

# HeLP



Healthy Teachers and Professionals in Education

## Boletín de Noticias

Octubre 2015



### SOBRE HeLP

HeLP es un proyecto financiado por la Comisión Europea dentro del Programa de Aprendizaje Permanente bajo el subprograma Comenius con el objeto de ofrecer el apoyo necesario a los profesores para hacer frente al estrés relacionado con el trabajo a través de formación online.



Lifelong  
Learning  
Programme



## Características del curso

Al ser completamente **online**, el concepto del curso HeLP utiliza rasgos importantes para atraer a los profesores, que son el principal colectivo al que se dirige: - en primer lugar: **contenido y temas de aprendizaje natural que** se inspiran en situaciones específicas que afrontan los maestros a diario en la escuela. El punto de partida es un modelo de desarrollo del estrés (en adelante "El cuarteto infernal del desarrollo del estrés") y un modelo para hacerle frente (en adelante, "los cuatro caminos a la recuperación"). Además, se presta mucha atención a que el contenido se exprese en un lenguaje preciso, motivador, cercano, entretenido, inspirador, ilustrativo y significativo.

De nuevo, el curso utiliza estimulación adaptada al alumno para que los participantes ni se aburran ni se sientan sobrecargados en ningún momento.

El curso de formación comprende **6 unidades** de aproximadamente **90 minutos** cada una.

Unidad 1: Fuentes y señales del estrés

Unidad 2: Recursos para gestionar el estrés

Unidad 3: Esfuerzo y recompensa: encontrar el equilibrio

Unidad 4: Aceleradores del estrés

Unidad 5: Estilos de liderazgo en el aula

Unidad 6: Recuperación y distanciamiento



Captura de imagen video HeLP

# Concepto del Curso

El deseo de curación ha sido siempre la mitad de la salud.

Séneca el Joven

## ALGUNOS DATOS SOBRE EL BURNOUT (sensación de sentirse quemado)

Es de facto imposible detectar síntomas psicossomáticos de burnout a la vez que sus supuestas causas de una manera fiable y válida.

1

El Burnout es una poderosa imagen y, por tanto, un modelo de perturbación subjetiva bastante popular en la actualidad, ¡pero no se considera un diagnóstico!

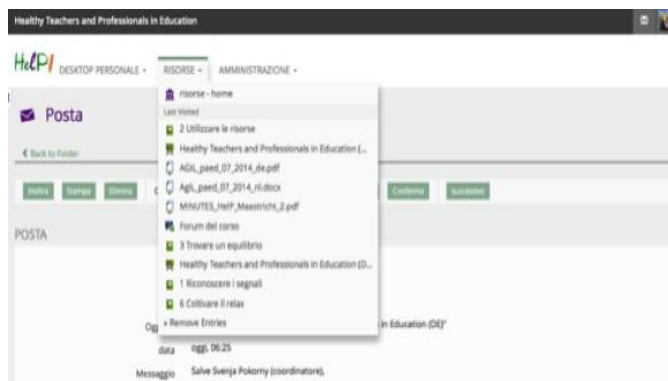
2

Los profundos cambios sociales y relacionados con el trabajo se traducen en un aumento de presión laboral. La restricción de libertad personal fomenta la experiencia de sentirse quemado (burnout). Sin embargo: desde el punto de vista epidemiológico, la frecuencia de trastorno mental aumentó, en todo caso, ligeramente.

3

Cada una de las seis unidades está disponible **en holandés, alemán, italiano, esloveno, polaco y español.**

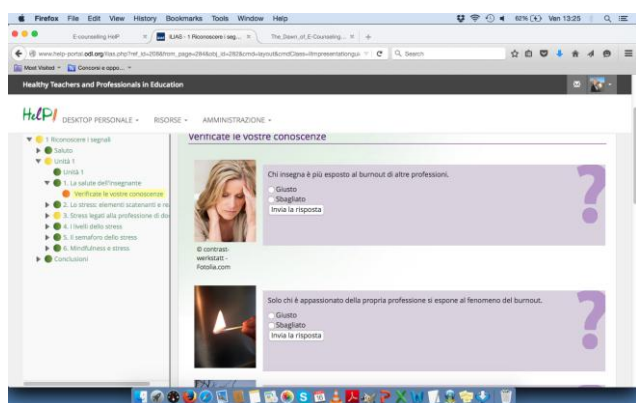
El curso online Help está **implementado en ILIAS 5.0, un sistema/plataforma web de gestión del aprendizaje de código abierto.**



