



# PROYECTO SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES





## PROYECTO SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES.

### INDICE :

#### **PROYECTO SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES.**

CSIF : Priorizando la Salud y Bienestar Emocional de los Docentes: Un Proyecto Vanguardista.

Pilar Vivó: Transformando la Salud Emocional en la Docencia

CSIF . Proyecto de Cuidado de la Salud y Bienestar Emocional para Docentes

#### **ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROYECTO DE SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES**

##### **A )Difusión Gratuita de la Importancia de la Salud y Bienestar Emocional en los Docentes:**

1. *Campañas de concienciación en línea, que incluirán video "píldoras" educativos diseñados para destacar la importancia de la salud emocional de los docentes y proporcionar pautas prácticas para su cuidado.*
2. *Creación de material informativo, recursos en línea y material audiovisual consistente en videos "píldoras" que proporcionen pautas prácticas para el cuidado de la salud emocional de los docentes.*
3. *Publicación de artículos y blogs sobre temas relacionados con la salud emocional en la docencia.*

##### **B) Sesiones de acompañamiento confidencial Individuales y Grupales:**

4. *Sesiones de asesoramiento individual con terapeutas altamente calificados y avalados para abordar preocupaciones personales y profesionales.*
5. *Grupos de apoyo emocional y discusión para docentes que deseen compartir experiencias y aprender estrategias de afrontamiento. Talleres vivenciales diseñados para ayudar a los docentes a explorar sus emociones y desarrollar habilidades de manejo emocional.*



**C) Cursos de Formación Baremables para las Oposiciones y los Sexenios de la Carrera Docente:**

6. *.Desarrollo de cursos de formación específicos que otorguen créditos baremables para oposiciones y para la obtención de los sexenios en la carrera docente.*

**D )Conferencias:**

7. *Organización de conferencias magistrales a cargo de expertos en salud emocional y psicología educativa, dirigidas a docentes y otros profesionales de la educación.*

***Profesorado y psicoterapeutas.***

*Pilar Vivó Murciano.*

*Julián Antón Ferrís.*

***Anexos.***

1. ***Curso*** Gestión de Conflictos en el Ámbito Docente. Contenidos.
2. ***Curso*** Una Visión Saludable para el Docente: Enfoque Sistémico en el Aula. Contenidos
3. ***Conferencia.*** Breves claves para abordar la salud mental .

-



## PROYECTO SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES.

### **CSIF : Priorizando la Salud y Bienestar Emocional de los Docentes: Un Proyecto Vanguardista**

En la educación, los docentes son la columna vertebral de nuestro sistema. Su dedicación, pasión y compromiso son invaluable para la formación de las futuras generaciones. Sin embargo, la salud y el bienestar emocional de los docentes son a menudo pasados por alto. El ritmo acelerado de la enseñanza y las crecientes demandas dentro y fuera del aula pueden llevar al estrés y el agotamiento.

Es crucial reconocer que nadie se ocupa adecuadamente de la salud emocional de los docentes, a pesar de que enfrentan desafíos excepcionales en su labor diaria. La sobreexigencia, que a menudo va más allá de sus competencias, puede socavar su bienestar emocional, afectando su calidad de vida y, en última instancia, la calidad de la educación que brindan.

En este contexto, el sindicato CSIF se destaca como un defensor comprometido de la salud emocional de los docentes. Es el único sindicato que se ha comprometido activamente a cuidar y mejorar la salud emocional de quienes se dedican a la educación. Nuestro proyecto busca proporcionar a los docentes las herramientas, los recursos y el apoyo necesarios para manejar el estrés, prevenir el agotamiento y cultivar un ambiente de trabajo saludable y equilibrado.

Juntos, estamos dando un paso audaz hacia la transformación del sistema educativo, demostrando que priorizar la salud emocional de los docentes es fundamental para el bienestar de todos: educadores, estudiantes y la sociedad en su conjunto. Es hora de cuidar a aquellos que nos cuidan, y CSIF lidera este movimiento hacia un futuro más saludable y equitativo en la educación.

