

La Rioja

CRIE Centro Riojano de Innovación Educativa

CURSO:

Taller de ergonomía y prevención: cervical

NÚMERO DE HORAS: 6

NÚMERO DE PLAZAS: 12

FECHAS: del 23 al 30 de noviembre de 2026

MODALIDAD: presencial

LUGAR DE REALIZACIÓN: Logroño

Taller de ergonomía y prevención: cervical

1. INFORMACIÓN GENERAL

NÚMERO DE HORAS:

6 horas.

PLAZAS OFERTADAS:

12 plazas.

MODALIDAD:

Presencial

PONENTE:

María García Iñiguez. Graduada en Fisioterapia y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD)

2. JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

Curso de ergonomía y prevención enfocado en la zona cervical, con una orientación fundamentalmente preventiva y formativa, ya que los docentes suelen enfrentar un alto riesgo de molestias y lesiones cervicales debido a posturas mantenidas, sedestación prolongada, uso continuado de pantallas, inclinación de la cabeza, tensión muscular acumulada y gestos repetitivos. Este curso se justifica por los siguientes motivos:

1. Prevención de lesiones.
2. Reducción de ausentismo y mejora del desempeño.
3. Promoción del bienestar integral.
4. Capacitación y autonomía en la prevención.

3. OBJETIVOS DEL CURSO

- Promover la salud y el bienestar físico de los docentes: mediante el aprendizaje y la práctica de ejercicios de automasaje, estiramiento y fortalecimiento muscular, enfocados en la prevención de lesiones y en la mejora de la postura, con especial énfasis en la zona cervical.
- Identificar las principales causas de tensión y molestias en la zona cervical: derivadas de las actividades laborales docentes, como la sedestación prolongada, las posturas mantenidas, el uso continuado de pantallas, la inclinación mantenida de la cabeza, la bipedestación prolongada y la carga de tensión en cuello y hombros.
- Capacitar a los docentes en técnicas de automasaje y estiramiento específicas: para el alivio de tensiones en la zona cervical, trapecios, hombros y musculatura posterior del cuello, que puedan realizar de manera autónoma durante y después de la jornada laboral.
- Desarrollar la capacidad de los participantes para implementar ejercicios de fortalecimiento muscular. Estabilidad cervical y escapular: que reduzcan el riesgo de lesiones cervicales a largo plazo y contribuyan a una mejor higiene postural.

4. CONTENIDOS

- Introducción a la ergonomía y su importancia en el ámbito docente.
- Técnicas de automasaje para el alivio de tensión muscular cervical.
- Ejercicios de estiramiento para la zona cervical, trapecios y hombros.

- Fortalecimiento muscular de la zona cervical y estabilidad escapular.

5. A QUIÉN VA DIRIGIDO

Profesorado en activo o en situaciones asimiladas, con destino en los centros educativos sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de La Rioja en los que se impartan docencia en enseñanzas no universitarias.

Excepcionalmente, por el artículo 2.2 de la Orden EDC/3/2022, de 19 de enero, podrán participar el personal docente con destino en otras Comunidades Autónomas que ocupen puestos en organizaciones sindicales en La Rioja.

6. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Cuando el número de inscripciones supere al número de plazas ofertadas, la selección se hará por riguroso orden de inscripción.

7. FECHAS Y HORARIOS DE LA ACTIVIDAD

- Lunes 23/11/2026 de 17:00 a 20:00 (3:00 horas)
- Lunes 30/11/2026 de 17:00 a 20:00 (3:00 horas)

8. LUGAR DE REALIZACIÓN

La sesión se realizará en el Aulario del Centro Riojano de Innovación Educativa. Dirección: Calle Magisterio 1, de Logroño.

- Aula de usos múltiples

9. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la web de educación del Gobierno de La Rioja, en Innovación y Formación, cursos en convocatoria.
El plazo comienza el 6 de noviembre y finaliza el día 16 de noviembre de 2026 a las 23:59 h.

Con el fin de simplificar la comunicación con los docentes y la gestión de las formaciones, es **obligatorio utilizar el correo corporativo de @larioja.edu.es** en la inscripción.

10. ADMISIONES

La lista de admisión se publicará el día 17 de noviembre de 2026 en la web de educación del Gobierno de La Rioja, en Innovación y Formación, cursos en proceso y se comunicará a través del correo electrónico proporcionado en la inscripción.

11. COORDINACIÓN DEL CURSO

Luis Sáenz Espinosa. Asesor del Centro Riojano de Innovación Educativa. lsaenze@larioja.org

12. OBSERVACIONES

De acuerdo con la **Resolución 45/2023, de 21 de junio de la Dirección General de Innovación Educativa** (BOR 23 de junio):

1. La actividad **podrá suspenderse** si el número de admisiones fuera inferior al 75% de las plazas ofertadas.
2. La **renuncia a la participación** deberá realizarse durante las **48 horas** siguientes al envío del correo electrónico en que se comunica la admisión.
3. Cuando las fechas de realización de varias actividades formativas coincidan y el desarrollo de las mismas implique presencialidad (física u online síncrona), solo se podrá participar en una de ellas. En caso de admisión en varias actividades simultáneas, deberá optarse por una de ellas, comunicando la renuncia al resto a través del mismo medio por el que se comunicó la admisión.
4. **Tendrán limitado el acceso a las actividades formativas** convocadas por el centro responsable de la formación permanente del profesorado, durante los **cuatro meses siguientes** contados a partir de la fecha de inicio de la actividad:
   - Las personas admitidas que no asistan y **no comuniquen su baja** en las 48 horas siguientes al envío del correo electrónico en que se comunica su admisión.
   - Quienes, una vez iniciada la actividad presencial, **no asistan** al menos al 40 % de las horas presenciales de la misma.
   - La misma limitación se aplicará a las actividades en online en las que quienes participen no obtengan una calificación positiva de al menos un 20% en las tareas obligatorias.
5. Nivel de dificultad en relación con la competencia digital de los participantes: Usuario
6. Una vez concluida la actividad, y con la finalidad de dar respuesta a las necesidades y demandas formativas de los centros educativos, del profesorado y del propio sistema educativo, se realizará una valoración de la misma a través de una **encuesta** enviada desde el centro responsable de la formación del profesorado, que deberá ser cumplimentada en los **tres días** posteriores a su recepción.

13. PROYECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA RELACIONADOS CON ESTA FORMACIÓN

- Ninguno

14. CERTIFICACIÓN

Para tener derecho a certificación, de acuerdo con la Orden EDC/3/2022, de 19 de enero (BOR de 27 de enero de 2022) por la que se regula la formación del profesorado en la Comunidad Autónoma de La Rioja, la evaluación de los participantes tendrá en cuenta tanto la participación continuada y activa en las fases presenciales y las pruebas objetivas, como la ejecución de las diversas propuestas de trabajo que se programen para las fases no presenciales y las tareas propuestas en la plataforma en línea para las actividades que incluyan fase telemática.

Las faltas de asistencia, independientemente de la causa, no podrán superar el 15% de la duración presencial de la actividad formativa.