Consejería de Educación, Cultura y Deporte

CURSO HOMOLOGADOY NO SUBVENCIONADO ON LINE

MECANISMOS DE DEFENSA CONTRA EL ESTRÉS.

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

OBJETIVOS:

Poner los medios para estar interiormente en armonía y equilibrado, y así poder superar los inevitables factores estresantes.

- Saber manejarnos mejor con los afectos y sentimientos, mejorando las relaciones afectivas (profesor-alumno, con otros compañeros, amigos, familia…)
- Evitar una acumulación de tensión que desestabilice, ya sea procedente del exterior o de la propia psiquis
- Procurar realizar los ejercicios necesarios y a través de su práctica prevenir y combatir el estrés.
- Tranquilizar el sistema nervioso y relajarse más profundamente, mejorando también la calidad del sueño.
- Respirar mejor y más conscientemente, para beneficiar tres ámbitos el somático, el energético y mental.
- Meditar para otorgarle equilibro a la mente y desarrollar actitudes de calma y vitalidad.
- Conocer los medios para ir adquiriendo mayor equilibrio y salud emocional.
- Purificar la percepción para, liberándola de modelos y patrones, para que este más libre de prejuicios y condicionamientos.
- Atajar con mayor equilibrio las vicisitudes y conflictos cotidianos.
- Calmar la mente y purificar las emociones.
- Realizar un adecuado esfuerzo consciente para expresar emociones saludables y evitar la expresión de las indeseables.
- Concienciarnos de que cada vez que experimentemos emociones positivas los mayores beneficiarios somos nosotros mismos.
- Mejorar las relaciones con otras personas.
- Practicar técnicas de relajación de manera sistemática para prevenir y combatir el estrés.

CONTENIDOS:

1. Presentación

2. Concepto de estrés

- Indicadores de estrés.

3. Relajación

- Beneficios de la relajación. .
- Origen de los ejercicios de relajación.
- Fases.
- Técnicas.
- Ejercicios de relajación.(De cuello, ojos, hombros, dedos, manos, muñecas, cara, brazos ,con la columna, con pies, piernas y rodillas)
- Ventajas de la respiración.

4. La respiración

- Funciones de la respiración.
- Clases de respiración.
- Fases de la respiración.
- Ventajas de la respiración.

5. La meditación

- Beneficios de la meditación.
- Fases de la meditación.
- Ejercicios de meditación.

6. Mindfulness

- Breve historia del mindfulness.
- Ejercicios de mindfulness.

Para tratar estos contenidos se ha dividido el curso en 7 Unidades y unas unidades de trabajo (ejercicios prácticos, cuestionarios test).

Unidad 1:

Introducción

Unidad 2:

Concepto de estrés y, su origen.

Unidad 3:

La relajación, sus beneficios, fases, técnicas y ejercicios

Unidad 4:

La respiración, sus funciones, tipos, fases y ventajas.

Unidad 5:

La meditación, beneficios, fases y ejercicios.

Unidad 6:

Mindfulness, su historia y ejercicios.

Unidad 7:

Anexos. (Casos prácticos)

Bibliografía década unod e los contenidos desarrollados

Evaluación: Trabajo final

Cada alumnos resolverá un cuestionario

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 de entre tres y diez días siete 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.

Consejería de Educación, Cultura y Deporte

Fechas y duración:	Del 17 de diciembre de 2018 al 30 de enero de 2019; 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 17 al 26 de diciembre de 2018**, para participar en el primer foro obligatorio. La segunda fase se realizará pasado el 50% del desarrollo del curso. *El* participante deberá participar en un plazo máximo de diez días, **del 7 al 16 de enero de 2019,** 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
Coordinador:	David Sabin Jérez. Licenciado en Biología. Profesor de la especialidad de Biología en el IES Juanelo Turriano (Toledo)
Ponente:	María Isabel Orihuela Torres, diplomada en Magisterio por Educación Infantil y Primaria y docente especialista de Educación Infantil en el CEIP Sisius de Seseña (Toledo)
Destinatarios:	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. Selección de solicitudes cumplimentadas por riguroso orden de entrada y conforme a los criterios de participación.
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:	Afiliados: 60 euros. No afiliados: 110 euros.