Coordinador

Apellidos, nombre VISERAS ALARCÓN, ESTHER

Email eviseras@ugr.es

Centro FACULTAD DE CIENCIAS

Departamento GENÉTICA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

MENS SANA IN CORPORE SANO: BIENESTAR INTEGRAL DEL PROFESORADO UNIVERSITARIO PARA UNA DOCENCIA DE CALIDAD

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 7*

Formación transversal y bienestar docente

Nivel de formación *Nivel 2. Básico*

Acciones dirigidas a profesorado con experiencia inicial que desea consolidar y actualizar su práctica, profundizando en metodologías activas, evaluación avanzada, acompañamiento al estudiantado y uso integrado de tecnologías.

Criterios de selección del profesorado

1. Miembros del EDDUFIC y del EDDU-Innovaciencias (criterio preferente).
2. 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 orden de llegada de la solicitud.

Resumen

La actividad docente universitaria exige un elevado nivel de comunicación, concentración y resistencia física y emocional. El profesorado utiliza la voz, la postura corporal y la atención sostenida como instrumentos de trabajo fundamentales, frecuentemente sin haber recibido formación específica en su cuidado o prevención de lesiones. Los trastornos del aparato fonador, las lesiones debidas a malos hábitos posturales, el sedentarismo y la fatiga visual derivados del trabajo frente a pantallas y el estrés asociado a la docencia son causas frecuentes de malestar y disminución del rendimiento. Por ello, la formación en hábitos saludables, tanto

físicos como mentales, resulta esencial para garantizar una docencia sostenible y de calidad. Este taller teórico-práctico propone un enfoque integral del bienestar docente, abordando el cuidado del cuerpo, la voz y la mente, mediante la intervención de especialistas en prevención de salud laboral, fisioterapia, ergonomía y psicología aplicada al contexto educativo.
El taller se estructura en cinco sesiones presenciales de dos horas cada una, combinando fundamentos teóricos, ejercicios prácticos y demostraciones orientadas a mejorar el bienestar y la salud del profesorado en su actividad docente.

Objetivos

Objetivo general:
Promover el bienestar físico y mental del profesorado novel universitario como factor clave para el desarrollo de una docencia eficaz, saludable y sostenible.

Objetivos específicos:
1. Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado y la prevención de lesiones relacionadas con la docencia.
2. Conocer y aplicar técnicas para el uso saludable y eficiente de la voz.
3. Adoptar pautas de higiene postural y ergonomía adaptadas al entornouniversitario.
4. Prevenir los efectos del sedentarismo y del uso prolongado de pantallas.
5. Incorporar estrategias de afrontamiento del estrés, relajación y equilibrio emocional en la práctica docente.
6.Fomentar una cultura institucional que valore el bienestar docente como componente esencial de la calidad educativa.

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	50						
Nº de horas totales	10	**Presenciales**	10	**No Presenciales**	0	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 07/04/2026 al 17/04/2026						
Lugar de celebración							
Facultad de Ciencias							
Criterios de Evaluación							
Asistencia al 80% de las horas presenciales.							

Sesión 1	
Fecha	07/04/2026
Num. de horas	2
Horario	12:00-14:00

Contenido

Aula A-16, Facultad de Ciencias.

Primera sesión impartida por Sagrario López Ortega (Gabinete Psicopedagógico), profundizando en el bienestar emocional y la gestión del estrés docente. Incluye el análisis del estrés, la ansiedad y el burnout en el profesorado, así como herramientas de afrontamiento emocional, técnicas de relajación y mindfulness aplicadas al aula, estrategias para desarrollar resiliencia y pautas de comunicación asertiva con el estudiantado.

Sesión 2	
Fecha	08/04/2026
Num. de horas	2
Horario	9:00-11:00

Contenido

Aula A-06, Facultad de Ciencias.

La Sesión 2, dirigida por la especialista en ergonomía visual Beatriz Redondo Cabrera, se centra en la ergonomía digital y los hábitos saludables ante pantallas. Se abordan estrategias para prevenir la fatiga visual y postural, pautas de salud ocular, corrección de alteraciones visuales, criterios de iluminación adecuados, técnicas de alternancia de tareas con pausas activas y recomendaciones de higiene digital para favorecer una desconexión equilibrada.

Sesión 3	
Fecha	09/04/2026
Num. de horas	2
Horario	12:00-14:00

Contenido

Aula A-15, Facultad de Ciencias.

La sesión 3, dirigida por Enrique Jiménez Jáimez, Médico Especialista Medicina del Trabajo del Servicio de Salud y Prevención (SSP), se dedica al cuidado de la voz como instrumento profesional. Se revisan los principales riesgos de patologías vocales, programas de prevención en el PDI, funcionamiento y uso adecuado del aparato fonador, reconocimiento de la patología vocal como enfermedad profesional, factores de riesgo y medidas de prevención de la disfonía. Además, se presentan recomendaciones para preparar la voz antes de clase y recursos técnicos disponibles en las aulas.

Sesión 4	
Fecha	14/04/2026
Num. de horas	2
Horario	12:00-14:00

Contenido

Aula A-16, Facultad de Ciencias.

Sesión 4: Segunda sesión impartida por Sagrario López Ortega (Gabinete Psicopedagógico), donde se continúa profundizando en el bienestar emocional y la gestión del estrés docente. Incluye el análisis del estrés, la ansiedad y el burnout en el profesorado, así como herramientas de afrontamiento emocional, técnicas de relajación y mindfulness aplicadas al aula, estrategias para desarrollar resiliencia y pautas de comunicación

asertiva con el estudiantado.

Sesión 5	
Fecha	17/04/2026
Num. de horas	2
Horario	12:00-14:00

Contenido

Aula de Medios Audiovisuales, Facultad de Ciencias.

La Sesión 5, impartida por el fisioterapeuta y entrenador personal Julio López Viseras, aborda la higiene postural y la prevención de lesiones musculoesqueléticas. Se trabajarán principios de ergonomía en aula y despacho, ejercicios compensatorios para evitar sobrecargas, y pautas de movimiento y estiramientos aplicables al trabajo diario.

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D. ENRIQUE JIMÉNEZ JÁIMEZ
Nombre y apellidos	D. JULIO LÓPEZ VISERAS
Nombre y apellidos	D.ª MARIA DEL SAGRARIO LÓPEZ ORTEGA
Nombre y apellidos	D.ª BEATRIZ REDONDO CABRERA