



CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL DOCENTE

Las tareas del profesor cada vez son más: programaciones, preparación de sesiones, correcciones y evaluaciones, inclusión educativa... y la burocracia añadida registrando indicadores de competencia, haciendo informes... Cada vez son más cosas las que hay que hacer en el mismo tiempo

La mejor forma de sobrevivir en esta intensificación del trabajo es el cuidado personal, la promoción de la salud emocional como herramienta preventiva.

Este curso va de eso.

Datos generales del curso

- Modalidad ⇒ Mixta
- Número de horas: 35 [9 horas presenciales y 26 horas Online]
- Plazas ofertadas: 30
- Fecha de inicio: 17 de septiembre
- Fin del curso: 22 de abril

Curso HOMOLOGADO

Objetivos del curso

- 1.- Promover la salud socioemocional del profesorado a través de la formación
- 2.- Ofrecer al profesorado herramientas y estrategias para la prevención del estrés laboral y personal

Contenidos

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1.- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.2.- El profesor como agente de formación y prevención del cuidado emocional del profesorado3.- Análisis de la situación actual del profesorado como agente de formación y cuidado emocional del profesorado.4.- Estrés y distrés.
Elementos bio-psico-sociales del estrés.
Tipos de estrés y estresores en el ámbito educativo.
Claves para detectar el estrés. | <ol style="list-style-type: none">5.- Método ESTAFOR:
Personalidad y estrés
Aprender a parar y calmarse
Aprendizaje de la respiración
Relajación profunda
Reestructuración cognitiva
Autocontrol del pensamiento
Regulación de las emociones<ul style="list-style-type: none">- Propias- Del "otro"Asertividad
Control de la agresividad6.- El plan de mejora personal |
|---|--|

Destinatarios

Docentes en activo o en situaciones asimiladas, con destino en centros educativos sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de La Rioja en los que se impartan enseñanzas no universitarias.

Días y horas

Se impartirán dos cursos siendo las sesiones presenciales miércoles (I) o jueves (II).

Formación Presencial: de 16:00 a 19:00

- 📅 miércoles 17 o jueves 18 de septiembre
 - ✓ El método ESTAFOR
- 📅 miércoles 19 o 20 de noviembre
 - ✓ Concepto de salud
 - ✓ Prevención y salud en el trabajo
 - ✓ Análisis de la realidad
- 📅 miércoles 4 o jueves 5 de febrero Cortés
 - ✓ Biología del estrés
 - ✓ Respiración
 - ✓ Relajación
 - ✓ Meditación

Formación Online sincrónica: de 16:00 a 18:00

- 📅 miércoles 8 o jueves de octubre
 - ✓ Indicadores del estrés
 - ✓ Cognición y salud emocional
 - ✓ Estrategias cognitivas
- 📅 miércoles 11 o jueves de febrero
 - ✓ Derechos asertivos
 - ✓ Relación «yo estoy bien, tú estás bien»
- 📅 miércoles 17 o jueves 18 de febrero
 - ✓ El plan de mejora

Tutoría: de 16:00 a 19:00

- 📅 15 de octubre
- 📅 13 de noviembre
- 📅 21 de enero
- 📅 18 de febrero
- 📅 25 de marzo

Lugar de realización

- Las sesiones presenciales tendrán lugar en la sede de USO La Rioja de Logroño [Avenida de Colón 30, bajo], salvo que, por petición de 2/3 partes de los inscritos, se solicite otro lugar.
- Las sesiones sincrónicas y las tutorías se realizarán desde Google Meet, salvo que, por petición de 2/3 partes de los inscritos, se solicite otro recurso.
- Las comunicaciones con los participantes se harán siempre utilizando el correo electrónico facilitado en la ficha de inscripción.

Inscripciones

- El plazo de solicitud de plaza finaliza el 10 de septiembre de 2025 a las 24:00 horas.
- La solicitud se realizará a través del formulario de Google Forms creado para el curso.
- El 11 de septiembre se comunicará; a través del correo electrónico facilitado; si los candidatos han sido admitidos al curso o no.



Escanéame

Homologación y certificación del curso

Para tener derecho a certificación, de acuerdo con la Orden EDC/3/2022, de 19 de enero (BOR de 27 de enero de 2022) por la que se regula la formación del profesorado en la certificación del curso Comunidad Autónoma de La Rioja, la evaluación de los participantes tendrá en cuenta tanto la participación continuada y activa en las fases presenciales y sincrónicas y las pruebas objetivas, como la ejecución de las diversas propuestas de trabajo que se programen para las fases no presenciales y las tareas propuestas en la plataforma en línea para las actividades que incluyan fase telemática.

Las faltas de asistencia, independientemente de la causa, no podrán superar el 15% de la duración total de la actividad formativa.

Se considerará ausencia, independientemente de la causa, no acceder a la plataforma con la cuenta de correo, claves e instrucciones proporcionadas por la persona encargada de la coordinación del curso.

La superación del curso supone la calificación positiva en un 80% de las tareas formativas que se propongan durante el curso.



941 233 782



669 459 821



roberto.cortes@usorioja.es