

Dossier de

**BIENESTAR EMOCIONAL PARA
DOCENTES: HERRAMIENTAS PARA LA
GESTIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN
DEL ESTRÉS EN EL AULA**

Aprende cómo promover activamente el bienestar general en el entorno escolar

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**.

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

Además, aprenderás estrategias prácticas que te ayudarán a mantener el equilibrio y explorarás técnicas de autorregulación emocional que te permitirán ser un modelo a seguir para tu alumnado.

Objetivos del 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.

Temario

Módulo 1: Introducción al bienestar emocional y su impacto en el aula

1. Definición de bienestar emocional y su relevancia en el ámbito docente
2. Cómo el bienestar docente impacta positivamente en el aula
3. Prevención del estrés en el ámbito docente
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

1. Conociendo nuestras emociones en aula
2. Cómo establecer límites sanos y promover un ambiente de respeto y confianza en el aula
3. Estrategias para docentes para fomentar la resiliencia y el pensamiento positivo para docentes
4. Autocompasión, agradecimiento y otras herramientas para fomentar el bienestar docente

Módulo 3: Estrategias y herramientas para la gestión emocional en el aula

1. Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés en el aula
2. Técnicas para fomentar la resiliencia y el pensamiento positivo en el aula
3. Herramientas para reconocer y gestionar las emociones de los estudiantes en el aula
4. Diseño de un taller de gestión emocional en el aula

A quién va dirigido

Este **Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés en el Aula** es de gran interés para aquellas/os docentes, profesoras/es, educadoras/es y otras/os profesionales del ámbito educativo y psicosocial que quieran presentarse en **oposiciones** y profundizar en el **desarrollo emocional de la infancia**.

Por lo tanto, este curso es ideal para ti si eres **personal docente, maestra/o, profesor/a, educador/a infantil, orientador/a escolar, pedagoga/o, psicopedagoga/o, logopeda, terapeuta ocupacional, educador/a social, trabajador/a social, integrador/a social, psicóloga/o, terapeuta infantil** u otro perfil profesional afín a las Ciencias Sociales, Ciencias de la Educación o Ciencias de la Salud.

Este **Curso Universitario de Especialización en Bienestar Emocional para Docentes: Herramientas para la Gestión Emocional y Prevención del Estrés** también te puede interesar **si formas parte de la comunidad educativa**, siendo esta entendida como el conjunto de todas aquellas personas y entidades que participan activamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje (estudiantes, docentes, familias, personal administrativo, instituciones educativas, organismos reguladores y la sociedad en general).

Másterclass



MARÍA SOTO

Fundadora de Educa Bonito

Escritora del primer libro sobre Disciplina Positiva y Psicología Adleriana y creadora del Método educa bonito.

📷 @educabonito_mariasoto

MASTERCLASS:

- ★ *Cómo el bienestar docente impacta positivamente en el aula.*
- ★ *Cómo establecer límites sanos y promover un ambiente de respeto y confianza en el aula.*
- ★ *Herramientas para reconocer y gestionar las emociones*

Diploma provisional



La Directora, de acuerdo con la Jefatura de Estudios, de

Edutopia Formación

certifica que

ha superado con éxito los objetivos pedagógicos establecidos para el

con la **Calificación final de: -**

Finalizado el

Este Curso tiene una duración de 100 hrs. y cuenta con la Acreditación de la Universidad de Vitoria-Gasteiz (EUNEIZ) con la que obtienes 4 Créditos ECTS.

Para que así conste y surta los efectos oportunos expido el presente **Certificado Provisional en A Coruña** a

Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Edutopia Formación

Alumna/o

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

Nombre,
Apellidos
y DNI

Horas
Lectivas

Firma de la
Directora

Nombre
Acción
Formativa

Fecha de
Realización



Modalidad: online/ distancia
Horas de formación: 100 horas

Programa formativo:

MÓDULO 1:

MÓDULO 2:

MÓDULO 3:



