

Burnout académico: estrategias de cuidado en la era de la hiperconectividad



Descripción

Este curso surge como una alternativa crítica al agotamiento cognitivo y emocional que enfrenta el personal docente en las dinámicas académicas actuales. A través de un enfoque integral, se exploran la neurobiología del estrés crónico, la economía de la atención y los efectos de la cultura de la inmediatez en la salud mental.

Duración

El curso tiene una duración de **10 horas**, impartidas en **5 sesiones** de dos horas cada una.

Fechas

12 al 15 de mayo
10:00 a 12:00 horas
(tiempo del centro del país).

Cuota de recuperación

No afiliadas: \$ 900.00 M.N.
(importe neto)

Afiliadas: \$720.00 M.N.
(importe neto)

Se analiza el fenómeno del *technostress* y cómo la constante mediación digital ha difuminado los límites entre la vida personal y el ejercicio profesional. En este contexto, la labor docente trasciende la transmisión de contenidos, implicando también la gestión de un entorno marcado por la hiperestimulación informativa.

El curso propone recuperar la capacidad de enfoque y presencia mediante el desarrollo de un marco de agencia y autonomía relacional, integrando un enfoque informado en trauma que entiende el agotamiento no como un fallo individual, sino como una respuesta adaptativa ante sistemas educativos altamente demandantes.

A lo largo del curso, se trabajará de manera dinámica para reconocer cómo las presiones sistémicas impactan el cuerpo y la práctica pedagógica, desmitificando la idea de que el bienestar depende únicamente de la voluntad del personal docente.

Al finalizar, cada participante diseñará su propio **Protocolo Personal de Higiene Digital**, orientado a promover un equilibrio sostenible entre vida personal y profesional.



Contenido temático

1. ¿Qué es eso llamado *burnout*?

- Diferencia entre estrés y agotamiento crónico
- Factores que alimentan el agotamiento

Burnout académico: estrategias de cuidado en la era de la hiperconectividad

2. Neurociencia de la atención y carga cognitiva

- Efectos de la multitarea y la fragmentación digital
- Brechas generacionales y nuevos ecosistemas de aprendizaje

3. Estrategias de regulación

- Mapeo de herramientas y recursos para la regulación
- Límites, desconexión y presencia consciente



Perfil de la persona participante

Personas docentes, coordinadoras y personal académico que se encuentren inmersos en dinámicas de hiperestimulación digital y que perciban una erosión en su capacidad de atención y descanso.

Profesionales con apertura para analizar el sistema educativo desde una perspectiva crítica y en la búsqueda de herramientas prácticas para autorregular su sistema nervioso y gestionar aulas donde el foco atencional de las y los estudiantes es fragmentado.



Acreditación


- Para obtener la constancia del taller es indispensable la permanencia en las sesiones y asistir al menos al **80%** de ellas, así como la **entrega de la evidencia** final.


Registro

Para registrarte al taller da clic en la siguiente liga:

<https://desarrolloeducativo.anui.es.mx/campusvirtual/registro/registro-abiertos.php?datatemp=TXpVPTpRV04xdzZseVpHRjBaV1JsZEhWRGNtVmhaRzl5UUE9PQ==>

Más informes

 Cadena@anui.es.mx

 (55) 5420 4900 ext. 4993

 8184 3458