



## INSCRIPCIONES

Hasta el **28 de febrero** directamente en el Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo (Ctra. Santa Marta, 95) o por fax 924 017 799 (47799).

La lista de admitidos se hará publica el día **2 de marzo** en el tablón de anuncios y en la página web del CPR de Almendralejo: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net> y en el teléfono 924 017 798 (47798).

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificación de 20 horas (2 créditos) a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de este Curso, según Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE 4 de noviembre).

## ORGANIZA

Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo.

## COORDINADOR

Fernando Gimeno Floría

Asesor de Educación Secundaria del Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo.



**C.P.R. de Almendralejo**

Dirección General de Política Educativa  
Dirección Provincial de Badajoz  
Unidad de Programas Educativos  
Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación

## Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo

# “Control del estrés y mejora de la autoestima a través de la actividad físico-recreativa II”



**C..P.R. de Almendralejo**

Almendralejo, del 7 al 23 de mayo de 2007.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

## JUSTIFICACIÓN

---

En las organizaciones educativas están presentes importantes fuentes de estrés (falta de colaboración de las familias, problemas de disciplina en el aula, falta de reconocimiento, las relaciones interpersonales, diversidad de necesidades educativas, etc.). Los profesores experimentan en el trabajo un nivel de estrés superior al de la mayoría de las profesiones, con importantes efectos nocivos para la salud.

La actividad física, la recreación deportiva y la adquisición de hábitos de vida saludable son algunas de las estrategias que más pueden ayudarnos a controlar estos factores de riesgo profesional y potenciar los aspectos de bienestar y salud laboral y personal, promoviendo la eficacia de las organizaciones educativas y la calidad de vida de sus miembros.

El curso-taller que os presentamos es, en síntesis, un programa de intervención destinado a paliar los problemas de estrés personal y pérdida de autoestima entre los docentes a través de una práctica lúdica y coherente del ejercicio físico.

## OBJETIVOS

---

- Control de estrés docente.
- Mejora de la autoestima y del optimismo y entusiasmo vital de las personas.
- Mejorar como docentes.
- Formación de un grupo de trabajo permanente.

## CONTENIDOS / PROGRAMA

---

**SESIÓN 1 (lunes, 7 de mayo): Taller teórico-práctico. Actividad física y salud.**

- Evaluación inicial del grupo, juegos de cooperación y formación del equipo.
- Técnicas de respiración y relajación básicas.

**SESIÓN 2 (miércoles, 9 de mayo): Talleres.**

- Gimnasia de mantenimiento y trabajo en sala.
- Técnicas orientales para la relajación.

**SESIÓN 3 (sábado, 12 de mayo): Actividades acuáticas I.**

- Gimnasia acuática y rehabilitación.
- Hidroterapia (yakusi, baño turco y sauna).

**SESIÓN 4 (lunes, 14 de mayo): Actividad en sala.**

- Ejercicios de cardio.
- Higiene postural.

**SESIÓN 5 (miércoles, 16 de mayo): Talleres.**

- Spinning.
- Técnicas de masaje.

**SESIÓN 6 (sábado, 19 de mayo): Actividades acuáticas II.**

- Aquaróbic (tonificación muscular y relajación).
- Hidroterapia.

**SESIÓN 7 (lunes, 21 de mayo): Taller.**

- Bailes de salón.

**SESIÓN 8 (miércoles, 23 de mayo): Talleres.**

- Aeróbic.
- Relajación.

## METODOLOGÍA

---

Psicoeducativa y activa, orientada a aprender y a entrenar habilidades de afrontamiento para el manejo y el control de situaciones diarias estresantes mediante la actividad físico-recreativa continuada.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN Y HORARIO

---

En las instalaciones del Gimnasio ATHOS de Almendralejo (C/ Vicente Alexandre, 4): de 17:00 a 19:30 los lunes y miércoles, de 11:30 a 14:00 los sábados. La primera sesión, por necesidades materiales, se celebrará en el gimnasio del IES "Tierra de Barros" de Aceuchal" de 17:00 a 19:30.

## DESTINATARIOS

---

Profesorado de todos los niveles y áreas que desarrolla su labor docente en Centros Públicos en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

## NÚMERO DE PARTICIPANTES / CRITERIOS DE SELECCIÓN

---

Un mínimo de 15 y un máximo de 20 profesores.

Los criterios de selección serán:

- Situación laboral y antigüedad en el Cuerpo.
- Estricto orden de llegada de la inscripción.
- Muy importante: toda ficha de inscripción cuyos datos no estén cumplimentados por completo será desestimada automáticamente.