

## DATOS DE LA ACTIVIDAD

**Actividad** Estrategias para controlar la ansiedad y frustración en el aula

<b>Fechas actividad</b>	27/01/2025 - 27/01/2025	<b>Fechas inscripción</b>	08/01/2025 - 22/01/2025
<b>Horas presenciales</b>	2 : 0	<b>Horas no presenciales</b>	0 : 0
<b>Plazas</b>	20	<b>Modalidad</b>	JORNADAS
<b>Año</b>	2024-25	<b>Ambito</b>	Centro de Profesorado
<b>Centro</b>	C.Profesorado DE SABIÑÁNIGO (SABIÑANIGO)		
<b>Lugar de celebración</b>	IES DOMINGO MIRAL (JACA)		

### Destinatarios

Docentes del ámbito del Centro de Profesorado de Sabiñánigo

### Objetivos

- Conocer cómo funciona el mecanismo de la ansiedad.
- Afrontar el síndrome de burnout o "profesional quemado".
- Conocer tipos de comunicación para mejorar la relación con el alumnado.
- Adquirir estrategias de autocuidado.
- Conocer cómo nos relacionamos en el aula.

### Contenidos

#### BLOQUE 1. SISTEMA EDUCATIVO (Entorno)

Mecanismo de la Ansiedad  
Síndrome de Burnout  
Tipos de Comunicación  
Asertividad

#### BLOQUE 2. YO COMO INDIVIDUO (Relación conmigo)

Autocuidado  
Límites

#### BLOQUE 3. NOSOTROS COMO PARTE DE UN SISTEMA (Relación con los otros)

Constelaciones Familiares  
El aula-el alumno

### Criterios de inscripción

### Opciones de inscripción

### Sesiones

Fecha y Hora	Duración	Tipo de sesión	Lugar de celebración
27/01/2025 16:30	2:0	Asesoramiento externo	IES DOMINGO MIRAL (JACA)

## Observaciones

### IMPORTANTE:

Esta sesión formativa forma parte del Seminario de Bienestar del IES Domingo Miral, por lo que el Asesoramiento tendrá lugar en este centro (IES Domingo Miral: Avda. Regimiento de Galicia, nº6, Jaca).

Ante el interés del tema, se abre al resto de personas docentes del ámbito del Centro de Profesorado de Sabiñánigo que estén interesadas en el tema.

Será necesario llevar folios en blanco y pinturas o rotuladores.

### Información de la ponente:

Esther López Cuello: Psicóloga. Directora en Adenio Psicología. Licenciada en la Universidad Oberta de Cataluña. Experiencia en crecimiento personal, infancia y adolescencia y mindfulness.

### REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN:

Asistencia y participación en la formación. Para la obtención del certificado se requiere la participación activa y una asistencia mínima del 85% de acuerdo con la ORDEN ECD/579/2019, de 7 de mayo, por la que se regula la convocatoria, reconocimiento, certificación y registro de las actividades de formación permanente del profesorado no universitario.

### PERMISO DE FORMACIÓN:

SE RECUERDA que si la asistencia a esta formación influye en el normal funcionamiento de la actividad docente, será necesario solicitar el permiso de asistencia a dicha formación a través de la plataforma Paddoc, con una antelación mínima de 7 días hábiles anteriores al inicio de la formación. Dicha solicitud deberá ser ratificada posteriormente por la Dirección del Centro Educativo a través de la aplicación GEB.(Orden ECD/439/2020 y ECD/441/2020 de 25 de mayo de 2020 del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte).

### GASTOS DE DESPLAZAMIENTO:

No se abonarán gastos de desplazamiento por asistencia a actividades del Plan de Formación permanente del profesorado y de formación profesional convocadas por los Centros de formación del Profesorado de la Comunidad Autónoma de Aragón, CAREI, CARLEE, CATEDU y CIFPA.