.

- Segunda sesión presencial virtual obligatoria: segundo foro.

Se realizará pasado el 50% del desarrollo del curso. Se fijará un plazo de siete a diez días para que los participantes intervengan en un foro específico, (comunidad virtual o equivalente), que será evaluable y de obligado cumplimiento. En el foro el tutor propondrá el tratamiento de algún tema relacionado con los contenidos del curso mediante el análisis, comentarios o desarrollo del mismo. Los alumnos reflejarán sus opiniones en el foro al tiempo que valorarán algunas expuestas por los demás. La sesión presencial será virtual, a través de la plataforma digital, sustituyendo la presencia física del participante en un lugar concreto.

Los tutores darán respuesta a las preguntas de los alumnos en un plazo de 48 horas.

El resto de las sesiones, hasta completar todas las unidades de trabajo, desarrollarán los contenidos teóricos y, en su caso, prácticos contemplados en los módulos de contenidos.

Finalizados los contenidos, se procederá a la entrega del proyecto final de aplicación didáctica o práctica en el aula y a su posterior evaluación.

RECURSOS MATERIALES:

Los recursos materiales se pondrán a disposición de los participantes en la plataforma virtual en la primera sesión presencial. Con anterioridad, los participantes tendrán una guía con las instrucciones de acceso, claves y demás elementos necesarios para iniciar el curso.

Nº de créditos y horas:	10 créditos; 101 horas.
Fechas y duración:	Del 15 de septiembre al 29 de octubre de 2018; 45 días de duración.
Nº sesiones:	Dos sesiones presenciales online de obligado cumplimiento: La primera sesión tendrá lugar cuando el participante acceda al curso. Éste dispondrá de 10 días, del 15 al 24 de septiembre de 2018 , para participar en el primer foro obligatorio. La segunda se realizará pasado el 50% del desarrollo del curso. <i>El</i> participante deberá participar en un plazo máximo de 10 días, del 7 al 16 de noviembre de 2018 , en el segundo foro específico evaluable. El resto de las sesiones, hasta completar todas las unidades de trabajo.
Horario:	Abierto las 24 horas debido a las características de la formación on line.

Lugar de celebración:	Online, a través de la plataforma: www.aulacsifclm.es
Coordinadora:	Sonia Abarca Torralba. Licenciada en Derecho. Profesora de Orientación Laboral en el IES San José de Cuenca.
Ponente:	Juan Luis Martínez Merchante, licenciado en Ciencias Químicas por la especialidad de Química Cuántica; Licenciado en Antropología Social y Cultural; Grado en Psicología por la especialidad de Psicología Clínica; Experto Universitario en Técnicas Psicológicas para el control del estrés. Docente por la especialidad de Física y Química en el IES Los Sauces de Villares del Saz (Cuenca)
Destinatarios:	<p>Profesorado en activo que imparta docencia en cualquier nivel y/o etapa educativos en centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la JCCM; otros participantes que posean la titulación suficiente y se encuentren en expectativa de acceso a la función pública docente.</p> <p>Selección de solicitudes cumplimentadas por riguroso orden de entrada y conforme a los criterios de participación.</p>
Plazo de matrícula:	Concluye el día antes del comienzo del curso.
Admitidos:	A todos los admitidos se les informará personalmente por correo electrónico.
Nº de plazas:	Máximo 35 alumnos por tutor.
Condiciones de certificación:	La evaluación de los participantes se llevará a cabo a través de la asistencia a todas las sesiones presenciales virtuales obligatorias, su correcta intervención en el foro específico evaluable, la realización de las evaluaciones a distancia online, y la elaboración y entrega del trabajo práctico. El trabajo deberá obtener la calificación de apto por parte del profesor.
Datos de interés:	Curso homologado por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes Castilla-La Mancha, válido para concurso de traslados, sexenios, oposiciones, etc.
Importe:	<p>Afiliados: 60 euros.</p> <p>No afiliados: 110 euros.</p>

Envío de solicitudes debidamente cumplimentadas y firmadas:

Sede de CSIF EDUCACIÓN DE CIUDAD REAL

C/ Alarcos 24 bajo, 13001 Ciudad Real.

Teléfono: 926 21 70 82. Fax: 92621 70 82. Correo electrónico: ense13.formacion@csif.es



Consejería de Educación, Cultura y Deporte



Para poder obtener el certificado de homologación de la JCCM, es necesario trabajar en un centro de enseñanza público o privado concertado de Castilla-La Mancha. Los participantes desempleados/as deberán residir en CLM. Por favor, rellene todos los recuadros en blanco. No olvide indicar la fecha, firmar la solicitud y entregarla por carta o en la sede de CSIF CR.

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS

Título	TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS DOCENTE			
Modalidad	CURSO A DISTANCIA ONLINE (Ej.: curso, curso a distancia, seminario, jornadas...)			
DATOS DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL				
Apellido 1º		Apellido 2º		Nombre
N.I.F.		Domicilio habitual		Localidad
Provincia	Código Postal	Teléfono particular	Móvil	Correo electrónico

Titulación académica:

DATOS DE IDENTIFICACIÓN PROFESIONAL

SITUACIÓN ADMINISTRATIVA Y PROFESIONAL

Profesorado enseñanza concertada Profesorado enseñanza no concertada Otros profesionales

FUNCIONARIO: N.R.P: _____

Con destino definitivo Con destino provisional En prácticas Interino Otros funcionarios

CUERPO DOCENTE

Maestros Secundaria Profesor Técnico F. P. Otro: _____

ENSEÑANZA QUE IMPARTE: _____
Ej.: Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato, Ciclos Formativos, Adultos, Música, Idiomas,....

ESPECIALIDAD: _____
Ej.: Lengua y Literatura, Historia, Audición y Lenguaje, Pedagogía Terapéutica, Tecnología,

Condición requerida, en su caso, en los criterios de selección de la convocatoria y que no se ha señalado anteriormente: _____
Ej.: Cargo directivo, orientador, tutor/a, profesor terapeuta o audición y lenguaje,....

Centro de destino _____ **Teléfono** _____

Localidad _____ **Provincia** _____

El abajo firmante declara que son ciertos todos los datos consignados en esta solicitud.

En _____, a _____ de _____ de 200__

(Firma)