

# AUTOCUIDADO DEL DOCENTE

E-Learning

FORMACIÓN  
25/26



100% online



4 Masterclass



75 horas



Campus virtual 24/7



Certificado universitario  
3 ECTS



159€

# ¿Qué es una microcredencial?

Una microcredencial es una acreditación oficial que certifica que una persona ha adquirido conocimientos, habilidades o competencias específicas mediante una formación breve y enfocada en un tema específico.

Estas credenciales se caracterizan por su corta duración (menos de 15 créditos) y están especialmente diseñadas para responder de forma ágil a los cambios del mercado laboral, facilitando tanto la actualización de conocimientos existentes como a la incorporación de nuevas capacidades, lo que mejora las oportunidades de empleabilidad y reinserción laboral. Al finalizar el curso, se obtiene una certificación reconocida a nivel europeo.



Para recibir la titulación es necesario estar registrado en Europass y facilitar a [@formacion](#) tu IDENTIFICADOR único (uid).

[Amplia la información pulsando aquí](#)



**Bonificable  
100%  
por FUNDAE**

Programa de desarrollo profesional diseñado para **docentes y estudiantes universitarios** de cualquier etapa educativa, que buscan activamente estrategias para la mejora continua de su práctica pedagógica.

## Descripción

Educar es, sin duda, una labor apasionante y una **vocación maravillosa que deja huella**. Sin embargo, también sabemos que es una profesión que consume una energía inmensa y puede ser profundamente desgastante. **¿Te sientes, en ocasiones, desbordado/a o al borde del agotamiento?** Gestionar las constantes exigencias profesionales, sumadas a las personales y familiares, es un verdadero desafío. **La realidad es clara:** es imposible dar lo que uno no tiene. Por eso, el autocuidado del educador no es un lujo, **¡es una necesidad fundamental y una inversión estratégica en tu bienestar y en el de tus alumnos!** Cuando cultivas tu propio autocuidado, te recargas para poder dar lo mejor de ti, descubriendo cómo esta práctica te permite conectar de manera más profunda con tus alumnos, aumentar tu paciencia y tu capacidad resolutive, y potenciar tu empatía y tu creatividad en el aula. **¡Cuídate para poder darte por completo! Invierte en ti, invierte en tu vocación.**

# Metodología



El curso se estructura en 5 **módulos** de contenido, diseñados para impulsar tu aprendizaje a través de **actividades de reflexión e investigación**.



Este curso universitario consta de una agenda cerrada con **4 masterclass síncronas**, para la interacción directa y el aprendizaje colaborativo.



A lo largo del curso, las tutoras realizarán un seguimiento online de tu aprendizaje, ofreciendo feedback a través de la plataforma.



La certificación requiere la **asimilación de contenidos interactivos**, la **superación de las actividades**, la **asistencia al menos, al 75% de las masterclass** planficadas y la **aprobación de los trabajos propuestos**.



## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Regístrate en la plataforma

([HAZ CLICK AQUÍ](#)).



2. Una vez hayas realizado el registro, haz click en el curso

3. Formaliza el pago a través de la pasarela





# Objetivos

- **Ofrecer una propuesta ideada** para dar respuesta a la creciente demanda de formación especializada en el autocuidado del docente.
- **Dotar a los docentes de herramientas** para poner en práctica a diario mecanismos que favorezcan su autocuidado.
- **Analizar y exponer las implicaciones del autocuidado** más allá de uno mismo con una proyección en el centro educativo.
- **Elaborar un diagnóstico personal** para ser capaces, cada uno de nosotros, de “escanearnos” para identificar si estamos atendiéndonos adecuadamente.
- **Concienciar sobre la importancia del autocuidado** en la vida personal y profesional de los docentes.
- **Plantear la actual o futura vida laboral como docentes** con más tranquilidad y optimismo en base a herramientas reales.
- **Aumentar el nivel de autoconocimiento.** ¿Cómo funciona? ¿Qué me está pasando ahora que me estoy sintiendo agobiado/estresado/asustado? Identificar fuentes de estrés.
- **Reconocer necesidades propias y ajenas** y desarrollar estrategias de comunicación asertiva.
- **Implementar un plan personal de autocuidado** para fomentar un liderazgo saludable.





