



Centro de Profesores y de
Recursos de Cáceres
Curso 2023-2024



INTELIGENCIA EMOCIONAL, GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD

JUSTIFICACIÓN

Según el estudio realizado por FETE-UGT, el 37'5% del colectivo docente se considera bastante estresado por la interacción con los/as alumnos/as, que un 7'4% del profesorado asegura que alguna vez ha sido agredido por algún escolar y que un 2% admite que el alumnado le ha agredido físicamente al menos una vez al mes. Asimismo, el nivel de estrés generado por la interacción profesor-familias se eleva a un 19'3 %, indicándose que un 24% del profesorado ha recibido en alguna ocasión por parte de las familias insultos. Es por ello que dicho estudio constata que más del 50% del profesorado tiene altos niveles de estrés.

Podemos denominar estrés a aquella excesiva activación psicológica y física que padecen los docentes como consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales (clima del aula, relación con las familias del alumnado, relaciones con los compañeros del equipo educativo y centro, etc.,) y la respuesta idiosincrásica del individuo (teniendo en cuenta sus expectativas, locus de control, autoconcepto, forma de afrontar conflictos, etc.,) que puede desencadenar en problemas de salud y laborales (manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas).

Es por estos aspectos, que se propone una formación eminentemente práctica. Además de poder llevarse a cabo en el área personal, no sólo en el profesional.

OBJETIVOS

- Adquirir el conocimiento tanto teórico como práctico para afrontar situaciones que puedan generar estrés y/o ansiedad de una forma sana.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y desarrollar la habilidad de manejar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones y pensamiento limitantes.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones potenciadoras.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida y adquirir herramientas prácticas para el autocuidado y el bienestar.

- Aumentar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.
- Disminuir pensamientos autodestructivos y/o limitantes.
- Mejorar la comunicación. Disminuir la tristeza. Disminuir la ansiedad y el estrés. Desarrollar la resistencia a la frustración. Aumentar la autoestima y la resiliencia.
- Aprender a gestionar de una forma sana lo que se siente, entendiendo que las emociones son nuestras aliadas.
- Aprender herramientas prácticas de afrontamiento para el bienestar tanto personal como profesional.

CONTENIDOS

1. Conocimiento en relación al estrés y la ansiedad.
2. Regulación Emocional en relación al estrés y la ansiedad.
3. Autonomía Emocional: Saber que cada persona es responsable de sí misma.
4. La autoestima como recurso para el control del estrés y la ansiedad.
5. Mindfulness y más.
6. Herramientas prácticas para el afrontamiento del estrés y la ansiedad.

METODOLOGÍA

Durante todo el proyecto se llevará a cabo una metodología teórico - práctica con diferentes actividades dinámicas, ya que la idea final es que el profesorado integre de una forma fácil, sencilla y natural los conocimientos que se irán enseñando a lo largo de las sesiones. Es decir, los docentes serán los principales "hacedores" de esta formación.

LUGAR, DURACIÓN Y HORARIO

El curso se celebrará en el CPR de Cáceres, tiene 21 horas de duración equivalentes a 2 créditos de formación y se impartirá de forma presencial los días **17, 19, 24, 26 de octubre y 2, 7 y 9 de noviembre** en horario de 17:00 a 20:00 horas.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Profesorado en activo de todos los niveles educativos de los centros educativos financiados con fondos públicos de la demarcación del CPR de Cáceres y de otros CPR.

El número mínimo de participantes será de 12 y el máximo de 25. En el caso de que el número de solicitudes exceda el número de plazas se atenderá a los criterios establecidos y en caso de ser necesario se realizará un sorteo público según consta en las [Bases del CPR](#).

PONENTE

D^a Miriam Simón, experta en Inteligencia emocional. Motivación y procesos de cambio. Executive & empowerment coach.

INSCRIPCIONES

El plazo de recepción de inscripciones termina el **10 de octubre** La lista de admisión se publicará el **11 de octubre de 2023**.

Inscripciones on-line: <http://rfp.educarex.es/inscripciones/89310>

Importante: comprobar en los datos de la inscripción que aparece el correo de Educarex

Cláusula informativa de protección de datos para asistentes/participantes.

Los datos de carácter personal serán tratados por el Centro de Profesores y de Recursos de Cáceres [CPR Cáceres] e incorporados a la actividad de tratamiento "Formación", cuya finalidad es el registro, gestión, control y seguimiento de su participación en la acción formativa. Finalidad basada en el ejercicio de poderes públicos conferidos al responsable del tratamiento, el Centro de Formación y Recursos del Profesorado de Cáceres.

Los datos personales de los participantes serán comunicados, en su caso, para el control y auditoría del proyecto al que corresponden o al organismo determinado por esta para el control. Sus datos serán conservados durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se han recabado y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de dicha finalidad y del tratamiento de los datos. Será de aplicación la normativa de archivos y patrimonio documental español.

Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, así como a no ser objeto de decisiones basadas únicamente en el tratamiento automatizado de sus datos, cuando procedan, ante la Centro de Formación y Recursos del Profesorado de Cáceres [CPR Cáceres], C/ Gómez Becerra, 6, 10001 - Cáceres o en el correo electrónico cpr.caceres@juntaex.es.

EVALUACIÓN y CERTIFICACIÓN

Tendrán derecho a certificado todo el profesorado participante que supere el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000) y que tengan evaluación positiva de la Cualificación Profesional en el desarrollo de la actividad. Para finalizar la acción formativa se cumplimentará un cuestionario de evaluación *on-line* a través del enlace que se facilite.

ASESOR/A RESPONSABLE

Ester Bejarano Bermejo. Asesora de Innovación Educativa del CPR de Cáceres.

Teléfono: 927 00 48 34 (RPV 74834) innovacion.cprcaceres@educarex.es

Página web del C.P.R. : <http://cprcaceres.juntaextremadura.net>

