

CUIDANDO A QUIENES EDUCAN: BIENESTAR EMOCIONAL, GESTIÓN DEL DUELO Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT.

Bloque 1: ¿ CÓMO FOMENTAR UN AMBIENTE MÁS SEGURO Y EMPÁTICO?

- Descripción: este bloque hace referencia a como gestionan los docentes las emociones frente a situaciones difíciles del alumnado.
- Contenidos:
 - Estrategias de intervención en el aula.
 - Estrategias de autocuidado,
 - Prevención y educación emocional.
 - Construcción de redes de apoyo entre compañeros.

Bloque 2: ¿CÓMO EVITAR EL SÍNDROME DE BURNOUT?

- Descripción: en este bloque, los participantes serán capaces de diagnosticar si padecen el síndrome de burnout.
- Contenidos:
 - Definición del término burnout.
 - Causas que provocan en el docente el síndrome de burnout.
 - Síntomas del síndrome de burnout.

Bloque 3: PARA QUÉ UNA PEDAGOGÍA DEL DUELO EN EL AULA.

- Descripción: propuesta de acompañamiento en el duelo.
- Contenidos:
 - Clasificación de los tipos de duelos a nivel educativo.
 - Elementos clave para su comprensión y acompañamiento.
 - Evaluación educativa de situación emocional en relación con el duelo. Elementos a tener en cuenta.
 - Duelo extraescolar
 - Acompañamiento emocional a las familias en fase de duelo.

Bloque 4: EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR EMOCIONAL.

- Descripción: este bloque introduce el concepto de atención plena, que es la práctica de enfocar tu atención en el momento presente de forma intencional y sin juzgar.
- Contenidos:
 - Concepto básico del Mindfulness.
 - Técnicas de atención plena, anclaje corporal.
 - Integrar el Mindfulness en nuestra vida diaria.
 - Beneficios para el bienestar emocional.

Bloque 5: TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

- **Descripción: estrategias de regulación emocional en el trabajo docente.**
- **Contenidos:**
 - Gestión del estrés en el día del aula y del centro.
 - Hábitos saludables, límites , descanso emocional y sostenibilidad profesional
 - Dinámica de autoobservación: ¿ Qué necesito para sostenerme mejor?
 - Presentación de técnicas básicas de regulación emocional y afrontamiento del estrés.



Nicolás Parra Rojas.

Coordinador de formación Erasmus +.

EVOLEARN360.

C/ Dr. Jesús Marín López, 30500 Molina de Segura, Murcia.



C.I.F.: B67677393
C/ Dr. Jesús Marín López
30500 MOLINA DE SEGURA
(Murcia)
www.aprendeoposiciones.com