En un esfuerzo sin precedentes para abordar la salud emocional de los docentes en España, CSIF ha llegado a un acuerdo único con Pilar Vivó, Centro de Psicología. Este proyecto pionero es el primero en su clase en el país y está diseñado específicamente para atender las necesidades emocionales de los educadores. El proyecto será dirigido por un equipo de profesionales y terapeutas altamente calificados y avalados, comprometidos a brindar apoyo emocional integral a los docentes. Esta colaboración demuestra el firme compromiso de CSIF en garantizar que los educadores tengan acceso a los mejores recursos y atención para su salud emocional, y marca un hito significativo en la mejora de la calidad de vida de los docentes en todo el país.



### **Pilar Vivó: Transformando la Salud Emocional en la Docencia**

Pilar Vivó es una licenciada en psicología con habilitación en psicología clínica que ha dedicado su vida a la educación y al bienestar emocional. Con más de tres décadas de experiencia en el ámbito docente, Pilar ha servido como funcionaria pública en los Departamentos de Orientación de Institutos de Educación Secundaria.

Su compromiso con la comunidad educativa y su profundo conocimiento de las presiones y desafíos que enfrentan los docentes la impulsaron a emprender un proyecto visionario en colaboración con CSIF. Este proyecto se centra en la mejora de la salud y el bienestar emocional de los docentes, un aspecto fundamental pero a menudo pasado por alto en el mundo educativo.

Con formación en diversos modelos clínicos, especialmente en Terapia Gestalt y Terapia Sistémica, Pilar Vivó está decidida a proporcionar a los docentes las herramientas y el apoyo necesarios para lidiar con el estrés y el agotamiento, y para promover un ambiente de trabajo más saludable y equilibrado.

Su proyecto no solo busca brindar recursos y programas de apoyo, sino también crear un cambio sistémico en la cultura educativa, priorizando la salud emocional de los educadores. Pilar Vivó es una líder apasionada en la promoción de un entorno de trabajo en el que los docentes puedan florecer y, a través de su dedicación, está haciendo una diferencia significativa en la vida de los educadores y, por ende, en la calidad de la educación que brindan.

### **CSIF . Proyecto de Cuidado de la Salud y Bienestar Emocional para Docentes**

El proyecto de cuidado de la salud y bienestar emocional para docentes, liderado por CSIF en colaboración con Pilar Vivó, Centro de Psicología, se erige como una iniciativa revolucionaria en el ámbito de la educación en España. Este proyecto está diseñado para abordar las necesidades emocionales específicas de los docentes, quienes a menudo enfrentan niveles significativos de estrés y agotamiento debido a las presiones inherentes a su profesión.

El enfoque central de este proyecto radica en proporcionar a los docentes un conjunto de recursos y herramientas que les ayuden a gestionar el estrés, a prevenir el agotamiento y a cultivar un bienestar emocional duradero. Se llevarán a cabo una serie de actividades y programas, que incluyen talleres de gestión emocional, sesiones de asesoramiento individual y grupal, así como la creación de materiales informativos y recursos en línea accesibles para todos los docentes.

Lo que hace que este proyecto sea verdaderamente único es el compromiso de contar con profesionales y terapeutas altamente calificados y avalados que trabajarán mano a mano con



La experiencia de Pilar Vivó y su equipo en Terapia Gestalt y Terapia Sistémica garantiza un enfoque terapéutico sólido y efectivo para abordar las necesidades emocionales de los educadores.



En última instancia, este proyecto busca no solo cuidar la salud emocional de los docentes, sino también crear un cambio cultural en el sistema educativo que priorice y valore la salud emocional de quienes dedican sus vidas a la enseñanza. A través de esta iniciativa, CSIF y Pilar Vivó están sentando las bases para un futuro más saludable y equilibrado en la educación española.