Sumérgete en una experiencia de aprendizaje innovador que combina lo mejor de dos metodologías: la **autonomía del estudio online** y la riqueza de la **interacción directa**. Con una dedicación total de **75 horas**, este programa está diseñado para ofrecerte una formación profunda y práctica.



**Invierte en tu futuro por solo 159€** y obtén una formación de alto valor con diploma acreditativo.

Esta formación puede ser bonificada por FUNDAE. Consulta ahora las condiciones y descubre cómo formarte.

## Contenidos

**MÓDULO 1.** Introducción.

**MÓDULO 2.** Conceptos previos.

**MÓDULO 3.** Identidad

3.1 Concepto de identidad

3.2 Funcionamiento de lo que hago

3.3 Resultado

**MÓDULO 4.** Aplicando el autocuidado en la aula.

**MÓDULO 5.** Cierre del curso.



# Masterclass

Horario 18:00 - 20:00

**4**  
NOV.

## ¿ESTAMOS PROGRAMADOS?

A través de una dinámica experiencial, tomaremos consciencia de cómo funcionamos y cómo este funcionamiento dirige nuestro día a día. ¿Tiene sentido cambiar algo?

**18**  
NOV.

## EL MAPA DE LOS VALORES: TU BRÚJULA PARA ENSEÑAR CON PROPÓSITO

Ahondaremos en el descubrimiento de tus valores y cómo estos guían tu forma de enseñar. A través de la reflexión y el intercambio con otros docentes, lograrás alinear tu manera de educar con lo que realmente te inspira y te motiva. El resultado: más coherencia, más conexión con tus alumnos y una enseñanza con mayor impacto y sentido.

**2**  
DIC.

## HABLAR PARA CONECTAR, ESCUCHAR PARA COMPRENDER

En esta sesión, los participantes aplican los pasos de la Comunicación No Violenta para transformar juicios en observaciones, expresar necesidades de forma clara y practicar la escucha empática. Se llevan recursos prácticos para mejorar su comunicación en el aula, en el trabajo y en sus relaciones cotidianas.

**20**  
ENE.

## PENSAR EN COLORES: DESCUBRIENDO NUEVAS PERSPECTIVAS

Aprenderás a mirar un mismo reto desde distintas perspectivas —datos, emociones, riesgos, beneficios, creatividad y organización—. Al finalizar, te llevarás una herramienta práctica y aplicable al aula y a tu vida personal, que te ayudará a tomar decisiones más completas, trabajar en equipo de manera colaborativa y reducir el desgaste mental al enfrentar problemas desde una visión más amplia y estructurada.



**VERA  
MUÑOZ  
CARPEÑO**

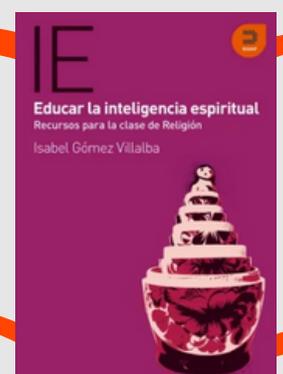
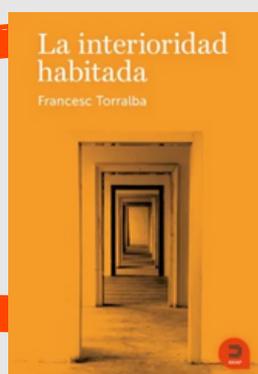
Licenciada en Publicidad y RRPP por la Universidad Pontificia de Salamanca, Máster en dirección de marketing estratégico en CTO, Coach Certificada por ICF (international coaching federation) y Experta en educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraelflexo, proyecto innovador con el que integrar toda la parte humana con todos los retos diarios que los que se enfrentan tanto empresas como centros educativos.

**REBECA  
MARTINO  
GALÁN**

Maestra de educación infantil, Especialista en trastornos del espectro autista, Coach Certificada por ICF (international coaching federation), Experta en Educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraelflexo y a través de él logra dar forma a todo ese contenido de valor para docentes y para cualquier persona que diariamente acompaña a alumnos en su formación.



## Lectura recomendada



Al finalizar el curso habrás adquirido las siguientes

## COMPETENCIAS



vuelve a  
**CREER**

