



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD		MODALIDAD	CÓDIGO
Gestión de emociones y salud.		CURSO	0265
Director/a de la actividad	JUAN MANUEL MONDEJAR NAVARRO		
Correo electrónico	juanmanuel.mondejar@murciaeduca.es		
Horario de atención a los participantes	De lunes a viernes, de 12:00 a 14:00 horas.		
Teléfonos del Asesor/a	968366997	FAX del Asesor/a	
Teléfonos del CPR	968 923020	FAX del CPR	968 226646
Justificación			
<p>Las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Ante una situación de estrés, el organismo reacciona con unos cambios hormonales, inmunológicos y psíquicos que a la larga pueden afectar nuestra salud. No podemos olvidar que el docente está en contacto constante con el alumnado, sus familias y los compañeros, su bienestar repercutirá directamente en esta relación docente-discente y social. Conocernos a nosotros mismos, nuestra forma de responder, saber por qué reaccionamos de esa forma y no de otra, en definitiva comprendernos y entendernos, nos ayudará a tener una visión diferente de nosotros mismos y a gestionar nuestras propias emociones. En definitiva se forjará a una magnífica herramienta en el campo de la salud y por ende, en la prevención de riesgos laborales del docente.</p>			
Objetivos			
<p>(1). Conocer tus propias emociones. (2). Desarrollar la habilidad de controlar emociones propias. (3). Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas. (4). Identificar las emociones de los demás. (5). Adoptar una actitud positiva ante la vida.</p>			
Días y horario			
Días: 26, 23 y 30 de enero; y 2, 7 y 9 de febrero, de 2023, de 16:30 a 20:00 horas. Día: 14 de febrero de 2023, de 16:30 a 20:30 horas.			
Contenidos			
<p>(1). Emoción, concepto y tipos. (2). Fisiología del estrés. (3). Conócete a ti mismo. (4). Experimenta con tu sombra. (5). Actitud positiva.</p>			
Ponentes			
- Dña. María Luisa Iglesias Carbonell. Médico especialista en gestión de emociones y salud.			

- Dña. Jenifer Argudo Iglesias. Maestra y especialista en gestión de emociones.

Metodología y Fases

Metodología:

(*) Un curso eminentemente práctico con aportaciones de información teórica. Se trabajará tanto de forma grupal como individual.

Fases:

(*) Esta actividad se organiza en una sola fase presencial de 25 horas de formación.

Trabajos que han de elaborar los participantes y fechas de entrega

En la última sesión expondrán lo que ha supuesto para ellos el curso y los cambios que han experimentado.

Transferencias al aula que se pretenden conseguir

La actividad se diseña con el fin de incidir en los siguientes bloques de transferencia:

3.- Entorno de trabajo:

3.4.- Utilizar técnicas y/o herramientas relacionadas con la seguridad y riesgos laborales.

Proceso de Evaluación y condiciones de certificación

Para la superación de la actividad y obtener la certificación y el reconocimiento correspondientes, de acuerdo con lo establecido en el artículo 19 de la Orden de 28 de julio de 2017, por la que se regulan las modalidades, convocatoria, reconocimiento, certificación y registro de las actividades de formación permanente del profesorado y se establecen las equivalencias de actividades de investigación y de las titulaciones (BORM de 10-08-2017), será necesario:

(1). La asistencia regular a las sesiones. Las faltas de asistencia, sea cual fuere la causa, no podrán superar el 15% de las horas presenciales.

(2). La participación activa durante las sesiones en las actividades individuales o de grupo propuestas por los ponentes o el director de la actividad.

La evaluación de la actividad por parte de los asistentes se realizará a través del formulario web situado en <https://cpreval.murciaeduca.es> situado en la web.

Dado que esta actividad formativa queda convenientemente inscrita en el registro de formación permanente y en los expedientes personales de formación de los docentes, no se emitirá certificado en papel por el CPR, salvo los casos determinados en la Resolución de 5 de septiembre de 2017, es decir, en los casos de traslado de docentes a otra comunidad autónoma, cuando alguna convocatoria pública así lo exija o en caso de no disponer de acceso a la zona privada de Educarm.

Otras informaciones de interés



Región de Murcia

Consejería de
Educación y Cultura

Consejería de
Educación y Cultura

GUÍA DIDÁCTICA



Centro de Profesores y Recursos
Región de Murcia

CPR Región de Murcia

Enlaces de interés:

- Formadocentes. Innovación y Formación del Profesorado <https://formadocentes.com/>
- Educarm: <http://www.educarm.es/placentrodeprofesores>
- Servicio de Innovación y Formación del Profesorado: <https://carm.es/educacion/>
- CPR Región de Murcia: <https://www.murciaeduca.es/cprregiondemurcia/sitio/>
- Evaluaciones actividades: <https://cpreval.murciaeduca.es>
- Twitter: @sifopcarm y @CPRRegionMurcia.
- Instagram: @cpr.regiondemurcia
- Canal Youtube CPR: <https://www.youtube.com/channel/UCtBhPWhAhvKA5jB4OkDixuw>

NOTA: Por cortesía a los participantes y ponentes, la asistencia a las actividades ha de hacerse con la debida puntualidad. Deben evitarse en la medida de lo posible molestas interrupciones cuando ya han empezado