## **ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROYECTO DE SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES**

### **A ) Difusión Gratuita de la Importancia de la Salud y Bienestar Emocional en los Docentes:**

***Campañas de concienciación en línea, que incluirán video "píldoras" educativos diseñados para destacar la importancia de la salud emocional de los docentes y proporcionar pautas prácticas para su cuidado.***

Algunos de los temas que tratarán estos vídeos píldora son:

1. Cuidando a los Cuidadores: La Salud Emocional de los Docentes"
2. "Equilibrio en el Aula: Estrategias para el Bienestar Docente"
3. "El Impacto de la Salud Emocional en la Enseñanza Efectiva"
4. "Afrontando el Estrés: Herramientas para Docentes"
5. "Bienestar Docente: Clave para un Entorno Educativo Positivo"
6. "Mindfulness para Docentes: Cultivando la Serenidad en el Aula"
7. "Construyendo Resiliencia: Superando los Desafíos de la Docencia"
8. "Comunicación Empática en el Aula: Clave para la Salud Emocional"
9. "Cuidado Personal y Profesional: El Equilibrio del Docente"
10. "Priorizando tu Salud Emocional: Guía para Docentes Exitosos"

***Creación de material informativo, recursos en línea y material audiovisual consistente en videos "píldoras" que proporcionen pautas prácticas para el cuidado de la salud emocional de los docentes.***

***Publicación de artículos y blogs sobre temas relacionados con la salud emocional en la docencia.***



**B) Sesiones de acompañamiento confidencial Individuales y Grupales:**

***Sesiones de asesoramiento individual con terapeutas altamente calificados y avalados para abordar preocupaciones personales y profesionales.***

✓ *Sesiones Individuales de Acompañamiento Terapéutico al Docente:*

- Programa de 4 sesiones individuales de 60 minutos cada una.
- Precios reducidos: 40€ por sesión.
- Modalidad online y presencial disponibles.

***Grupos de apoyo emocional y discusión para docentes que deseen compartir experiencias y aprender estrategias de afrontamiento. Talleres vivenciales diseñados para ayudar a los docentes a explorar sus emociones y desarrollar habilidades de manejo emocional.***

✓ *Comunidad docente para la mejora de la salud y el bienestar emocional*

- *Grupos reducidos. Mínimo 4 personas y máximo 8.*
- *1 SESIÓN MENSUALES. 4 horas/SESIÓN.*
- *Precios reducidos: Falta por concretar*
- *Modalidad online y presencial.*

**C) Cursos de Formación Baremables para las Oposiciones y los Sexenios de la Carrera Docente:**

***Desarrollo de cursos de formación específicos que otorguen créditos baremables para oposiciones y para la obtención de los sexenios en la carrera docente.***

Estos cursos ofrecerán formación en técnicas de gestión emocional, estrategias de prevención del estrés y promoción del bienestar emocional, y habilidades de comunicación efectiva en el aula.



#### Características de los cursos:

Los cursos tienen una duración de 20 horas, de las cuales 12 horas son sesiones on- line con conexión en directo y 8 horas se utilizan para la elaboración de proyectos de intervención educativa.

Las sesiones en directo, están estructuradas en 4 sesiones de 3 horas o 3 sesiones de 4 horas.

#### Listado de cursos :

1. Gestión de Conflictos en el Ámbito Docente
2. Una Visión Saludable para el Docente: Enfoque Sistémico en el Aula
3. Mindfulness para la Salud Emocional del Docente
4. Comunicación Efectiva en el Aula: Claves para una Enseñanza Positiva
5. Estrategias de Autocuidado: Manteniendo el Equilibrio en la Docencia
6. Resiliencia en el Aula: Cómo Superar los Desafíos Educativos
7. Prevención del Estrés Docente: Herramientas y Técnicas Prácticas
8. Promoción del Bienestar Emocional en el Entorno Escolar
9. Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés para Docentes
10. La Inteligencia Emocional en la Educación: Clave para un Aprendizaje Saludable

#### **D ) Conferencias:**

**Organización de conferencias magistrales a cargo de expertos en salud emocional y psicología educativa, dirigidas a docentes y otros profesionales de la educación.**

Las conferencias abordarán temas relevantes relacionados con la salud emocional, el manejo del estrés y la promoción del bienestar en el entorno educativo.

Cada una de estas actividades está diseñada para abordar aspectos clave de la salud emocional de los docentes, desde la concienciación inicial hasta la formación especializada y el apoyo continuo. El proyecto busca proporcionar a los docentes las herramientas necesarias para cuidar su salud emocional y, en última instancia, mejorar su calidad de vida y su desempeño en el aula.





