

**CURSO:** Estrés docente: herramientas para su prevención y reducción.

**Tipo:** Optativo

**Créditos:** 3

**Fecha:** Miércoles: 21, 28 de Agosto; 11, 18 y 25 de Setiembre de 2019

**Horario:** 8 a 11 hs

**Cupos:** 30

**Carga horaria presencial:** 15hs

**DOCENTES RESPONSABLES:**

Mag. Darío De León

Lic. en Psicología y Lic. en Educación Inicial Andrea Mihura

**DESTINATARIOS:**

Egresados y estudiantes avanzados de la carrera de Técnicos en Primera Infancia, Lic. En Psicología, Lic. En Psicomotricidad, Maestros, Educadores, profesionales vinculados a primera infancia.

**SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO:** SI  NO

**MÓDULO DEL PLAN 2013 EN QUE ACREDITA:** No acredita a ningún módulo

**DESCRIPTORES:**

Curso de modalidad presencial a realizarse en la ciudad de Montevideo que abordará los factores protectores y de riesgo de la salud ocupacional de los docentes. En particular se hará énfasis en las estrategias de autocuidado a nivel grupal e individual, que permitan prevenir y afrontar las demandas emocionales que se ponen en juego en el ejercicio del quehacer docente.

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre las condiciones y medio ambiente laboral y su incidencia en la salud ocupacional de los docentes.

Identificar diferentes estrategias de auto y mutuo cuidado.

**TEMARIO:**

**Trabajo docente.**

- Evolución del concepto de trabajo desde distintas concepciones.

- Condiciones y medio ambiente de trabajo en el ejercicio docente.
- Analizadores del trabajo docente.

#### **Riesgos psicosociales en el trabajo docente.**

- Estrés y Síndrome de Burnout, en docentes.

#### **Estrategias de autocuidado:**

- Mindfulness:

¿Qué es mindfulness?

Síntesis de sus orígenes

Fundamentos o principios básicos

Práctica formal e informal

Mindfulness y el cerebro. Cultivar respuestas hábiles ante el estrés.

- Habilidades sociales. Trabajo en equipo-equipo de trabajo.

#### **EL CURSO INTEGRARÁ DIFERENTES MODALIDADES DE TRABAJO**

##### **PARA SU DESARROLLO:**

- Expositiva: desde donde se trabajarán aportes teóricos.

- Vivencial: donde se buscará integrar los conceptos a través de la experiencia en primera persona.

##### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):**

Cambón, V., De León, D. (2008) *Acerca de la Vulneración en el trabajo docente*. Psicolibros.Uruguay.

Funcasta, Lorena (2011) *Demandas emocionales en el trabajo: atender a quien atiende*. En: Investigación en Psicología en el SXXI. P: 41-49. Facultad de Psicología- UdelaR. ISBN 978-9974-0-07070-3. Montevideo, Cebra. Comunicación Visual

Garza, E. (2005). *Organización, gestión y prevención de riesgos laborales en Educación*. Madrid: Formación Alcalá.

Gilbert, P. (2018). *La mente compasiva. Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales*. Barcelona: Eleftheria.

Neffa.J.C (1987) *Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo en la Argentina. Aspectos teóricos y metodológicos*. Buenos Aires. Edit. Humanitas.

Neffa Julio César (1985) *La dimensión cualitativa de las CyMAT (Tomo I)*. Argentina Ed Humanitas

Neffa. J.C (2003) *El trabajo humano. Contribuciones al estudio de un valor que permanece*. Ed. Humanitas, Buenos Aires

OIT. *Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención*.Ginebra. Informe del Comité Mixto OIT/OMS, 1984. 5-78.

Pérez, I. (2005) *Burnout y estrés laboral*.Psicoteca. Bs As.

Velásquez, M.(2003) Los riesgos psico-sociales en el trabajo. Recuperado en

:<http://www.arearh.com/saludlaboral/psicosociales2.htm>

Kabat - Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kaliman, P. (2017). *La ciencia de la Meditación. De la mente a los genes*. Barcelona, Kairós.

Siegel, D. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Barcelona: Paidós.

Simón, V. (2011). *Aprende a practicar Mindfulness. Y abrir el corazón a la sabiduría y la*

*compasión*. Barcelona: Sello.

**SISTEMA DE EVALUACIÓN:** La evaluación consistirá en la presentación de un trabajo sub grupal (3 a 5 integrantes) que vincule los temas abordados con la reflexión de un campo de tensiones o problemas vinculados a las experiencias profesionales o motivaciones de los participantes. Cada sub-grupo tendrá un tiempo de presentación entre 15 a 20 minutos. Cada presentación deberá ser respaldada por un formato digital.

**TRABAJO FINAL:** Se deberá entregar en formato digital al email, [dadeleon@psico.edu.uy](mailto:dadeleon@psico.edu.uy)