

DATOS DE LA ACTIVIDAD

Actividad El arte de cuidarSe para enseñar. Gestionando la ansiedad docente

Fechas actividad	11/05/2026 - 11/05/2026	Fechas inscripción	13/04/2026 - 04/05/2026
Horas presenciales	2 : 30	Horas no presenciales	0 : 0
Plazas	30	Modalidad	JORNADAS
Año	2025-26	Ambito	Centro de Profesorado
Centro	C.Profesorado DE SABIÑÁNIGO (SABIÑANIGO)		
Lugar de celebración	Centro de Profesorado de Sabiñánigo		

Destinatarios

Docentes de centros públicos del ámbito del Centro de Profesorado de Sabiñánigo.

Objetivos

Poner en valor la salud mental.
Generar un espacio para la expresión de aspectos de la salud mental invisibilizados por cómo es tratada en esta sociedad.
Aprender a nombrar estados emocionales.
Conocer cómo funcionan nuestras emociones.
Practicar la gestión emocional.
Profundizar en el conocimiento de la compleja emoción de la ansiedad.
Tomar conciencia de nuestro diálogo interno.
Generar alternativas del lenguaje interno para intensificar o atenuar nuestras emociones.
Descubrir las creencias inconscientes que subyacen a nuestra interpretación de la realidad.
Distinguir los ámbitos en los que podemos intervenir para mejorar nuestra situación de los que no y saber cómo hacerlo.

Contenidos

La salud mental
La gestión emocional
La ansiedad
El diálogo interno

Criterios de inscripción

Opciones de inscripción

Id Opción	Opción de inscripción
1	Docentes que se encuentran a menos de una hora del Centro de Profesorado de Sabiñánigo
2	Docentes que se encuentran a más de una hora del Centro de Profesorado de Sabiñánigo

Sesiones

Fecha y Hora	Duración	Tipo de sesión	Lugar de celebración
11/05/2026 16:30	2:30	Asesoramiento externo	Centro de Profesorado de Sabiñánigo

Observaciones

IMPORTANTE:

Para el profesorado del ámbito que se encuentre a más de una hora de distancia del Centro de Profesorado de Sabiñánigo, la formación podrá ser online. Se ruega avisar mediante correo electrónico a la persona coordinadora: mcasajus@formacionsabi.es y marcarlo en los criterios de inscripción.

En caso de conectarse online, se ruega mantener la cámara abierta.

Información de la ponente:

Pilar López Laboria: Psicopedagoga. Desde 2014, impulsa el proyecto "Bienpensar Educación Emocional" a través del cual trabaja la inteligencia emocional con todo tipo de públicos.

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.