## **CURSO : GESTIÓN DEL CONFLICTO EN EL ÁMBITO DOCENTE**

- **Temporalización 20h:** 4 sesiones de 3 horas + 8 horas de proyecto de aula.
- **Día de realización MIÉRCOLES.**
- **Horario: 17:30 a 20:30**
- **Modalidad: On-line.**

### **OBJETIVOS:**

#### **Objetivo General:**

Proporcionar a los participantes las habilidades y conocimientos necesarios para identificar, gestionar y resolver conflictos de manera efectiva en el entorno educativo, contribuyendo a la mejora del clima laboral y a facilitar un ambiente de aprendizaje armonioso y productivo.

#### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar las fuentes y tipos de conflictos comunes en las instituciones educativas.
2. Explorar estrategias de mediación y resolución de conflictos en el ámbito docente.
3. Desarrollar habilidades efectivas de comunicación y escucha activa para resolver conflictos.
4. Aprender a trabajar con visión sistémica y contextual la gestión de conflictos en la educación.

### **METODOLOGÍA:**

La interacción activa y la aplicación práctica de conceptos clave son aspectos esenciales de esta metodología, por lo que se aplicará una combinación de elementos teóricos y prácticos para garantizar que las personas participantes adquieran un conjunto sólido de habilidades de gestión del conflicto en el contexto educativo.

El curso se llevará a cabo a lo largo de cuatro sesiones de tres horas de duración, con una periodicidad semanal que permita asegurar la absorción gradual del contenido y la participación de los todos los integrantes del curso.



**Presentaciones teóricas:** Cada sesión comenzará con una breve presentación teórica para establecer una base de conocimiento sobre los conceptos clave de gestión del conflicto en el ámbito educativo.

**Estudios de Caso:** Se presentarán casos reales y simulados de conflictos en entornos educativos para que los participantes analicen y discutan en grupos. Esto fomentará la aplicación práctica de los conceptos teóricos.

**Simulaciones de Conflictos:** Los participantes participarán en ejercicios de rol, donde asumirán diferentes roles en situaciones conflictivas. Esto permitirá la práctica de habilidades de resolución de conflictos y la empatía.

**Reflexión:** Se fomentará el debate y la reflexión sobre las estrategias de gestión de conflictos.

**Ejercicios de Comunicación:** Se llevarán a cabo ejercicios de comunicación efectiva, incluyendo la escucha activa, la comunicación no violenta y el feedback constructivo.

**Recursos en Línea:** Se proporcionará acceso a recursos en línea, lecturas recomendadas y herramientas adicionales para la ampliación del conocimiento.

**Proyecto de Aula:** Las personas participantes realizarán una memoria o proyecto de aula sobre posibles aplicaciones prácticas.

### **Índice de CONTENIDOS:**

Sesión 1: Introducción a la Gestión del Conflicto en el Ámbito Educativo

Sesión 2: Comunicación Efectiva y Prevención de Conflictos

Sesión 3: Estrategias de Resolución de Conflictos

Sesión 4: Habilidades de Comunicación No Violenta y Gestión del Estrés



## **CURSO : UNA VISION SALUDABLE PARA EL DOCENTE. ENFOQUE SISTEMICO EN EL AULA**

- Temporalización 20h: 3 sesiones de 4 horas + 8 horas de proyecto de aula.
- Día de realización JUEVES
- Horario: 16:30 a 20:30
- Modalidad: On-line.

### **OBJETIVOS:**

Objetivo General: Este curso tiene como objetivo general proporcionar a los docentes una comprensión profunda del enfoque sistémico y su aplicación en el aula, permitiéndoles desarrollar una visión saludable de su rol como educadores y mejorar la calidad de su enseñanza a través de una comprensión más holística y efectiva de los sistemas educativos.

#### Objetivos Específicos:

1. Familiarizar a los docentes con los principios fundamentales del enfoque sistémico y su relevancia en el contexto educativo.
2. Ayudar a los participantes a identificar y comprender las interconexiones y relaciones dentro del sistema educativo, incluyendo la dinámica entre docentes, estudiantes, padres y la comunidad escolar.
3. Capacitar a los docentes para analizar y abordar de manera efectiva los desafíos y conflictos que pueden surgir en el aula desde una perspectiva sistémica, promoviendo un ambiente de aprendizaje más armonioso.
4. Desarrollar habilidades de comunicación y colaboración que permitan a los docentes trabajar de manera más efectiva en equipos multidisciplinarios y con otras partes interesadas en la educación.
5. Facilitar la creación de estrategias pedagógicas y prácticas de enseñanza que reflejen un enfoque sistémico, promoviendo así un ambiente de aprendizaje enriquecido y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes.