64792ba-acc0-4987-99d1-b094313859

Contenido
Didáctico

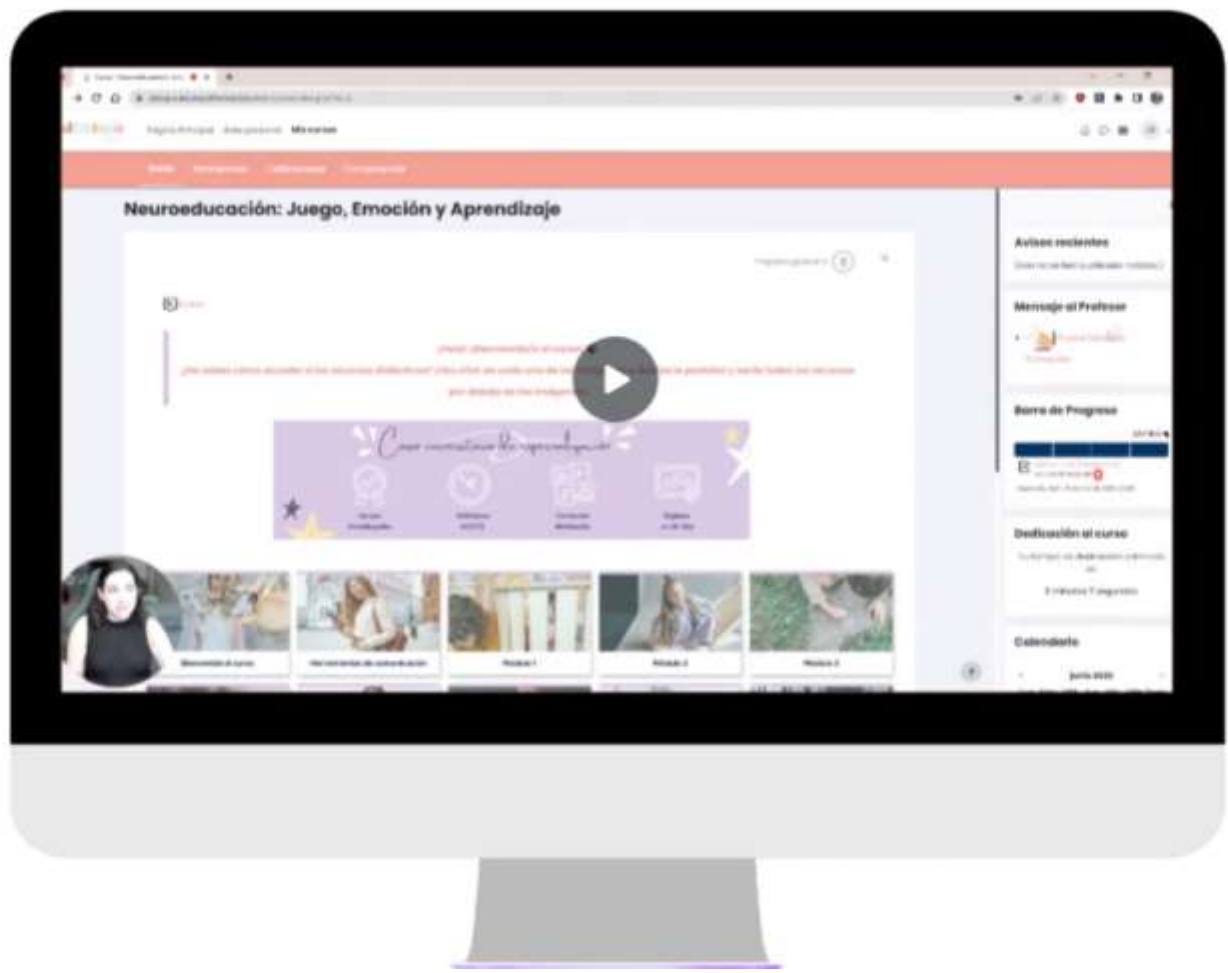
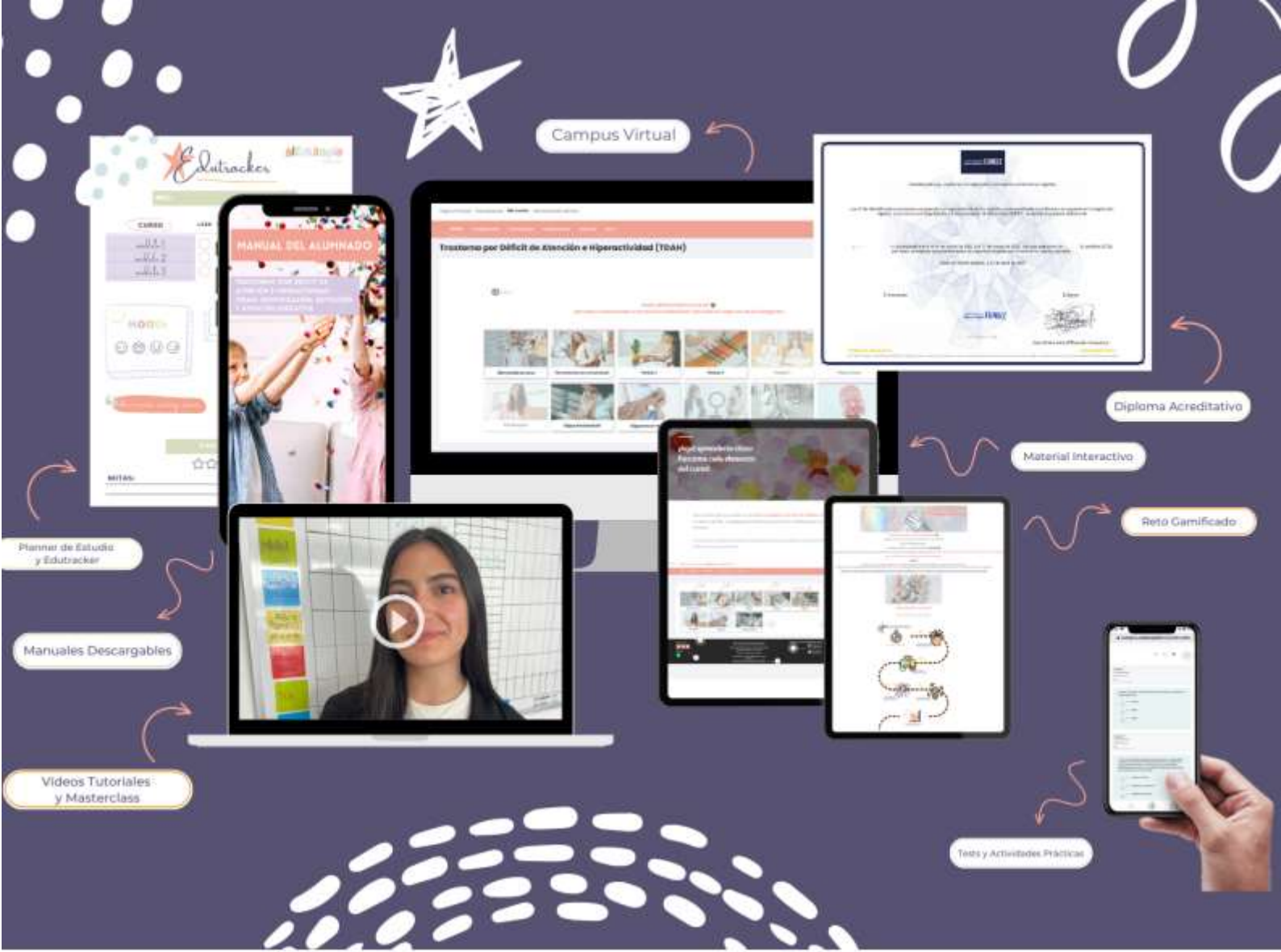
El presente Diploma de formación ha sido expedido de conformidad con las normas académicas establecidas por el Consejo de Dirección de Edutopia Formación, quedando registrada según la normativa vigente.

Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Edutopia Formación

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

Código QR

Firma de la
Directora



CÓMO FUNCIONA ESTE CURSO



ONLINE Y A TU RITMO

Aprende desde tu Pc, tablet o móvil. Estudia dónde y cuándo quieras. Avanza a tu ritmo y en el horario que tú elijas dentro de un Campus Virtual ágil, intuitivo y fácil de usar.



ENFOQUE PRÁCTICO

Nuestra metodología es totalmente práctica. En este curso conseguirás nuevos recursos y herramientas para tu aula.



FEEDBACK Y EVALUACIÓN

Tendrás que aprobar los test asociados a cada módulo y el test final. También tendrás que realizar un trabajo final de curso (TFC) y actividades prácticas (voluntarias) en cada módulo.



TUTOR/A PERSONAL

¡No te sentirás sola/o! Desde el primer momento, tendrás a tu lado una tutora para preguntar todas tus dudas y ayudarte en todo lo necesites.



COMUNIDAD EDUCATIVA

Forma parte de una comunidad de profes comprometidas/os con el cambio educativo: comparte opiniones, experiencias y materiales educativos.



DIPLOMA UNIVERSITARIO

Al finalizar este curso, recibirás un Diploma Universitario en el que figuran las horas del curso, el contenido y los créditos universitarios.

Por qué elegirnos



FORMACIÓN ENFOCADA A LA PROFESIONALIZACIÓN

Toda nuestra formación viene con una serie de **casos** para que pongas en práctica lo que aprendes desde el primer momento.



CALIDAD FORMATIVA AL MENOR PRECIO

¡El mejor precio del mercado! Tendrás acciones formativas de **calidad excepcional** hechas por personas expertas y en activo.



ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD FORMATIVA

Creamos **formación flexible** que puedes adaptar según tus necesidades. Con nuestros cursos no solo aprendes diferente, **aprendes más y mejor**.



GARANTÍA DE CONFIANZA E INNOVACIÓN

Nuestra **metodología innovadora y enfocada en la práctica** nos permite ser las/os mejores en el ámbito de la formación en línea.



EXPERIENCIA Y PRESTIGIO PROFESIONAL

Colaboramos con **instituciones, empresas y personas expertas** que respaldan nuestra labor formativa, competencia y calidad profesional.



DEDICACIÓN, IMPULSO Y VOCACIÓN

Disfrutamos trabajando para nuestro alumnado para que **Construyas Utopías** desde el minuto en que empiezas tu formación.

