

## DURACIÓN Y CALENDARIO

La duración del curso será de 8 horas, en dos sesiones presenciales durante los días 4 y 15 de abril de 2024 en horario de 16:00 a 20:00 horas, en el IES Tierra de Barros de Aceuchal.

## INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Hasta el día 3 de abril, de forma **on line**, en la página web de nuestro CPR: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net> donde también se publicará la lista de admitidos el día 4 de abril (10:00 h.).

## EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 8 horas (1 crédito) al profesorado que asista con regularidad al 85 % del tiempo de duración de la actividad, según la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE 4 de noviembre).

## ASESOR RESPONSABLE

Daniel Cambero Rivero  
Asesor At. Diversidad. CPR de Almendralejo.  
Tif: 924017726.



Secretaría General de Educación  
Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa  
Delegación Provincial de Badajoz  
Unidad de Programas Educativos

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación y Empleo

## Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

# Curso: "AUTOGESTIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES. IESO MARIANO BARBACID TIERRA DE BARROS"



Fuente: <https://fundaneed.es/>

**Aceuchal, 4 y 15 de abril de 2024**



## JUSTIFICACIÓN

---

El profesorado se enfrenta a desafíos emocionales constantes en las aulas. Por ello, se pretende capacitar al profesorado para identificar, comprender y regular sus emociones de manera efectiva. A través de un enfoque práctico, los participantes adquirirán estrategias para promover la autorregulación emocional, reducir el estrés y fomentar un mayor bienestar personal y profesional, analizando cómo los estilos de apego influyen en la gestión emocional y ofreceremos técnicas para fortalecer la seguridad emocional y la resiliencia.

Además, abordaremos la importancia de la higiene mental y la gestión de la hiperconexión digital, enseñando a los docentes a mantener una salud mental óptima en el actual entorno digital.

## OBJETIVOS

---

1. Fomentar la autogestión emocional: Capacitar a los docentes para que desarrollen habilidades que les permitan identificar, comprender y regular sus propias emociones de manera efectiva.
2. Promover la autorregulación emocional: Ayudar a los docentes a adquirir estrategias y herramientas prácticas para manejar las demandas emocionales del entorno laboral, minimizando el estrés y aumentando el bienestar personal y profesional.
3. Entender el apego y su influencia en la regulación emocional: Explorar cómo los estilos de apego pueden afectar la forma en que los docentes gestionan sus emociones, y proporcionar técnicas para fortalecer la seguridad emocional y la resiliencia.
4. Abordar la higiene mental y la hiperconexión digital: Concienciar a los docentes sobre la importancia de mantener una salud mental óptima y gestionar el uso de la tecnología para evitar la sobrecarga digital y el agotamiento emocional.

## CONTENIDOS

---

- Estrategias de autorregulación emocional ante las demandas del entorno laboral
- Apego y regulación emocional
- Higiene mental e hiperconexión digital

## METODOLOGÍA

---

La metodología será activa, expositiva y participativa que permita el aprendizaje constructivo, a través de sesiones presenciales que se desarrollarán en las instalaciones del IES Tierra de Barros de Aceuchal.

## PONENTES

---

- **Amalia Díaz Pérez.** Psicóloga y experta en autogestión emocional.

## NÚMERO DE PARTICIPANTES Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

---

Se establecerá un mínimo de 12 participantes y máximo de 30. Los criterios de selección serán:

1. Docentes del IES Tierra de Barros de Aceuchal.
2. Docentes de centros educativos de la demarcación del CPR de Almedralejo.
3. Docentes de otras demarcaciones.