Curso Help: Captura de imagen de la plataforma ILIAS

## Activación emocional

Para explorar pensamientos profundos de forma autónoma y para guiar la atención de los participantes a sus sentimientos, paso a paso, el concepto del curso Help se basa en el **compromiso de los participantes**. Los participantes ven vídeos (ver captura de pantalla), completan cuestionarios breves, leen extractos informativos e historias relacionadas con sus experiencias y participan en ejercicios imaginativos y de relajación.



Curso Help: captura de pantalla de un ejercicio

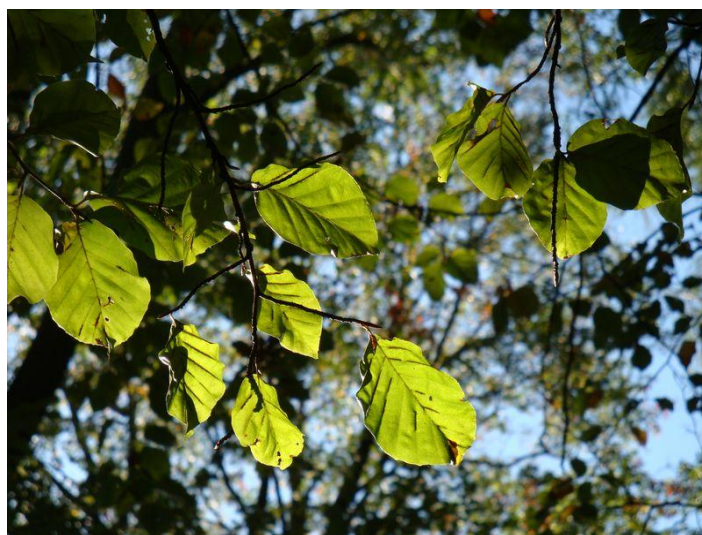
Help está diseñado de manera que parte del trabajo se dedique a **tareas auto dirigidas** que facilitan la realización de ejercicios prácticos entre una y otra unidad (por ejemplo, escribir un diario).

La metodología de tareas auto dirigidas permite que los participantes desarrollen mayor sensibilidad hacia la gestión de sus recursos. Los resultados de los test y las tareas hacen que funcionen de manera sistemática y reflexionen sobre sus estrategias. Las tareas son ejercicios a largo plazo que ayudan a los participantes a familiarizarse gradualmente con **estrategias de comportamiento alternativas** que sustituyen progresivamente, en la medida de lo posible, a pensamientos y patrones de conducta desfavorables

## Perfil del tutor

Los participantes nunca están solos, ya que siempre están guiados por un tutor. El tutor tiene formación en pedagogía, psicología o psiquiatría (por ejemplo, master/licenciatura o al menos un título de grado).

La vida es un 10% lo que nos pasa y un 90% actitud.



El tutor tiene experiencia en tutoría por Internet/correo electrónico y trabaja de acuerdo con las premisas de aprendizaje. Los tutores ayudan a los estudiantes a explorar su propia experiencia y no está dentro de sus competencias juzgarlas ni valorarlas de manera alguna.

### Sentido de comunidad

Los/as participantes comienzan su andadura en el curso tras la bienvenida del tutor y pueden interactuar tanto con el tutor como con sus compañeros **en el foro del curso** en un ambiente agradable.

### Estrategias de auto-cuidado – “reconocer sin juzgar”

No siempre podemos controlar las circunstancias que la vida pone en nuestro camino, pero podemos controlar lo bien que cuidamos de nosotros mismos. El aumento de la capacidad de los maestros de profundizar y escuchar "lo que hay ahí", y parar sin tener en cuenta su vida interior, haciendo caso omiso de sus necesidades y límites, es un objetivo principal del curso Help.

