

JORNADAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

Desde **OTECAS**, hemos organizado el curso **JORNADAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES** que se desarrollará durante **los viernes (11, 18 y 25 de noviembre) de 17:30 a 20:30 en el Palacio de Exposiciones y Congresos Ciudad de Oviedo.**

El curso es **gratuito** y cuenta con el reconocimiento por parte de la Consejería de Educación de **1 crédito de formación permanente**, para quien participe en las tres jornadas (10 horas).

Los afiliados y afiliadas tenéis preferencia para inscribiros ya que el plazo se abre, solo para vosotros, desde el día **17 hasta el 21 de octubre**. Posteriormente lo publicaremos a través de nuestra página web y de las redes sociales para cualquiera que quiera inscribirse (si todavía quedan plazas). **El 7 de noviembre se cierra el plazo de inscripción.** Cerrado el plazo, se os remitirá un correo confirmando la inscripción.

Los criterios de selección son los siguientes:

- ▶ Riguroso orden de inscripción que se realizará por correo electrónico a otecas@otecas.org con asunto **JORNADAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL** (indicando nombre y apellidos, centro y localidad) o por teléfono (Rosa Pérez Carneado: 636305556).
- ▶ También **tendrán prioridad los que se inscriban al curso completo.**
- ▶ El número máximo de plazas de cada jornada es de 40, si bien la parte práctica de la ponencia de Marcha Nórdica está limitada a 22 plazas.
- ▶ Cabe la posibilidad de inscribirse sólo a algunas sesiones, siempre que no estuviera completo el aforo.

La razón por la que hemos organizado este curso es porque tenemos constancia a través de llamadas, de visitas a los centros o incluso por la experiencia de personas cercanas, de las situaciones de **estrés y desgaste mental y emocional que supone nuestra profesión**, con cargas cada vez mayores que se suman a las circunstancias personales de cada uno. Además la pandemia viene a poner luz sobre esta situación que estaba solapada y que sólo conocían las personas que la padecían.

Por todo esto, desde **OTECAS**, vemos necesario buscar herramientas para atajar y paliar esta situación o, mejor aún, para prevenirla. Con este fin os ofrecemos estas píldoras reforzadoras (en las tres sesiones que se especifican a continuación) que pueden ayudarnos a entender lo que nos pasa y a encontrar alternativas que nos refuercen personalmente y en nuestra tarea docente:

1. **Cuidado de la Salud Mental y Tomarse la vida con Filosofía**
2. **Marcha Nórdica**
3. **Mindfulness en la Educación**

Esperamos que estas jornadas susciten vuestro interés y que podamos vernos en el curso próximamente.

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Viernes, 11 de noviembre

17:30-18:45

JOSÉ ELOY GARCÍA



Video
Resumen

AFECTA A TODOS

LOS ESTRATOS DE LA SOCIEDAD

Graduado en enfermería, con la especialidad de salud mental, máster de investigación en neurociencias, y formación en diversas áreas de la psicología, la antropología social y cultural, y el psicoanálisis. En activo desde 1993 en los SS. de Salud Mental del Principado de Asturias y ubicado desde 2017 en la consulta de enfermería del Centro de Salud Mental Infanto Juvenil de Teatinos en Oviedo. Participa en la Unidad Docente Multiprofesional de Salud Mental de Asturias en la formación de enfermeras residentes y es miembro de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME). Ha presentado ponencias en diferentes eventos científicos, impartido cursos y publicado en diversos medios.

Siempre que ha tenido oportunidad, José Eloy ha alzado la voz para ayudar a que tomemos conciencia del incremento de los trastornos mentales que afectan a nuestra sociedad, en especial a la población infanto-juvenil en donde la dimensión del problema es preocupante:

“Afecta a todos los estratos de la sociedad, con una problemática elevada y muy importante en la edad escolar relacionada con casos de acoso, trastornos de ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, autolesiones, suicidio, etc.”

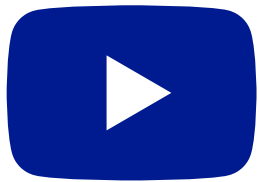
Los profesionales de la docencia debemos buscar las herramientas necesarias, no solo, para afrontar esta nueva realidad, sino también, para dar respuesta ante el propio estrés laboral y poder cuidar de nuestra salud mental.

TOMARSE LA VIDA CON FILOSOFÍA

Viernes, 11 de noviembre

19:15 a 20:30

Eduardo Infante



Video
Resumen

LLEVAR LA FILOSOFÍA A SUS VIDAS COMO UNA HERRAMIENTA

Este onubense es profesor de Filosofía en el Centro de Enseñanza Secundaria San Eutiquio de La Salle en Gijón y escritor de libros de Filosofía como “Filosofía en la calle” y “No me tapes el sol”. Tanto su forma de enseñar como el enfoque de sus libros responden a un mismo objetivo: un intento de recuperar la dimensión práctica que la Filosofía no debió perder nunca.

