Coordinador

Apellidos, nombre COSTELA RUIZ, VÍCTOR JAVIER

Email vircoss@ugr.es

Centro FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento ENFERMERÍA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

YOGA Y MEDITACIÓN. CUERPO Y MENTE PARA EL BIENESTAR DOCENTE

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 7*

Formación transversal y bienestar docente

Nivel de formación *Nivel 1. Iniciación*

Acciones formativas orientadas a profesorado novel o con escasa experiencia, centradas en las bases de la docencia universitaria, el diseño de la asignatura y la evaluación fundamental del aprendizaje.

Criterios de selección del profesorado

Dirigido preferentemente al profesorado de la Universidad de Granada, becarios/as e investigadores/as, que cumpla los siguientes criterios y prioridad: Criterios y orden de prioridad:
Miembros del equipo docente EDDU titulado INNOSALUD.
Profesorado perteneciente a la rama de Ciencias de la Salud.

Resumen

Curso de yoga y meditación titulado "Cuerpo y mente para el bienestar docente", organizado por el Equipo de Formación e Innovación Docente en Ciencias de la Salud de la Universidad de Granada. Curso presencial, con un número de plazas de 20 por sesión. El curso está basado en la promoción de la salud física y mental, la mejora del clima laboral y las relaciones interpersonales, así como en proporcionar herramientas de autocuidado para un mejor equilibrio entre trabajo y vida personal. La metodología incluye prácticas grupales, instrucciones, adaptaciones individuales, y un enfoque en la filosofía y valores del yoga. La evaluación se llevará a cabo mediante encuestas de satisfacción, autoevaluaciones y análisis de resultados para medir el

impacto del curso en el bienestar de los participantes.

Objetivos

Objetivo general:
Promover el bienestar integral de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Salud a través de la práctica del yoga, facilitando herramientas para la gestión del estrés, la mejora de la salud física y mental, y el fortalecimiento de la comunidad docente; con el fin de crear un entorno laboral más saludable y equilibrado.
Objetivos específicos:
1. Reducir el estrés: enseñar técnicas de respiración y meditación para gestionar el estrés diario.
2. Mejorar la salud física: proporcionar asanas que fortalezcan y flexibilicen el cuerpo.
3. Fomentar la conexión: crear un espacio grupal que promueva la interacción y el apoyo entre docentes.
4. Desarrollar autocuidado: capacitar en la incorporación del yoga en la rutina diaria.
5. Concienciar sobre salud mental: sensibilizar sobre la importancia del bienestar emocional en la educación.
6. Establecer compromiso: motivar la práctica contínua y la creación de un grupo de apoyo post-curso.

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	20						
Nº de horas totales	8	**Presenciales**	8	**No Presenciales**	0	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 12/03/2026 al 25/06/2026						
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	12/03/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas
Contenido	
Díaz Gañán, María Eugenia Ruiz Gómez, Maria Eugenia *Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama) *Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena Metodología: Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de: *Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.	

Sesión 2	
Fecha	26/03/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas
Contenido	
Díaz Gañán, María Eugenia Ruiz Gómez, Maria Eugenia *Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama) *Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena Metodología: Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de: *Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.	
Sesión 3	
Fecha	16/04/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas
Contenido	
Díaz Gañán, María Eugenia Ruiz Gómez, Maria Eugenia *Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama) *Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena Metodología: Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de: *Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.	
Sesión 4	
Fecha	30/04/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas
Contenido	
Díaz Gañán, María Eugenia Ruiz Gómez, Maria Eugenia *Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama) *Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena Metodología: Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de: *Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.	
Sesión 5	
Fecha	14/05/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas
Contenido	
Díaz Gañán, María Eugenia Ruiz Gómez, Maria Eugenia *Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama) *Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena Metodología:	

Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de:
*Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.

Sesión 6	
Fecha	28/05/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas

Contenido

Díaz Gañán, María Eugenia
Ruiz Gómez, Maria Eugenia
*Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama)
*Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena
Metodología:
Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de:
*Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.

Sesión 7	
Fecha	11/06/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas

Contenido

Díaz Gañán, María Eugenia
Ruiz Gómez, Maria Eugenia
*Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama)
*Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena
Metodología:
Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de:
*Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.

Sesión 8	
Fecha	25/06/2026
Num. de horas	1
Horario	de 12 a 13 horas

Contenido

Díaz Gañán, María Eugenia
Ruiz Gómez, Maria Eugenia
*Movimiento, posturas físicas (Asanas) *Respiración (Pranayama)
*Meditación (Dhyana) *Relajación (Savasana) *Consciencia plena
Metodología:
Se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente a través de:
*Práctica en grupo en clases presenciales *Instrucciones, indicaciones y demostración de cada acción *Adaptaciones individuales *Progresión gradual *Aplicación de filosofía y valores.

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA EUGENIA DÍAZ GAÑÁN
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA EUGENIA RUIZ GÓMEZ