

Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

DOSSIER INFORMATIVO

Curso Universitario de Especialización
en Bienestar Emocional para Docentes:
Herramientas para la Gestión Emocional y
Prevención del Estrés en el Aula



01. Presentación

Obtén los puntos que necesitas para tu oposición con nuestro **Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula** con una duración de **100hrs. y 4 Créditos Universitarios ECTS**.

¡Descubre el camino hacia el bienestar emocional y la gestión del estrés en el aula con nuestro **Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula!** Prepárate para un viaje emocionante en el que adquirirás las herramientas necesarias para cultivar tu propio bienestar y crear un entorno escolar armonioso.

En este curso, te sumergirás en un mundo de autoexploración y autocomprensión. Aprenderás a **identificar y comprender tus propias emociones**, y descubrirás cómo aplicar técnicas y estrategias prácticas desde la disciplina positiva para regular y canalizar de manera saludable esas emociones en el aula. Nuestro objetivo es **brindarte las herramientas necesarias para convertirte en un/a docente que promueva activamente el bienestar general en el entorno escolar**. No solo te ayudaremos a manejar tus propias emociones, sino que también te enseñaremos cómo crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la felicidad de tus estudiantes.

Con nuestra formación, descubrirás cómo **cultivar tu bienestar emocional y desarrollar una mentalidad resiliente**. Aprenderás estrategias prácticas que te ayudarán a mantener el equilibrio, incluso en situaciones estresantes. Además, explorarás técnicas de autorregulación emocional que te permitirán ser un modelo a seguir para tu alumnado. ¡Empieza tu viaje hacia el bienestar emocional ahora mismo!



02. Objetivos

En este curso:

- Conocerás las **características del bienestar emocional** y su importancia en el entorno educativo.
- Adquirirás **herramientas prácticas para gestionar** sus propias emociones y prevenir el estrés en el aula.
- Identificarás las **señales de estrés emocional en el alumnado** y sabrás cómo intervenir de manera efectiva.
- Aprenderás **técnicas y estrategias para fomentar el bienestar emocional** del alumnado en el aula.
- Desarrollarás **habilidades de comunicación emocional** para establecer relaciones positivas y empáticas con las y los estudiantes.
- Aplicarás **técnicas de autorregulación emocional** para mantener un ambiente de aprendizaje saludable y productivo.
- Comprenderás la importancia de la **autorreflexión y el autocuidado** en la gestión emocional como docente.
- Fomentarás la **resiliencia en el alumnado**, ayudándolos/as a superar dificultades emocionales y a desarrollar habilidades de afrontamiento.
- Promoverás estrategias de **prevención del estrés y autocuidado** entre docentes, creando un entorno de apoyo y bienestar en la institución educativa.



03. Contenidos

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN AL BIENESTAR EMOCIONAL Y SU IMPACTO EN EL AULA

- 1.1. Definición de bienestar emocional y su relevancia en el ámbito docente
- 1.2. Cómo el bienestar docente impacta positivamente en el aula
- 1.3. Prevención del estrés en el ámbito docente
- 1.4. Trabajo en equipo y colaboración para el desarrollo y mantenimiento del bienestar emocional

MÓDULO 2: AUTOCUIDADO Y HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES DEL PROFESORADO

- 2.1. Conociendo nuestras emociones en el aula
- 2.2. Cómo establecer límites sanos y promover un ambiente de respeto y confianza en el aula
- 2.3. Estrategias para docentes para fomentar la resiliencia y el pensamiento positivo para docentes
- 2.4. Autocompasión, agradecimiento y otras herramientas para fomentar el bienestar docente

MÓDULO 3: ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

- 3.1. Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés en el aula
- 3.2. Técnicas para fomentar la resiliencia y el pensamiento positivo en el aula
- 3.3. Herramientas para reconocer y gestionar las emociones de los estudiantes en el aula
- 3.4. Diseño de un taller de gestión emocional en el aula



04. Funcionamiento del curso

A continuación, te describimos la dinámica de funcionamiento de este curso:

