

# AUTOCUIDADO DEL DOCENTE

TÍTULO UNIVERSITARIO ACREDITADO POR  **Universidad  
Zaragoza**  
1542

## DESTINATARIOS

Docentes de todas las etapas educativas y estudiantes universitarios.

## FECHAS Y HORARIO

- Duración del curso: 3 ECTS (75 horas).
- Acceso a la plataforma 24/7
- 4 aulas virtuales los miércoles de 17:30 a 19:30, los días:
  - 12 febrero 2025.
  - 19 febrero 2025.
  - 5 marzo 2025.
  - 12 marzo 2025.



- Vídeo introductorio del docente sobre los diferentes contenidos.

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1.Regístrate en la plataforma (haz click en el botón)



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

3. Podrás realizar el pago de la formación y comenzar.

## MODALIDAD

Aprendizaje mixto - blended learning -

## DESCRIPCIÓN

Educar es una labor apasionante, pero consume mucha energía. Es una profesión y vocación maravillosa a la vez que desgastante. No son pocos los educadores que expresan sentirse en bastantes momentos completamente desbordados y quemados. Gestionar las exigencias y demandas inherentes a la vida profesional más las personales y familiares no es tarea fácil.

Es muy complicado dar lo que uno no tiene, por eso es tan importante y necesario que el educador cultive su autocuidado, cuidarse para poder darse. Porque educar es en esencia un acto de entrega y cuando estamos bien con nosotros mismos podemos conectar mejor con los alumnos, tenemos más paciencia, somos más resolutivos, empáticos y creativos.

## 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 su actual o futura vida laboral como docentes con más tranquilidad y optimismo en base a herramientas reales.
- Aumentar su 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.

## PRECIO

El precio total de la formación es de 129 euros por persona que incluye:

- Formación online con acceso al campus 24/7.
- Aulas virtuales.
- Tutorización del trabajo.
- Acreditación de UNIZAR.

Bonificable  
**100%**  
por FUNDAE

*Coste de la gestión del 10%  
según normativa vigente.*

## CONTACTO

[formacion@fundacionedelvives.org](mailto:formacion@fundacionedelvives.org)

## CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN
2. CONCEPTOS PREVIOS
3. IDENTIDAD
  - 3.1 Concepto de identidad.
    - \* ¿Quién soy de verdad? ¿Cómo afecta a mi bienestar?
    - \* Creencias y valores
  - 3.2 Funcionamiento de lo que hago.
    - \* Inteligencia emocional.
    - \* Patrones de comunicación.
    - \* Talento, creatividad, propósito.
  - 3.3 Resultado
    - \* Autoestima como consecuencia de mis acciones
    - \* Resultados sociales interrelacionales
    - \* El inicio del cambio
      - Concepto de plan de acción
      - Dinámicas de cambio
4. APLICANDO EL AUTOCUIDADO EN EL AULA
5. CIERRE DEL CURSO

## METODOLOGÍA

Nuestro programa formativo se distingue por una metodología de aprendizaje integral que combina el acompañamiento del tutor con una plataforma virtual interactiva y accesible. Esta plataforma incluye contenidos interactivos, recursos audiovisuales y evaluaciones formativas, diseñadas para fomentar un aprendizaje significativo y atractivo. Nuestra formación ofrece una experiencia de aprendizaje enriquecedora con una estructura que incluye:

- Bienvenida al curso, incluyendo una visión general de la temática.
- Guía de navegación para aprovechar la plataforma virtual.
- Guía pedagógica del contenido general del curso

## LIBROS RECOMENDADOS

Bypass hacia la interioridad. Una experiencia evolutiva un aprendizaje personal y en familia, Josean Manzanos, Ediciones Khaf.  
Intebioridad. Una coreografía circular: El ser ecosocial desde el cuidado profundo integral, Josean Manzanos, Ediciones Khaf.  
La interioridad habitada, Francesc Torralba, Ediciones Khaf.  
Crear cultura de interioridad, Carmen Jalón, Ediciones Khaf.  
Educar la inteligencia espiritual, Isabel Gómez Villalba, Ediciones Khaf.



VERA MUÑOZ CARPEÑO



REBECA MARTINO GALÁN

- Foro de presentación, donde se podrá conectar con otros participantes e intercambiar expectativas.
- Unidades didácticas interactivas que incluye el material de aprendizaje.
- Aulas virtuales en directo con el/la tutor/a para profundizar temas, resolver dudas y debatir.

Aplicamos un enfoque de aprendizaje mixto (blended learning) que combina la flexibilidad del aprendizaje asíncrono, donde los participantes acceden a los contenidos e-learning a su propio ritmo, combinando con el aprendizaje síncrono en aulas virtuales en directo, donde pueden colaborar con el tutor y sus compañeros.

Para la obtención del certificado del curso es fundamental, participar activamente en las actividades síncronas y asíncronas, consiguiendo el máximo aprovechamiento de las mismas.

## FORMADORAS

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.

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.