



Comenius 2.1
E:BOP

Empowerment: Burn Out-Prevention

Centro de Apoyo al Profesorado de Retiro (Madrid)

Report of Module 1 (Seminar-design)

Spain

Identidad personal y profesional

17-20 october 2002

A Preface

Durante los próximos cursos 2002-2003 y 2003-2004 va a estar integrado el CAP de Retiro en un Proyecto Europeo sobre el “Síndrome del Burn Out” (quemado) para profesores de todos los niveles educativos y de cualquier materia que estén interesados en conocer y poner en práctica nuevas estrategias para afrontar el estrés que produce su actividad profesional para prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que se registra entre el profesorado al sentirse desilusionados con su trabajo.

B Los objetivos del modulo 1 :

Los objetivos del primer módulo, compartidos por los cuatro países son:

- 1. - Analizar la motivación y los determinantes que influyeron al elegir el trabajo de profesor.**
- 2. - Analizar la propia situación profesional.**
- 3. - Aprender a cuidar el cuerpo y reflexionar sobre uno mismo.**
- 4. - Reconocer y desarrollar los propios recursos y cualidades.**
- 5. - Mejorar los propios puntos de vista y estrategias.**
- 6. - Practicar la autoevaluación.**

Para que los profesores alcanzaran estos objetivos había que trabajar en dos direcciones:

- ❖ Autoanálisis de la identidad profesional.
- ❖ Autoconocimiento y búsqueda interior de recursos.

C Contenido

Contenido y distribución de las sesiones del Módulo 1 en España.

SESION 1.

- Jueves, 17 Octubre 2002:** Sesión de Trabajo en el CAP de Retiro de 17 a 21,30 horas.
- Inauguración del curso a cargo de Soledad Yelo, Directora del CAP Retiro.
 - Presentación del Proyecto a los asistentes por parte de Antonia Sagredo, responsable del Proyecto como asesora del CAP de Retiro.
 - Cumplimentación de formularios y cuestionarios preceptivos para todos los países, por parte de los asistentes.

-Debate en pequeño grupo y gran grupo sobre la identidad profesional del docente.

SESION 2.

Viernes, 18 Octubre 2002: Sesión de Trabajo en el Hotel-Escuela de la CAM. 17 a 21,30 horas.

-Ejercicios de Qi Gong para conseguir desbloques articulares y reequilibrio del sistema energético personal.

Ponencia a cargo de **María Sáiz**, profesora del Instituto Internacional de Qi Gong.

SESIONES 3 y 4.

Sábado, 19 Octubre 2002: Sesión de Trabajo en el Hotel-Escuela de la CAM. 9 a 14 h. y 16 a 21 horas.

- Autoanálisis de los síntomas emocionales del stress. Trabajo con centros de energía, reconociendo las respuestas del cuerpo a los problemas mentales y emocionales.

Ponencia a cargo de **Maribel Maseda**, terapeuta bioenergética, diplomada en enfermería, especialista en Psiquiatría.

SESION 5.

Domingo, 20 Octubre 2002,: Sesión de Trabajo en el Hotel Escuela de la CAM. 9 a 14 horas.

-Autoanálisis de los síntomas físicos del stress. Somatización. Contracturas musculares y dislocación de huesos.

Ponencia a cargo de **Angeles Manso**, quiromasajista con formación en T.I.N (Técnica de integración neuroestructural), técnica craneo-sacral, reflexoterapia y masaje metamórfico.

-Revisión de los presupuestos sobre la identidad profesional tras la realización del módulo. Debate en pequeño grupo y gran grupo.

-Cumplimentación de los formularios de evaluación del CAP Retiro.

-Clausura.

F Qualitative Evaluation

1. Qualitative methods:

Likes: -The place, the activity planing , the time and the focus.

-Everything and specially the three referents.

-It is so useful because the teachers can know the origin of their problems.

-Efficient organisation and a very hard worker group.

-New personal discovers to incorporate in my daily life.

-The practical point of view.

-Objectives, referents and the whole group.

-The different techniques theory.

Dislikes: -The chakras theory: the colour interpretation.

-Too many people for some practices.

-On Saturday the sessions were so long and intensive.

Comments: -Congratulations to everybody in Spain and Europe.

-Teachers need more Seminars like this.

-More time to know deeper the different techniques.

-Very interesting and amusement.

-To promote the interaction among teachers from the different countries.

-More courses about the teacher as a human being.

2. Results: The teachers are very satisfied to participate in the module 1 because they have felt as a group. At the same time, they knew new techniques to improve their personal and professional situation

G Evaluation of the Seminar



