



universidad
de león

Escuela de Formación
PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	"CUIDAR(SE) EN LA ACADEMIA: HERRAMIENTAS DE ESTOICISMO Y MINDFULNESS PARA EL PDI"
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria: salud laboral
DURACIÓN EN HORAS	6 horas
MODALIDAD	Presencial
FECHAS Y HORARIO	1-9-15 de diciembre de 2025 Horario: de 10:00 a 12:00 horas
PLAZAS A OFERTAR	15
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	PDI de cualquier área de conocimiento
OBJETIVOS	▪ Proporcionar al PDI herramientas prácticas para afrontar el estrés y la incertidumbre de la vida académica. ▪ Introducir enfoques aplicados de estoicismo y mindfulness como recursos de resiliencia personal y profesional. ▪ Fomentar un sentimiento de identidad colectiva universitaria, fortaleciendo la conexión entre áreas de conocimiento distintas bajo un propósito común. ▪ Promover la incorporación de hábitos de autocuidado sostenibles transferibles tanto al ámbito profesional como personal.
CONTENIDOS	Estructura del curso Sesión 1. Estoicismo aplicado al contexto académico ▪ Aprender a reducir la reactividad. ▪ Tomar consciencia de nuestras emociones y de cómo nos afectan. ▪ Tomar decisiones de forma más consciente. Sesión 2. Mindfulness y bienestar en la vida académica ▪ Consciencia plena para el manejo emocional. ▪ Entender el estrés y cómo superarlo. ▪ Técnicas de respiración. Sesión 3. Construir identidad colectiva universitaria ▪ La identidad social como base de compromiso y pertenencia. ▪ Espacios de conexión: retos comunes y logros compartidos del PDI. ▪ Creación de un propósito colectivo que refuerce la motivación y cohesión entre colegas de diferentes áreas. ▪ Aplicación práctica: cómo trasladar estos aprendizajes a grupos de investigación, equipos docentes o clases.



universidad
de león

Escuela de Formación
PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

	Metodología ▪ Enfoque de Psicología Positiva aplicada a cada módulo. ▪ Exposición breve de conceptos clave en cada sesión. ▪ Dinámicas participativas y reflexivas adaptadas al contexto académico. ▪ Uso de un journal personal (digital o impreso) para el seguimiento del autocuidado y la resiliencia entre sesiones. ▪ Enfoque experiencial, con prácticas sencillas y aplicables a la vida académica y personal del PDI. Impacto esperado ▪ Mayor resiliencia individual y colectiva en el contexto universitario. ▪ Reducción de la percepción de estrés y aumento del bienestar personal. ▪ Creación de hábitos de autocuidado sostenibles y realistas. ▪ Refuerzo del sentimiento de pertenencia e identidad compartida dentro de la Universidad.
PARTE NO PRESENCIAL DEL CURSO	El trabajo no presencial consiste en cumplimentar un registro diario de hábitos en un journal facilitado en la primera sesión. Este registro diario no llevará al alumno más de 5 minutos diarios.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Asistencia obligatoria del 80%
CARACTERÍSTICAS DEL AULA	Si es posible disponer de un aula espaciosa o de una sala dispuesta en U o en círculo donde poder interactuar con los alumnos de forma más cercana y relajada.
PROFESORADO DE LA ULE	<i>Profesora María Fernández Muiños (totalidad de las horas del curso)</i>