- **A TU RITMO:** Desde el principio dispondrás de acceso inmediato a todos los materiales didácticos del curso, por lo que podrás avanzar a tu ritmo y en el horario que tú elijas.
- **PRÁCTICO Y 100% ONLINE:** Nuestra metodología es flexible, práctica y 100% online. Podrás estudiar dónde y cuándo quieras, con acceso al Campus Virtual disponible las 24 horas del día. Además, tenemos un enfoque totalmente práctico para que puedas aplicar lo aprendido en tu día a día profesional.
- **MATERIALES DE ESTUDIO:** El contenido de este curso se desglosa en 3 módulos formativos que, a su vez, se dividen en diferentes temas. En cada módulo formativo encontrarás el material para el alumnado, un examen tipo test y una serie de actividades prácticas. Además, el contenido incluye diferentes recursos didácticos, tales como material descargable en formato PDF, material audiovisual, una caja de herramientas y dinámicas, etc., que enriquecerán tu proceso de aprendizaje.
- **TUTORA PERSONAL:** En todo momento tendrás a tu lado una tutora que te acompañará durante tu proceso formativo para que puedas consultar todas tus dudas. ¡Ella te ayudará en todo lo que necesites! Podrás comunicarte con tu tutora desde el propio Campus Virtual o vía e-mail: tutorias@edutopiaformacion.com



05. Herramientas y metodología de aprendizaje

La metodología de este curso es 100% online, y se desarrollará a través del Campus Virtual que Edutopía Formación ha desarrollado para la impartición de dicha acción formativa.

5.1. Herramientas de comunicación:

Durante el transcurso de esta acción formativa podrás comunicarte con tu tutora, a través de las siguientes herramientas de comunicación:

- **Avisos:** Se trata de un espacio para la publicación de avisos y noticias, utilizado como un tablón de anuncios en el que destacaremos alguna información de especial relevancia.
- **Mensajería:** A través de la mensajería interna del propio Campus Virtual podrás plantearle a tu tutora todas las dudas y/o consultas que te vayan surgiendo en relación al funcionamiento del curso.
- **Correo electrónico:** También puedes contactar con tu tutora escribiéndole un e-mail a: tutorias@edutopiaformacion.com

5.2. Estructura básica del curso y herramientas didácticas:

BLOQUE INICIAL:

En esta sección inicial del Campus Virtual encontrarás los siguientes apartados:

- **Información importante del curso:** En este documento se recoge todo lo que debes saber acerca de las convocatorias y cómo hacer valer tu título en la fase de concurso de



Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

la oposición a la que te presentes. Léela detenidamente y consulta cualquier duda que tengas.

- **Foro de presentación:** ¡Queremos conocerte y este es el espacio idóneo para presentarte! Cuéntanos quién eres, cuáles son tus intereses e inquietudes, por qué has decidido matricularte en esta acción formativa y cuáles son tus expectativas en torno a ella.
- **Guía didáctica:** Es el documento en el que se presenta un breve resumen del curso, los objetivos del mismo, la metodología empleada, sus características particulares, el funcionamiento general y otros aspectos importantes que debes conocer antes de iniciar tu proceso de aprendizaje.
- **Guía de navegación:** En este documento te mostramos cómo funciona nuestro Campus Virtual y te presentamos las principales herramientas de las que dispones para que puedas usarlas de la mejor manera posible, con el fin de optimizar tu avance en el curso.
- **Preguntas frecuentes:** Aquí encontrarás la respuesta a las preguntas más frecuentes planteadas por nuestro alumnado. Estas preguntas, y sus respectivas respuestas, versan sobre el funcionamiento del curso y otras muchas cuestiones que te podrán ayudar durante tu proceso formativo.
- **Glosario:** Aquí encontrarás una lista de términos específicos y su definición relacionados con las temáticas abordadas en el curso. Esta herramienta te resultará muy útil a la hora de comprender los conceptos clave y el vocabulario asociado con el curso.
- **Herramientas de comunicación:** En este apartado, te mostramos y explicamos cada uno de los elementos de soporte informático para ayudarte a contactar con nuestro equipo.



Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

BLOQUE DE CONTENIDOS:

El contenido del curso se estructura en 3 módulos formativos que constan de los siguientes elementos:

- **Foro interactivo:** En este espacio se publica un hilo de discusión asincrónico que gira en torno a alguna temática de interés. ¡Queremos que participes y expongas tus ideas, opiniones y conocimientos!
- **Manual para el alumnado:** Cada módulo formativo cuenta con su propio material didáctico en formato PDF y en formato interactivo. En este documento encontrarás todo el contenido teórico del curso.
- **Actividad práctica:** En cada módulo formativo te propondremos una serie de ejercicios de carácter práctico. ¡Tú decides si quieres realizarlos o no!
- **Examen tipo test:** Cada módulo formativo contará con su propio examen tipo test obligatorio. ¡Calma! ¡Dispones de 3 intentos para superarlo!

BLOQUE FINAL:

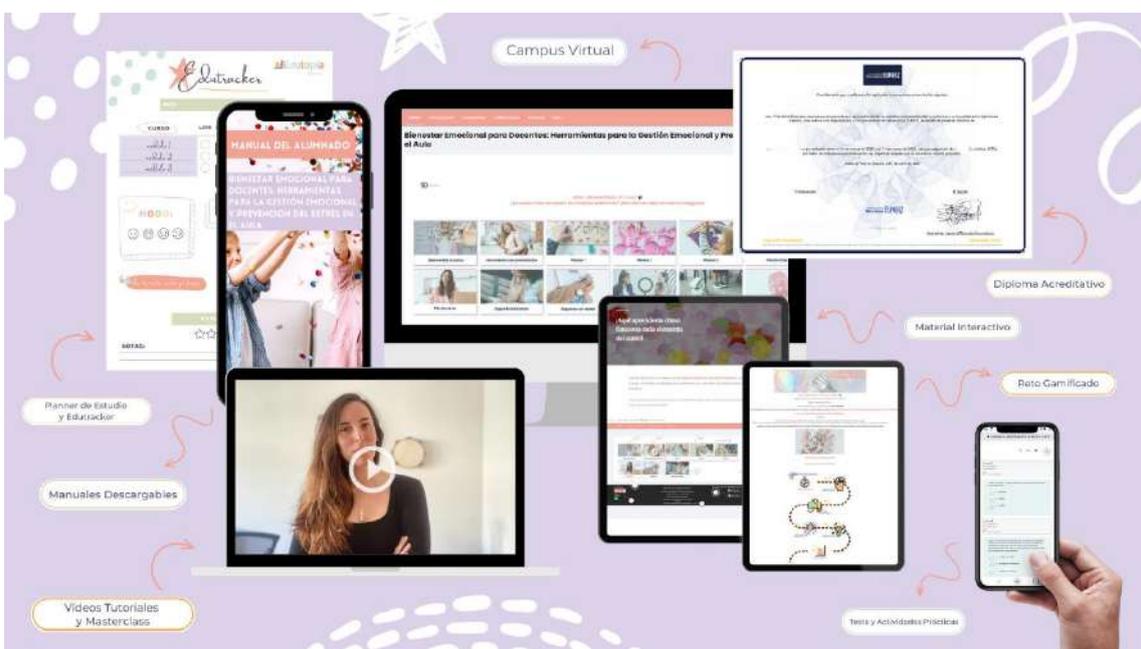
Una vez hayas finalizado los 3 módulos formativos de los que consta esta acción formativa, podrás acceder al bloque final del curso en dónde encontrarás:

- **Trabajo Final de Curso (TFC):** El Trabajo Final de Curso consiste en el desarrollo de una serie de actividades prácticas, a través de las cuales podrás poner en práctica los conocimientos adquiridos.



Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

- **Examen tipo test:** Al final del curso encontrarás un examen tipo test obligatorio. ¡Calma! ¡Dispones de 3 intentos para superarlo!
- **Bibliografía:** En este documento encontrarás una lista de libros, artículos, sitios web y otros recursos recomendados o requeridos para el estudio del tema. Este recopilatorio te servirá como una fuente de información adicional durante tu proceso de aprendizaje.
- **Material complementario:** En este apartado encontrarás un conjunto de recursos adicionales descargables para que puedas complementar o ampliar la información presentada en el curso.
- **Encuesta de satisfacción:** Dentro de esta encuesta encontrarás un conjunto de preguntas (de carácter obligatorio) para conocer tu opinión respecto al curso para ayudarnos a mejorar. ¡Tú valoración es fundamental para nosotras!
- **Diploma:** En este apartado encontrarás información importante para obtener tu diploma. ¡Enhorabuena!





Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

En definitiva... ¿Qué incluye este curso? ¡Esto y mucho más!



06. Temporalización

Nº de horas	Tiempo mínimo	Tiempo máximo
100 horas	No estipulado	12 meses

Esta acción formativa no está sujeta a unas fechas determinadas. Debes saber que dispones de 12 meses para finalizar el curso, desde tu fecha de matriculación. Como puedes ver, cuentas con una gran flexibilidad para finalizar tu proceso formativo.

07. Diploma

Una vez que has finalizado tu curso, puedes obtener el **Diploma Universitario** con un total de **100 h** de formación y **4 créditos ECTS**.

1. Completa toda la formación; recuerda que para superar el curso debes **completar los test de cada módulo y el test final**. No es necesario que hagas las actividades voluntarias.
2. Una vez finalices el curso, **ponte en contacto con tu tutora**, a través del Campus Virtual o el correo electrónico (tutorias@edutopiaformacion.com), **indicándole que has terminado el curso y la convocatoria a la que quieres adscribirte**. Para saber qué convocatoria elegir, revisa el documento que encontrarás al inicio de esta acción formativa llamado **INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL CURSO**. Si tienes dudas, tu tutora te ayudará a escoger la opción que más te convenga.
3. En un plazo de 48 horas recibirás la confirmación de tu tutora, indicándote el **plazo estimado de recepción del Diploma Universitario**.



Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

4. En ese momento podrás descargar del Campus Virtual el **certificado provisional del curso**, que reconoce su superación hasta la recepción del título definitivo.

¡OJO! Ten en cuenta que **las convocatorias se cierran el día 25 del mes de finalización**, por lo que es posible que tengas que esperar al cierre de la tuya:

- **Mensuales:** cierras el día 25 de todos los meses
- **Bimensuales:** cierras el día 25 de los meses de febrero, abril, junio, agosto, octubre y diciembre
- **Trimestrales:** cierras el día 25 de los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre

The diagram shows a certificate template with the following labeled fields:

- Nombre y Apellidos:** Located at the top center of the certificate.
- Nombre Acción Formativa:** Located on the right side, pointing to the course name.
- Horas Lectivas y ECTS:** Located on the right side, pointing to the credit information.
- Fecha de Realización:** Located on the left side, pointing to the date of the course.
- Firma del rector:** Located on the left side, pointing to the signature of the rector.
- Código QR:** Located on the right side, pointing to the QR code at the bottom right.
- Contenido Didáctico:** Located on the left side, pointing to the program content section at the bottom.



08. Curso de regalo

Temporalmente, con tu matrícula en este curso, te regalaremos una acción formativa adicional: **nuestro Curso de Acompañamiento Emocional en la Infancia**, con un total de **100 horas de duración**. El curso que viene de regalo es de **Titulación Propia**. Si quieres acceder al curso acreditado por la universidad, deberás matricularte desde la web en el siguiente enlace: [Curso Universitario de Especialización en Acompañamiento Emocional en la Infancia](#) o contacta con tu tutora.

Este curso tiene un valor de 79€. Gracias a esta promoción **temporal**, recibirás acceso inmediato a dicha acción formativa (Campus Virtual, contenidos, tutorías y diploma) de manera totalmente **GRATUITA**.

¡Aprende a ver a través de los ojos de los niños y las niñas! El **Acompañamiento Emocional en la Infancia** es la **conexión clave** para establecer un vínculo significativo con ellos y ellas, creando **una conexión auténtica y esencial** para apoyarlos/as en el desarrollo de la infancia.



Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula

¡La diversidad es una realidad en cualquier ambiente de aprendizaje!



¡Abre tu mente, construye utopías! ✨

Así son nuestros cursos

- 
Formación 100% Online
- 
Cursos Homologados
- 
Examen Tipo Test
- 
Contenido Multimedia
- 
Diploma en 30 días



www.edutopiaformacion.com

info@edutopiaformacion.com