



Coordinador

Apellidos, nombre	GARCÍA DE QUESADA, MERCEDES TRINIDAD
Email	gquesada@ugr.es
Centro	FACULTAD DE TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN
Departamento	TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

Gestión personal y sostenibilidad: del hacer al ser en la profesión docente

Tipología acción formativa

Cursos y Talleres

Línea de formación *Línea 4*

Igualdad, inclusión y sostenibilidad.

Nivel de formación *Acciones de formación básicas*

Se refieren a acciones formativas fundamentales en la formación docente, de acceso a un tópico de conocimiento, sensibilización sobre una temática, contenidos introductorios, formación teórica básica, formación metodológica y/o didáctica de aplicación en el aula y/o aplicaciones prácticas a la docencia.

Criterios de selección del profesorado

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.

Resumen

Objetivos

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente
Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva
Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9
Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada
Telf. 958248902

Convocatoria						
Nº de plazas		25				
Nº de horas totales		30	Presenciales	24	No Presenciales	6
Fecha de celebración		Del 05/04/2024 al 10/05/2024				
Lugar de celebración						
Por determinar						
Criterios de Evaluación						
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales 2. Participación en las actividades propuestas						
Otros						
CONTEXTO DE LA ACCION FORMATIVA						
<p>El estilo y los hábitos de vida que normalmente adoptamos en nuestro entorno profesional y personal, en muchos casos están cada vez más lejos de lo que esencialmente necesitamos como seres humanos: salud, bienestar, seguridad y conexión. Las exigencias que los sistemas de producción, la cultura, los nuevos paradigmas de comunicación, la crisis sanitaria y económica que estamos transitando, provoca en ocasiones una sobre estimulación, exigencias de cambio permanente, que causan mecanismos defensivos y de protección que con frecuencia desembocan en estrés, ansiedad y fobias.</p> <p>La propuesta que hacemos en este curso es crear un espacio de reflexión y análisis, debate y aprendizaje de atención plena para cultivar un modelo de ser humano más consciente y conectado, a través del autoconocimiento, autoconciencia, descubriendo nuestros recursos internos. Un modelo que esté alineado con hábitos de vida saludables y sostenibles, que nos permita regular nuestro comportamiento para incorporar prácticas que hagan más sostenible la gestión individual, en sociedad y del planeta.</p> <p>Para ello, proponemos recursos y herramientas que faciliten una mejor adaptación a un entorno complejo y cambiante y que potencien comportamientos que mejoren nuestra realidad y la hagan más sostenible. Ofreceremos estrategias de autocuidado y autoconocimiento beneficiosas para nuestra salud física y emocional y la de los que nos rodean. Las aplicaremos a nuestro entorno laboral universitario y veremos posibles interacciones con el resto de agentes.</p> <p>Proponemos en definitiva una formación transformadora que permita relaciones más humanas, solidarias, colaborativas y, en última instancia, más eficaces y eficientes en el contexto universitario; una formación comprometida con el servicio y los valores humanos.</p>						
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE						
<ul style="list-style-type: none">• Presentar al profesorado las nociones básicas de la (auto) gestión personal, entendida como la capacidad de (auto) observación, (auto) conocimiento, comprensión y (auto) regulación de emociones y comportamientos en el contexto académico docente, investigador y gestor.• Analizar y experimentar la importancia del lenguaje corporal como expresión emocional y la influencia del cuerpo como anclaje al momento presente.• Explorar las actitudes del Mindfulness/sostenibilidad como vehículo de transformación individual y colectiva.• Aplicar las nociones y herramientas de (auto) gestión personal sostenible a la práctica diaria del PDI.• Impulsar acciones comprometidas para construir un entorno más sostenible						