Unidad 1: Fuentes y señales del estrés

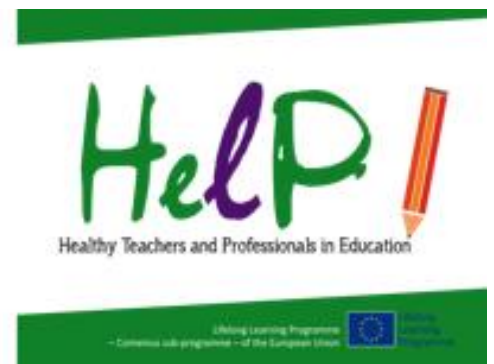
Unidad 2: Recursos para lidiar con el estrés

Unidad 3: Esfuerzo y recompensa, encontrando el equilibrio

Unidad 4: Aceleradores del estrés

Unidad 5: Estilos de liderazgo en la clase

Unidad 6: Recuperación y distanciamiento



## Satisfacción del curso

- ¿Qué te gustaría mejorar?

- “¡NADA, me gustó todo!”

Participante del curso Help

El feedback recibido de los profesores que tomaron parte en nuestro piloto fue extremadamente positivo.

Nuestros instrumentos de evaluación consultaron a los participantes y tutores acerca de 7 características del curso: **comprensión, interés, estructura, utilidad, claridad, presentación y transferibilidad.**

¡En todos los pilotos, los profesores participantes de Alemania, Italia, Países Bajos y Polonia consideraron el contenido del curso Help como personalmente relevante y útil!

Ahora vamos a dejar a nuestros participantes tener la última palabra. Éstos son algunos de sus comentarios finales:



**“Me gustó especialmente el tener la oportunidad de revisar y mejorar mis anteriores creencias. Desde entonces, soy capaz de detectar cuando me encuentro en situación estrés”**

(Participante del curso Help – Alemania)



**“El curso fue inspirador y me permitió tomar conciencia de algunos problemas con respecto a mi estilo de trabajo que me provocaban la sensación de agotamiento. En el futuro quiero poner en práctica lo que he aprendido para gestionar el estrés, para llevar a cabo mis tareas con mayor confianza y eficiencia, encontrando tiempo también para el relax. Necesito recargar mis baterías”.** (Participante del curso Help – Italia)



**“A destacar sobre todo el reconocimiento de los factores de estrés, la oportunidad de aprender nuevas técnicas de relajación, la forma en que se presenta el contenido y los consejos útiles”.**

(Participante del curso Help - Polonia)



**Me ha sido muy útil leer y entender más sobre el tema del estrés, aumentando así mi comprensión de las circunstancias en que siento estrés. Me gustó también la forma en que se combinan ejercicios y teoría”.**

(Participante del curso Help Holanda)

## Bibliografía

A. Hillert, K. Baecker, „Hintergründe und Daten aus dem „Stressmonitor“-Projekt Burnout – Modebegriff oder Krankheitskonzept?“, *Neurologie & Psychiatrie* 2/15, p. 24-27.

A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, „Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs“, *Der Nervenarzt*, Springer, 2013 · 84:806–812.

## Imágenes

ILI  
Pixabay  
Dominio Público  
pictures net

## Partenariado

El proyecto Help pertenece al Programa Comenius y está financiado por la Comisión Europea. El consorcio está formado por los siguientes socios de 7 países:

1. Innovation in Learning Institute (ILI), University of Erlangen-Nürnberg, Alemania (Coordinador)
2. Rambla Business Solutions, S.L., Palma de Mallorca, España
3. Steps, Bolonia, Italia
4. IPAK, Velenje, Eslovenia
5. Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee, Alemania
6. Wszechnica Society of Alternative Education, Krosno, Polonia
7. Virenze Mental Healthcare, Gronsveld, Holanda

Para más información visite:

[www.help.odl.org](http://www.help.odl.org)