"Todas las escuelas helenísticas de Grecia y Roma (epicúreos, escépticos y estoicos) concibieron la Filosofía como un medio de afrontar las dificultades más poderosas de la vida humana. Siempre me han inspirado estas grandes escuelas para que, en mis clases y en los libros que escribo, se produjese un doble movimiento. El primero es acercar tanto a los alumnos como a los lectores los grandes textos y las grandes cuestiones que a mí no solo me entusiasmaron, sino que también me cambiaron la vida para mejor. El segundo es el de llevar la Filosofía a sus vidas como una herramienta que, quizás no les garantice la felicidad, pero que seguro les hará vivir sus vidas con una mayor profundidad".

Pensadores como Platón, Aristóteles, Epicuro, Epicteto o Séneca fueron educadores de las emociones. Todos estos pensadores incluían la educación de las emociones dentro de la Ética y, de acuerdo con lo que propone Eduardo, sus métodos pueden aplicarse en la actualidad.

MARCHA NÓRDICA

Viernes, 18 de noviembre
Sesión teórica, 17:30-18:45
práctica, 19:15-20:30

Isabel
García-Bernardo



Video
Resumen



***SIEMPRE HAY UNA PUERTA
QUE SE ABRE***

Esta afirmación de Isabel estuvo y está relacionada con su forma de ver y afrontar el cáncer que le diagnosticaron a finales de 2016. Isabel descubrió la marcha nórdica gracias a un artículo sobre Chabela Gil, una gallega que padece su misma enfermedad. Y se enganchó a esta práctica deportiva de forma resuelta en un proceso, que nunca se termina del todo, de mantener a raya al cáncer.

Durante los tres años siguientes, decidió devolver a los demás lo que la marcha nórdica le había concedido sirviendo como instructora voluntaria en la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Con el tiempo, ha llegado hasta dejar su profesión como procuradora de los Tribunales y a convertirse en autónoma como monitora de marcha nórdica. Ha sido su pasión fruto de su empuje y conocimiento la que ha conseguido que, en Oviedo, ciudad en la que reside, y, luego, en Gijón, Avilés y en otras localidades asturianas, resulte familiar ver a las personas que caminan prestos y de forma elegante ayudados de bastones.

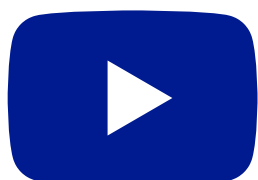
Para Isabel, es una satisfacción personal enseñar una técnica deportiva que genera en sus practicantes un gran bienestar no sólo físico sino también mental, psicológico y social. Su más reciente iniciativa ha sido la colaboración con la asociación de hemofilia de Asturias para que las personas con esta enfermedad puedan iniciarse en la marcha nórdica. Iniciativa que ha recibido un premio nacional.

Como dijo Isabel en una entrevista: *“Desde el principio, siempre me decía a mí misma que, detrás de esto, iba a venir algo bueno: siempre hay una puerta que se abre, solo hay que saber esperar”*.

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

Viernes, 25 de noviembre
Sesión teórica, 17:30-18:45
práctica, 19:15-20:30

SAMIKANNU PETER



Video
Resumen

***ES PARA LOS
QUE QUIERAN VIVIR BIEN***

Nació en la India, en un barrio de Trichy, en el sur de la India, en el que convivían cristianos, musulmanes e hindúes. Ahí aprendió a aceptar y a respetar todos los ritos religiosos.

Su formación académica se centró en las tradiciones filosóficas y espirituales propias de Oriente. Luego se trasladó a Europa, donde participó en varios cursos de *Mindfulness* aplicados al tratamiento del estrés, de la depresión, del dolor crónico y de trastornos de personalidad y de alimentación. Desde 2013 vive en España.

Primero en Oviedo y más tarde en Gijón, abre El Centro en el que imparte actividades y cursos de formación en *Mindfulness*. Esta actividad o método se basa en la meditación y en la Psicología y consiste en aceptar los acontecimientos de la vida y los problemas con compasión hacia nosotros, tratándonos bien, con cariño y sin convertirnos en nuestro enemigo.

En nuestra mente aparecen muchos pensamientos muy negativos y con el *Mindfulness* se aprende a frenarlos y a gestionarlos. Según Samikannu, esta actividad es para todo el mundo: *“Encuentro a muchas personas que tienen ideas erróneas sobre la meditación, que creen que es un ejercicio pasivo y que para ellos no vale porque son personas activas. No es para personas que quieran vivir una vida pasiva, es para los que quieran vivir bien.”*