

DURACIÓN Y CALENDARIO

La duración del curso será de 12 horas, en tres sesiones durante los días 7 y 21 de marzo y 4 de abril de 2024, en las instalaciones del IES Arroyo Harnina de Almendralejo.

INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Hasta el día 7 de marzo, de forma **on line**, en la página web del CPR (antes de las 12:00 h.): <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net> donde también se publicará la lista de admitidos el día 7 de marzo (a partir de las 12:00 horas).

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 12 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.
Teléfono: 924017726



Secretaría General de Educación
Dirección General de Formación Profesional,
Innovación e Inclusión Educativa
Delegación Provincial de Badajoz

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional



Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

Curso: "HERRAMIENTAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL AUTOCUIDADO"



Fuente: <http://hodari.es/>

**IES Arroyo Harnina de Almendralejo, 7 y 21 de marzo
y 4 de abril de 2024**



JUSTIFICACIÓN

En la compleja tarea de educar, nos enfrentamos a desafíos que van más allá del contenido curricular. La regulación emocional emerge como una habilidad esencial para promover un ambiente de aprendizaje saludable y efectivo. Como docentes, desempeñamos un papel fundamental en el desarrollo integral de nuestro alumnado, no solo como académicos, sino también como individuos emocionalmente competentes.

Este curso está diseñado para facilitar las herramientas necesarias para fortalecer la regulación emocional en el aula, explorando estrategias prácticas para abordar y gestionar las emociones tanto propias como del alumnado, promoviendo así un ambiente adecuado de enseñanza-aprendizaje.

A lo largo de estas tres sesiones, profundizaremos en técnicas de autoconocimiento, autocuidado y manejo de situaciones emocionalmente desafiantes en el contexto educativo.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la psicoeducación del alumnado en torno a los procesos internos encargados de la regulación de emociones.
2. Adquirir herramientas para mejorar la regulación emocional: a nivel físico y cognitivo.
3. Mejorar el autoconocimiento y el autocuidado.

CONTENIDOS

- Triada cognitivo-conductual: Reconocer mis procesos internos: emociones-cogniciones-comportamiento.
- Ventana de tolerancia emocional. Conectamos emociones con el cuerpo. Aprendemos a escuchar cuando la emoción comienza a aparecer para una regulación temprana y así conseguir que las emociones no se salgan de los límites de nuestra ventana.

- Proceso de regulación y nudos emocionales. Pasos para la regulación emocional y nudos que nos dificultan el éxito. Los conocemos-reconocemos y los trabajamos para deshacerlos

METODOLOGÍA

La metodología será activa, expositiva y participativa que permita el aprendizaje constructivo. El curso se celebrará en las instalaciones del IES Arroyo Harnina de Almendralejo.

PONENTES

Gloria Horrillo Barroso, mediadora profesional y Psicóloga.

DESTINATARIOS

El curso está dirigido a los/as docentes en activo de todos los niveles educativos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se establecerá un mínimo de 12 participantes y máximo de 20. Los criterios de selección serán:

1. Docentes del IES Arroyo Harnina de Almendralejo.
2. Docentes de centros de la demarcación del CPR de Almendralejo.
3. Docentes de centros de otras demarcaciones.