

BURNOUT. GESTIONAR Y ENSEÑAR A GESTIONAR: UN DESAFÍO DEL SIGLO XXI

Bloque 1: Burnout - agotamiento físico, mental y emocional por estrés

- **Descripción:** Este bloque profundiza el concepto de Burnout y explora su relación con el contexto actual y con las habilidades de gestión emocional y del pensamiento.
- **Contenidos:**
 - Definición de Burnout y de Gestión Emocional. Primer acercamiento a las emociones como herramientas cognitivas.
 - Presentación de los participantes y evaluación de su contexto: de dónde vienen, cuál es la realidad docente en sus centros educativos y cuáles son los mayores desafíos a los que se enfrentan en los últimos años como profesionales de la enseñanza.
 - Explorar los síntomas del Burnout y encontrar su origen en cada caso

Bloque 2: Saturación Emocional y su impacto en el aula

- **Descripción:** En este bloque, los participantes profundizarán sobre el origen de sus emociones y sobre el impacto en su pensamiento y su comportamiento.
 - Origen del Burnout: cómo se pasa de estar motivado a estar completamente agotado a nivel profesional.
 - Qué es el equilibrio emocional y cuál es el efecto del desequilibrio en el aula.
 - Aprender cómo utilizar las emociones como herramientas funcionales y útiles para el logro de objetivos profesionales.
 - El papel del pensamiento en los sentimientos: ¿sentimos lo que pensamos o pensamos lo que sentimos?

Bloque 3: El efecto de la Era Digital en el Burnout Emocional

- **Descripción:** Este bloque se centra en comprender cómo la realidad del contexto digitalizado en el que vivimos tiene un efecto sutil que va escalando de forma inconsciente pero generando de forma inevitable cambios en nuestros mecanismos cerebrales
- **Contenidos:**
 - Comprender el efecto de una realidad de “posibilidades infinitas” en el agotamiento mental: ¿está tu realidad personal influyendo en tu realidad profesional?
 - Analizar si tiene sentido poner límites a las posibilidades disponibles, tanto a nivel físico como virtual (*menos es más*) y cómo hacerlo para recuperar el equilibrio emocional.
 - Explorar el efecto de nuestras creencias y nuestras expectativas en la perspectiva que tenemos de la realidad y en nuestra toma de decisiones consciente e inconsciente.

Bloque 4: Habilidades cognitivas en el aula del siglo XXI: alumnos y profesores

- **Descripción:** En este bloque los participantes entenderán la importancia de poner foco en el desarrollo de habilidades cognitivas como la motivación, el razonamiento, la disciplina para crear hábitos, el trabajo en equipo tanto colaborativo como competitivo, la comunicación, o la atención y la concentración.
- **Contenidos:**
 - Habilidades cognitivas: qué son y cómo utilizarlas en el aula como herramientas para gestionar nuestras emociones.
 - Cómo lidiar con la desmotivación, la apatía, la irritabilidad, la

incapacidad para prestar atención y concentrarse, o la indefensión aprendida de los alumnos, y por qué tiene un impacto inhibitor de sobrecarga emocional.

- El efecto de las RRSS en la interpretación de la realidad
- Estrategias para la gestión de expectativas, comprendiendo previamente su impacto en la toma de decisiones consciente e inconsciente
- Estrategias para la creación de hábitos desde el aula

Bloque 5: Ayudar a los alumnos a prevenir el Burnout en cualquier área de su vida

- **Descripción:** En este bloque se aprenderá a ser ejemplo para los alumnos de equilibrio emocional y a ayudarles a desarrollar estrategias que les permitan tanto en el presente como en el futuro una gestión emocional equilibrada que facilite la toma de decisiones consciente.
- **Contenidos:**
 - Lidar con el cortisol y la adrenalina en el aula
 - Convertirse en un referente en el aula a nivel de gestión emocional
 - Desarrollar estrategias de comunicación con los alumnos que reduzcan los niveles de frustración a través del diseño de iniciativas coherentes con sus capacidades individuales
 - Gestión de conflictos y toma de decisiones
 - Identificar y potenciar habilidades cognitivas que faciliten al alumno el desarrollo de sus talentos naturales como método preventivo de saturación emocional (burnout) - la satisfacción vital es un antídoto natural.

Bloque 6: Diseño de programa de entrenamiento cognitivo y emocional

- **Descripción:** Este bloque final se centra en la implementación práctica de todos los aprendizajes de las sesiones anteriores en la creación de un plan estratégico propio para desarrollar habilidades de gestión emocional y un plan operativo para implementar un programa de tutorías (o similar) para los alumnos durante el curso.
- **Contenidos:**
 - Diseño de un programa aplicable al aula por parejas o grupos.
 - Puesta en común y debate sobre las propuestas del programa.
 - Desarrollo de estrategias de análisis del contexto y de las realidades personales, de diseño de programas enfocados en un grupo concreto, de evaluación de situaciones, de identificación de patrones comportamentales y de gestión emocional dentro del aula.



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

Nicolás Parra Rojas.
Coordinador de formación Erasmus +.
EVOLEARN360.

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