



SEMINARIO REPSI

1 de ABRIL 2017



AUTOCUIDADO Y BIENESTAR DOCENTE:

LIBERANDONOS DEL CORTISOL

FUNDAMENTACION:

Este Seminario está dirigido a docentes de aula, docentes directivos, psicopedagogos, psicólogos y en general a toda la comunidad escolar.

Busca ofrecer herramientas que permitan mejorar la salud mental, e influir positivamente en el clima escolar. Se trata de un curso práctico que busca introducir a los participantes a un conjunto de habilidades de manejo del estrés, que incluye técnicas de respiración, relajación, meditación y regulación emocional.

La tarea docente tiene características únicas. Los profesores están expuestos a un gran número de situaciones emocionalmente provocativas y tienen limitadas opciones de regulación, principalmente porque no pueden dejar el aula hasta sentirse mejor. Asimismo, no sólo enfrentan demandas crecientes en términos de las situaciones emocionales de las que son testigos, sino que también se espera de ellos que manejen situaciones que no pueden manejar otros actores sociales, a la larga muchos de ellos se sienten exhaustos emocionalmente, e insatisfechos con sus logros.

Las investigaciones sobre burnout muestran que muchos docentes corren el riesgo de no encontrar sentido a su tarea y salirse de la fuerza laboral, ya sea a través de licencias, renuncia o embotamiento emocional. Esto responde a factores sistémicos que van más allá de lo que sucede en la vida de un docente. Sin embargo, las herramientas de manejo de estrés con las que podría contar cada docente pueden ayudarlo a preservar su salud mental en este contexto.

OBJETIVO:

Al finalizar la jornada, los participantes del seminario contarán con herramientas prácticas que promuevan el autocontrol, el autocuidado y la integración afectiva, por medio de la activación de todos nuestros canales sensoriales, de tal forma de generar ambientes de bienestar saludables, sin estrés, como base fundamental para comunidades de aprendizaje armónicas.

CONTENIDOS:

- Conciencia y gestión del estrés – Efectos del cortisol
- Emociones y aprendizaje
- Autorregulación
- Neuronas en espejo y empatía
- La inteligencia afectiva
- Autocuidado - Autoimagen - Autoestima - Identidad
- Herramientas para manejo de estrés
 - La meditación
 - La respiración
 - La música y el movimiento
 - Círculos de cultura
 - Desarrollo de la sensibilidad cenestésica, percepción del propio cuerpo y destreza
 - Cultivo e Integración de la Afectividad
 - Toma de contacto con la propia identidad
 - Adquisición del aprendizaje vivencial

METODOLOGÍA:

La metodología considera la realización de instancias teórico vivenciales, generándose experiencias de reaprendizaje afectivo y fortalecimiento de la identidad, todo esto para la toma de conciencia de los estados emocionales positivos. Se generan vivencias para el bienestar, ejercicios para desarrollar el autocontrol y autorregulación, círculos de cultura para diálogo y escucha afectiva. El propósito de la metodología es que el seminario se transforme en sí mismo en un espacio de bienestar para luego ser incorporado como prácticas cotidianas en las comunidades, ya

que los participantes adquirirán diversas herramientas aplicables a su vida laboral y personal.

EVALUACIÓN:

El proceso de evaluación considera:

- Evaluación de satisfacción de los participantes al término del curso, respecto a los objetivos, contenidos, metodología, materiales y relatoría.

FECHA Y CANTIDAD DE HORAS:

Sábado 1 de abril del 2017

9.00 a 14.00 Horas.

5 horas cronológicas

RELATORA A CARGO:

Dra.© Irma Rivera Iribarren, Profesora de Biología. Magister en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva. Doctora© en Planificación e Innovaciones Educativas. Docente de aula por 15 años, se ha dedicado los últimos años a la formación inicial y continua de profesores. En la actualidad es docente universitaria y asesora escuelas en Santiago y regiones en áreas de Neurodidáctica, la implementación del diseño universal del aprendizaje y herramientas prácticas para la prevención del fracaso escolar en niños y jóvenes con síndrome de déficit atencional.

VALOR:

\$ 30.000 General

\$ 25.000 Suscriptores y Estudiantes.

INCLUYE:

Material impreso de Programa, Actividades y Talleres

Certificación

Bolso Mochila

Croquera

Lápiz para Apuntes

Coffee Break

LUGAR DE REALIZACION:

Auditorium Universidad Mayor, Manuel Montt 367, Metro Manuel Montt, Providencia, Santiago.