Sesión 1	
Fecha	05/04/2024
Num. de horas	1
Horario	
Contenido	
Introducción y contexto de la acción formativa Docentes: Belén de Rueda (UGR), Mercedes García (UGR) y Diego Pablo Ruiz (UGR)	
Sesión 2	
Fecha	05/04/2024
Num. de horas	3
Horario	
Contenido	
Equilibrio Emocional: Hábitos de vida saludable y sostenible Docente: Ignacio Morón Henche (UGR) Taller: Hábitos: Desde el comportamiento a la neurobiología	
<ul style="list-style-type: none"> • El cambio de los hábitos: el coste emocional • Estrategias para formar nuevos hábitos: quien tiene un porqué puede soportar cualquier cómo. 	
Sesión 3	
Fecha	12/04/2024
Num. de horas	4
Horario	
Contenido	
Lenguaje corporal de las emociones: calma y autocuidado Docentes: Carmen Verdejo Lucas (Clínica Presentia Granada) y Belén de Rueda Villén (UGR) Taller: Mindfulness desde la Metodología PACIENCIA	
<ul style="list-style-type: none"> • La estrategia del STOP en el contexto docente. Para, respira, observa, decide • El cuerpo sentido • Reconectar la mente y el cuerpo • La inteligencia corporal • Sistemas de regulación emocional 	
Sesión 4	
Fecha	19/04/2024
Num. de horas	4
Horario	
Contenido	
Inteligencia Emocional en el ámbito académico Docente: José Luis Cabezas Casado (UGR) Taller: Inteligencia Emocional. Cómo potenciarla en el contexto universitario	
<ul style="list-style-type: none"> • Un paseo por las emociones: no existen emociones negativas • Inteligencia emocional para la vida • Afrontamiento emocional de los retos de gestión • Los ladrones del tiempo personal • Acercamiento a eso que llamamos Felicidad y su relación con las emociones 	

Sesión 5	
Fecha	26/04/2024
Num. de horas	4
Horario	
Contenido	
Creatividad y (auto)realización en el ámbito académico Docente: Pilar Posadas de Julián. Real Conservatorio Superior de Música (Granada) Taller: La creatividad en la profesión docente <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo colaborativo, innovación y creatividad • Contextos psicológicamente seguros en el proceso creativo • Factores que favorecen/dificultan la creatividad 	
Sesión 6	
Fecha	03/05/2024
Num. de horas	4
Horario	
Contenido	
Bienestar en el contexto académico Mesa redonda: La cultura del BIENESTAR en el contexto Universitario. Obstáculos y retos Moderadora: Belén de Rueda (UGR) <ul style="list-style-type: none"> • Carmen Aguilar Luzón (UGR) Directora del Secretariado Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria Creación de entornos psicológicamente seguros • María Fernández Cabezas (UGR) Directora del Gabinete Psicopedagógico UGR Cuida al otro para cuidarte a ti. Estrategias de gestión del estudiantado • Nieves Pérez Marfil (UGR) Coordinadora del Programa asistencial Evaluación e Intervención en pérdidas y duelo de la Clínica de Psicología UGR, Coordinadora, Docencia e Investigación de la Clínica de Psicología de la UGR y Coordinadora del Programa de Doctorado en Psicología de la UGR Observación, detección y solución de problemas psicológicos más comunes en la comunidad universitaria 	
Sesión 7	
Fecha	10/05/2024
Num. de horas	4
Horario	
Contenido	
Competencias para el bienestar personal en la Naturaleza Docentes: Fernando Morales de Rueda (UGR) Taller: Presencia, consciencia, atención <ul style="list-style-type: none"> • Baño de Bosque • Taller de creatividad y diseño basado en la naturaleza • Beneficios de conectar con la naturaleza como espacio de encuentro, observación autoconocimiento y bienestar emocional • Meditación en la naturaleza, aplicaciones en el ámbito docente. 	

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL CARMEN AGUILAR LUZÓN
Nombre y apellidos	D. JOSÉ LUIS CABEZAS CASADO
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA FERNÁNDEZ CABEZAS
Nombre y apellidos	D.ª MERCEDES TRINIDAD GARCÍA DE QUESADA
Nombre y apellidos	D. FERNANDO MORALES DE RUEDA
Nombre y apellidos	D. IGNACIO MORÓN HENCHE
Nombre y apellidos	D.ª NIEVES PÉREZ MARFIL
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL PILAR POSADAS DE JULIÁN
Nombre y apellidos	D.ª BELÉN DE RUEDA VILLÉN
Nombre y apellidos	D. DIEGO PABLO RUIZ PADILLO
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL CARMEN VERDEJO LUCAS