

# PROGRAMA ANUAL DE FORMACIÓ

CURS 2025-2026

CEIP M<sup>a</sup> YOCASTA RUIZ AGUILERA

# EL ARTE DE CUIDAR(SE).

## Bienestar en el Aula.

**Duración total: 9 horas** (formato presencial).

- **Bloque 1:** 3 sesiones de 2h (total 6h)
- **Bloque 2:** 2 sesiones de 2h y 1 sesión de 1h (total 3h)

### Dirigido a:

Docentes de todos los niveles educativos interesados en desarrollar competencias emocionales, herramientas de cuidado/autocuidado y estrategias de bienestar personal y grupal en el entorno educativo.

### Objetivos generales:

1. Promover el bienestar emocional y la salud mental del profesorado.
2. Desarrollar habilidades de **autoconocimiento, autorregulación y resiliencia emocional**.
3. Incorporar herramientas de **mindfulness, focusing y disciplina positiva** al aula.
4. Fomentar un clima emocional positivo, la cohesión grupal y la motivación docente y del alumnado.
5. Prevenir el **estrés y el desgaste profesional** mediante estrategias de equilibrio personal-profesional.

### Estructura del curso:

#### **BLOQUE 1: Inteligencia emocional y mindfulness en la práctica docente**

##### **Sesión 1 – Consciencia emocional y atención plena**

- Qué es la inteligencia emocional aplicada al contexto educativo.
- Introducción al mindfulness: presencia, respiración y cuerpo.
- Emociones y atención plena.
- Prácticas vivenciales.
- Aplicaciones prácticas: cómo iniciar pequeñas rutinas de mindfulness con el alumnado.

##### **Sesión 2 – Autocuidado docente y gestión del estrés**

- Estrés docente: causas, señales y efectos en la práctica educativa.
- Estrategias de autocuidado emocional y corporal.
- Herramientas de regulación emocional: respiración, pausa consciente...
- Prácticas guiadas.
- Construcción de un plan personal de autocuidado.

### **Sesión 3 – Motivación, empatía y cohesión grupal**

- La importancia de la conexión emocional en el aula.
- Dinámicas cooperativas y de confianza para fortalecer la cohesión grupal.
- Principios de la disciplina positiva: firmeza y amabilidad.
- Herramientas para fomentar la motivación intrínseca y la empatía en el alumnado.
- Práctica vivencial: escucha empática y comunicación consciente.

## **BLOQUE 2: Integración y bienestar docente desde la presencia consciente**

### **Sesión 4 – Cuidar(se) para educar I: la presencia como fuente de bienestar**

- Revisión del proceso: reflexión compartida sobre los aprendizajes en mindfulness, gestión emocional y autocuidado a lo largo del curso.
- Diálogo grupal: reconocer los factores que nutren o drenan nuestro bienestar en la práctica docente.
- La presencia como base del bienestar: cultivar la atención plena y la amabilidad hacia uno mismo para sostener la energía y la motivación.
- La autocompasión y la capacidad de sostenerse emocionalmente.
- Práctica de mindfulness/focusing: “Volver a casa en uno mismo” — escucha interna y reconexión con los propios recursos.

### **Sesión 5 – Cuidar(se) para educar II: integrar y sostener el bienestar**

- Dinámica grupal: identificar “semillas de bienestar” y acciones conscientes que favorecen el equilibrio personal y profesional.
- Elaboración del Plan de Bienestar y Autocuidado: integración de los recursos en nuestra vida y en el aula.
- Cierre vivencial: práctica de gratitud, y despedida.

## **Metodología:**

- Enfoque **vivencial y participativo**, combinando teoría, práctica y reflexión.
- Uso de dinámicas grupales, mindfulness guiado, focusing y recursos de disciplina positiva.
- Espacios de autoobservación y aplicación directa en el contexto educativo.
- Material complementario con ejercicios y recursos para continuar la práctica.

## **Recursos necesarios:**

- Proyector con cable HDMI y cable de audio para altavoces.
- Espacio amplio y diáfano que permita disponer las sillas en círculo.
- Material de escritura y apoyo: folios en blanco, fotocopias, rotuladores y bolígrafos.