Coordinador

Apellidos, nombre HEREDIA CIURÓ, ALEJANDRO

Email ahc@ugr.es

Centro FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MELILLA

Departamento FISIOTERAPIA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

UNIVERSIDAD ACTIVA: SALUD, BIENESTAR Y HÁBITOS DE VIDA PARA PROFESORADO UNIVERSITARIO. Universidad Activa

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 7*

Formación transversal y bienestar docente

Nivel de formación *Nivel 2. Desarrollo*

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 EDDU INNOSALUD
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

El Personal Docente e Investigador (PDI) y PTGAS desarrolla su jornada laboral en contextos de alta exigencia mental y prolongado sedentarismo, lo que puede afectar su salud física, emocional y su rendimiento profesional. Esta formación surge ante la necesidad de promover hábitos de vida activos y saludables en el personal universitario, integrando la salud biopsicosocial como pilar del bienestar docente. Un profesorado saludable no solo mejora su desempeño y satisfacción laboral, sino que también se convierte en un agente

multiplicador capaz de transmitir al alumnado la importancia de mantener una vida activa y equilibrada, tanto dentro como fuera de las aulas. Aprender a incentivar e incorporar estos hábitos saludables en la docencia es fundamental para generar una comunidad universitaria más comprometida con la salud, el bienestar y la sostenibilidad humana.

Objetivos

Promover la salud integral y el bienestar del profesorado universitario mediante una formación teórico-práctica sobre hábitos de vida saludables, orientada a incentivar e incorporar estos hábitos en su rutina diaria de trabajo, para mejorar su calidad de vida, su rendimiento docente e investigador y su implicación en un entorno laboral sostenible. Al mismo tiempo, capacitar al profesorado para aplicar, modelar y fomentar estos hábitos en su alumnado, contribuyendo a una universidad más activa, saludable y comprometida con la sostenibilidad y el bienestar de toda la comunidad académica.
Objetivos específicos:
• Incorporar la actividad física y las pausas activas en la jornada docente e investigadora.
• Mejorar la ergonomía y prevenir lesiones musculoesqueléticas.
• Desarrollar estrategias de autogestión emocional y manejo del estrés.
• Desarrollar estrategias de higiene del sueño.
• Fomentar hábitos alimentarios y de descanso saludables.
• Adquirir recursos para identificar hábitos de vida no saludables o situaciones de riesgo entre el alumnado universitario.
• Adquirir recursos para promover la salud y la actividad física entre el alumnado universitario.

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	25	**Presenciales**	25	**No Presenciales**	0	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 25/05/2026 al 29/05/2026						
Lugar de celebración							
Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Granada							
Criterios de Evaluación							
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales							

Sesión 1	
Fecha	25/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	9:00-11:30
Contenido	
ALEJANDRO HEREDIA CIURÓ - Radiografía del Bienestar Docente, de la Evidencia a la Acción: Contexto actual de los riesgos laborales asociados a los hábitos de vida en el profesorado universitario, estadísticas de salud en la universidad y autodiagnóstico de hábitos iniciales	

Sesión 2	
Fecha	25/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	11:30-14:00
Contenido	
JULIA RAYA BENITEZ - Alimentación y hábitos nutricionales saludables: pautas de nutrición equilibrada, hidratación, crononutrición y su impacto en la energía y el rendimiento docente.	
Sesión 3	
Fecha	26/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	9:00-11:30
Contenido	
ANDRÉS CALVACHE MATEO - Ergonomía y Salud Musculoesquelética Integral: Higiene postural en el aula y el puesto de trabajo.	
Sesión 4	
Fecha	26/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	11:30-14:00
Contenido	
JESUS ZAMORA TORTOSA Y MARÍA VERÓNICA ABRIL ORELLANA - Prevención de disfunciones oculares y cervicofaciales en la docencia universitaria: estrategias preventivas para reducir la sobrecarga ocular, orofacial y vocal, optimización de la respiración y mejorar la eficiencia comunicativa.	
Sesión 5	
Fecha	27/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	9:00-11:30
Contenido	
LAURA LÓPEZ LÓPEZ - Salud mental y autogestión emocional I: técnicas de regulación del estrés, atención plena, gestión del tiempo y equilibrio emocional en la vida académica.	
Sesión 6	
Fecha	27/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	11:30-14:00
Contenido	
Jiawei Guo Liang y Carmen Cruz Herrera - Salud mental y autogestión emocional II: técnicas de regulación del estrés, atención plena, gestión del tiempo y equilibrio emocional en la vida académica.	

Sesión 7	
Fecha	28/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	9:00-11:30
Contenido	
JAVIER MARTIN NUÑEZ - Actividad física en la jornada laboral y Movimiento como Antídoto AntiEstrés: recomendaciones de la OMS, estrategias para reducir el sedentarismo y planificación de rutinas de movimiento diario como herramienta de descarga emocional.	
Sesión 8	
Fecha	28/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	11:30-14:00
Contenido	
MARIE CARMEN VALENZA Y RAFAEL JIMÉNEZ LÓPEZ - Sueño, Cronobiología y Desconexión Digital: importancia del sueño reparador, organización de horarios, descanso activo y estrategias de desconexión digital.	
Sesión 9	
Fecha	29/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	9:00-11:30
Contenido	
ARACELI ORTIZ RUBIO - El Docente como Promotor de Salud: Integración de la salud como eje transversal en la metodología docente y recursos para orientar al alumnado en hábitos saludables.	
Sesión 10	
Fecha	29/05/2026
Num. de horas	2.5
Horario	11:30-14:00
Contenido	
ALBA NAVAS OTERO - Evaluación y compromiso personal: elaboración de un plan individual de bienestar docente, autoevaluación de progresos y establecimiento de metas sostenibles.	

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D. MARIA VERÓNICA ABRIL ORELLANA
Nombre y apellidos	D. ANDRÉS CALVACHE MATEO
Nombre y apellidos	D. CARMEN CRUZ HERRERA
Nombre y apellidos	D. JIAWEI ANDRE GUO LIANG
Nombre y apellidos	D. ALEJANDRO HEREDIA CIURÓ
Nombre y apellidos	D. RAFAEL JIMÉNEZ LÓPEZ
Nombre y apellidos	D.ª LAURA LÓPEZ LÓPEZ

Nombre y apellidos	D. JAVIER MARTÍN NÚÑEZ
Nombre y apellidos	D.ª ALBA NAVAS OTERO
Nombre y apellidos	D.ª ARACELI ORTIZ RUBIO
Nombre y apellidos	D.ª JULIA RAYA BENITEZ
Nombre y apellidos	D.ª MARIE CARMEN VALENZA
Nombre y apellidos	D. JESÚS ZAMORA TORTOSA