Estos objetivos están diseñados para guiar a los participantes hacia una comprensión profunda del enfoque sistémico y su aplicación práctica en el contexto educativo, promoviendo así una visión saludable y efectiva de la enseñanza en el aula.



## **METODOLOGÍA:**

La interacción activa y la aplicación práctica de conceptos clave son aspectos esenciales de esta metodología, por lo que se aplicará una combinación de elementos teóricos y prácticos para garantizar que las personas participantes adquieran un conjunto sólido de habilidades de gestión del conflicto en el contexto educativo.

El curso se llevará a cabo a lo largo de cuatro sesiones de tres horas de duración, con una periodicidad semanal que permita asegurar la absorción gradual del contenido y la participación de los todos los integrantes del curso.

**Presentaciones teóricas:** Cada sesión comenzará con una breve presentación teórica para establecer una base de conocimiento sobre los conceptos clave de gestión del conflicto en el ámbito educativo.

**Estudios de Caso:** Se presentarán casos reales y simulados de situaciones en entornos educativos para que los participantes analicen y discutan en grupos. Esto fomentará la aplicación práctica de los conceptos teóricos.

**Reflexión:** Se fomentará el debate y la reflexión sobre las estrategias de gestión de conflictos.

**Recursos en Línea:** Se proporcionará acceso a recursos en línea, lecturas recomendadas y herramientas adicionales para la ampliación del conocimiento.

**Proyecto de Aula:** Las personas participantes realizarán una memoria o proyecto de aula sobre posibles aplicaciones prácticas.

## **CONTENIDOS:**

### **Sesión 1: Fundamentos del Enfoque Sistémico en la Educación**

- Introducción al enfoque sistémico y su aplicación en la educación.
- Principios básicos de los sistemas y su relevancia en el aula.
- Comprender la dinámica de sistemas en el contexto educativo.
- Ejemplos prácticos de enfoque sistémico en la enseñanza.

### **Sesión 2: Relaciones y Comunicación en el Sistema Educativo**

- Identificación de las interconexiones entre los elementos del sistema educativo.
- Comunicación efectiva entre docentes, estudiantes, padres y la comunidad escolar.
- Resolución de conflictos desde una perspectiva sistémica.
- Colaboración y trabajo en equipo en un entorno educativo.



### **Sesión 3: Aplicación Práctica del Enfoque Sistémico en el Aula**

- Estrategias pedagógicas basadas en el enfoque sistémico.
- Desarrollo de un ambiente de aprendizaje armonioso y adaptable.
- Adaptación a las necesidades individuales de los estudiantes desde una perspectiva sistémica.
- Casos de estudio y ejemplos concretos en el aula.

### **Sesión 4: Desarrollo de Miniproyectos para Aplicación en el Aula**

- Trabajo práctico en la elaboración de miniproyectos pedagógicos desde una perspectiva sistémica.
- Presentación y discusión de los miniproyectos entre los participantes.
- Retroalimentación y recomendaciones para la implementación de los proyectos.
- Reflexión final sobre la importancia del enfoque sistémico en la enseñanza.

Estos contenidos proporcionarán a los participantes una comprensión sólida del enfoque sistémico en la educación y les equiparán con herramientas y estrategias prácticas para aplicarlo en sus aulas y mejorar su visión y práctica como docentes.



## **Conferencia. Breves claves para abordar la salud mental .**

En esta conferencia abordaremos algunas de las claves para afrontar salud mental de las personas, centrándonos de forma detallada en el contexto educativo y en el bienestar emocional de los y las docentes.

Utilizando la conocida pirámide de las necesidades de Maslow como base teórica, aportaremos herramientas de gestión emocional y de mejora de la salud mental.

Esta conferencia tiene como objetivo visibilizar la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en la comunidad educativa.