CURSO GRATUITO

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](#)

Este curso tiene un valor de 89€. Gracias a esta promoción temporal, recibirás acceso inmediato a dicha acción formativa (Campus Virtual, contenidos, tutorías y diploma) de manera totalmente **GRATUITA**.

El Acompañamiento Emocional en la Infancia es clave para **ayudar a niños y niñas a comprender y manejar sus emociones** de una manera divertida y efectiva.



AGENCIA DE COLOCACIÓN

Nos esforzamos para que alcances tus metas, por eso al inscribirte en cualquiera de nuestros cursos, obtendrás acceso GRATUITO a nuestra Agencia de Colocación, una herramienta que te respaldará para fortalecer tu perfil profesional y lograr el empleo que deseas.



CURRÍCULUM BRILLANTE

Perfecciona tu **CV** y aprende a elaborar una **carta de presentación** que te haga destacar entre los/as demás candidatos/as



ENTREVISTAS QUE IMPACTAN

Domina las claves para **entrevistas exitosas** y asegura tu lugar en la empresa de tus sueños.



BÚSQUEDA DE EMPLEO EFECTIVA

Descubre **cómo utilizar portales** de empleo de una manera ágil y eficaz. Tu trabajo ideal está a un clic de distancia.



ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Te guiaremos paso a paso en el camino hacia tu nuevo empleo, para que puedas dar un **impulso a tu trayectoria profesional**.

Como abogada especializada en derechos de la mujer, este curso ha sido una adición invaluable a mi carrera. Agradezco a los instructores por brindar una perspectiva integral sobre la prevención y la intervención en violencia de género.



María López García

Como abogada especializada en derechos de la mujer, este curso ha sido una adición invaluable a mi carrera. Agradezco a los instructores por brindar una perspectiva integral sobre la prevención y la intervención en violencia de género.



María López García

Como abogada especializada en derechos de la mujer, este curso ha sido una adición invaluable a mi carrera. Agradezco a los instructores por brindar una perspectiva integral sobre la prevención y la intervención en violencia de género.



María López García

Formación de calidad

Somos un **centro comprometido con la calidad** de todas las acciones formativas que ofrecemos. Por eso, contamos con el sello de calidad ISO, el reconocimiento de Emagister y el Premio Excelencia Educativa.



¿Quieres conocernos más?
¡Mira las reseñas de nuestro alumnado!



Valoración de 4,9 en reseñas de Google

¿ERES UN CENTRO EDUCATIVO?

¡Esto **te interesa!**

Formar a tu equipo sin agotar todo tu presupuesto **es posible.**

Únete a los cursos que funcionan de verdad y **dale a tu equipo docente la mejor formación para transformar tus aulas.** ¿Lo mejor de todo? Hemos diseñado precios especiales para **grupos FUNDAE y privados** para que te sea facilísimo.

Las personas que se han formado con Edutopía Formación trabajan en centros como



liceoeuropeo



Colegio
Obradoiro
Internacional School



CEMU
EIRIS
TODAS LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN
DE ALUMNOS Y PROFESORES

Cómo lo **hacemos**

1 Primer contacto

Nos conocemos y te contamos todo sobre:

- Nuestro catálogo de Cursos Homologados
- Cuál es nuestra metodología de trabajo
- Cómo puedes formar gratis a tu equipo

2 Inscripción

Nos envías las fichas de inscripción para que organicemos todo:

- Confirmamos fechas
- Enviamos las claves de acceso
- Remitimos la factura

3 Gestión integral

Nos ocupamos gratis de todas las gestiones con FUNDAE para que bonifiques con éxito:

- Comunicación a RELT
- Gestión del aplicativo: comunicación de inicio y fin
- Documentación de fin: informes de seguimiento y dedicación

4 Impartición

Con todo listo, empezamos el curso acorde a los requisitos de FUNDAE:

- Tutorización individualizada, con chat diario en directo
- Dinamización del grupo a través de foros
- Corrección y retroalimentación de actividades

5 Justificación

Te proporcionaremos:

- Informe final: con la evaluación del curso
- Informe de bonificación: para que tu Asesoría Laboral aplique la bonificación
- Emisión del Diploma Homologado

Red de **Escuelas para el Cambio**

La Red de Escuelas para el Cambio es un programa al que pertenecen las instituciones que se comprometen a promover el **cambio educativo** a través de la **innovación y la excelencia educativa**. Para que tu escuela sea reconocida y forme parte de la Red, deberán formarse, con Edutopía Formación, más de 5 profesionales de la plantilla.

Una vez que terminen la formación, la escuela recibirá un reconocimiento por área y el **Sello de Reconocimiento de la Red de Escuelas para el Cambio** con un código único que corresponde al número de pertenencia.



981 90 53 42 | 604 03 54 11

info@edutopiaformacion.com

