

## CURSO 40 **GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA EDUCADORES**



19 de Junio



09:00 a 13:00



**DESCRIPCIÓN:** En la formación propuesta, se pretende explorar cómo fomentar relaciones seguras y afectuosas en el aula puede contribuir a un clima escolar positivo y a una mejor regulación emocional, tanto para los/as educadores/as como para los/as estudiantes. Para ello, se explorarán aspectos teóricos relevantes para la comprensión de los fenómenos involucrados en la experiencia de la ansiedad, sus diferentes causas y los efectos en el quehacer cotidiano del/la docente. Asimismo, se propone explorar diferentes estrategias para aportar en la gestión emocional.



**DESTINATARIOS:** Definir según interés de empresa. Sugerido: docentes, asistentes de educación, directivos, equipos de convivencia escolar y profesionales de la educación.



**OBJETIVO GENERAL:** El objetivo del curso es capacitar a los/as educadores en la gestión efectiva del estrés en el entorno educativo, promoviendo su bienestar personal y profesional. Se proporcionarán herramientas prácticas y teóricas para comprender y regular la ansiedad y el estrés laboral, promoviendo claves de cuidado. Los/as participantes aprenderán estrategias específicas adaptadas a las demandas diarias, técnicas de relajación y mindfulness para mejorar la atención y concentración, y explorarán el impacto de la teoría del apego en el manejo del estrés tanto para ellos/as como para sus estudiantes.

\*No se aceptarán inscripciones posterior a la fecha de cierre.



Cierre de matrículas: **11 junio**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



**1.** Identificar un marco general de comprensión del fenómeno de la ansiedad y el estrés en contexto laboral, con foco en la regulación de la respuesta psicobiológica presente en las respuestas adaptativas frente al ambiente.

**2.** Brindar estrategias específicas de manejo del estrés adaptadas a las demandas y desafíos que enfrentan los/as educadores/as en su día a día.

**3.** Capacitar a los/as participantes en técnicas de relajación y mindfulness para reducir la ansiedad y mejorar la atención y concentración.

**4.** Explorar el impacto de la teoría del apego en el aula y cómo esta puede influir en el manejo del estrés tanto para los/as educadores/as como para los/as estudiantes.

## CONTENIDOS / MÓDULOS



### **1. INTRODUCCIÓN A LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO.**

1.1 Definición de estrés: Continuo entre Eustrés y Distrés

1.2 Factores estresantes específicos para educadores y sus implicancias.

1.3 Importancia de la gestión del estrés para el bienestar personal y profesional.

### **2. ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA EDUCADORES.**

2.1. Técnicas de afrontamiento efectivas en contexto laboral.

2.2. Planificación del tiempo y establecimiento de límites personales.

2.3. Ideas para construir un ambiente laboral "protector" frente al estrés

### **3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS.**

3.1. Prácticas de respiración consciente.

3.2. Ejercicios de relajación muscular progresiva.

3.3. Meditación mindfulness para reducir la ansiedad y mejorar la atención.

### **3. TEORÍA DEL APEGO EN EL AULA Y SUS IMPLICANCIAS.**

4.1. Conceptos básicos de la teoría del apego y su aplicación en la escuela.

4.2. Identificación de estilos de apego y sus implicancias en el trabajo con estudiantes.

4.3. Estrategias para fomentar relaciones seguras y de apoyo en el aula.

## MODALIDAD ONLINE SINCRÓNICA



### 1. DURACIÓN:

4 hrs cronológicas.

### 3. REQUISITOS TÉCNICOS:

PC / celular conectado a Internet (conexión recomendable: 128 kbps). Altavoces para poder escuchar. Impresora (idealmente, no excluyente).

### 2. PLATAFORMA DE APOYO UTILIZADA:

Giunti-Wopsy (Moodle). En donde se encuentra todo el material necesario para realizar el trabajo evaluativo. Además, para acceder al PPT del curso, material de apoyo y talleres.

## EVALUACIÓN Y REQUISITOS DE APROBACIÓN O PARTICIPACIÓN



### 1. SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Luego de 3 días hábiles finalizadas las clases, los participantes deben entregar un trabajo en la plataforma Moodle de Giunti Psychometrics. El resultado de la evaluación será comunicado a través de la plataforma Moodle a cada participante.

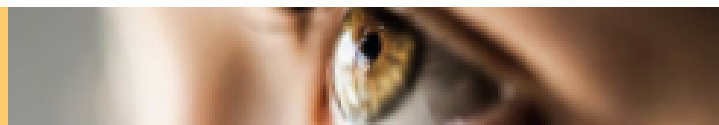
### 2. NOTA FINAL:

Superior o igual a 5.5.

### 3. ASISTENCIA:

Igual al 100%.

## RELATORES CERTIFICADOS



### DANIEL SEGUEL

Psicólogo y sexólogo, graduado de la Universidad Central de Chile en 2009, con una sólida formación académica que se ha enriquecido a lo largo de los años con una serie de especializaciones y diplomados. Su compromiso con el estudio y la práctica en el campo de la psicología y la sexualidad lo llevó a obtener un Máster en Sexología con especialización en Educación y Asesoramiento Sexual de la Universidad de Alcatá de Henares, España, en 2022. Además, ha complementado su formación con diplomados en Educación Sexual y Afectiva Integral, Apego, Parentalidad y Desarrollo, y Coaching, consolidando así su expertise en áreas clave para su práctica profesional.




## VALOR



### 1. VALOR:

**Precio \$30.000** por participante. Consulta por éste y otros cursos cerrados para tu institución.

Incluye:

-  Certificado de Aprobación.
-  Interacción directa con el relator.
-  Presentaciones digitales para descargar.



Acceso a plataforma virtual con el material expuesto por el relator.



Acceso a la comunidad de certificados por Giunti Psychometrics.



Soporte personalizado

## MÉTODOS DE PAGO Y CONTRATACIÓN



### 1. MÉTODOS DE PAGO

- Orden de Compra directa mediante MercadoPúblico (Sólo para instituciones públicas).
- Orden de Compra a 30 días (Sólo para instituciones privadas y subvencionadas).
- Transferencia electrónica.
- Depósito.

#### Página Web:

- Tarjeta de Débito via webpay.
- Tarjeta de Crédito via webpay, hasta 6 cuotas precio contado (o las que estime conveniente con su banco).

### 2. CONTRATACIÓN

Formalizar pago. En el caso de Orden de Compra, contacte a uno de nuestros ejecutivos.

Completar ficha de inscripción en el link respectivo e incorporar comprobante de pago en formato pdf, word o imagen (los datos de facturación son solo necesarios en caso de requerir factura a nombre de una institución).

\* Al finalizar el curso los participantes recibirán un certificado de aprobación, siempre y cuando estos hayan cumplido los requisitos.

¿Tienes dudas o requieres mayor información?

Escribenos a  
[info.chile@giuntipsy.com](mailto:info.chile@giuntipsy.com)  
o llámanos al 2 2327 8100  
[www.giuntipsy.cl](http://www.giuntipsy.cl)

