



Gracias por iniciar esta ruta de aprendizaje.

En **Bienestar Universitario** desarrollamos acciones para fortalecer las relaciones interpersonales a través de sus diversos servicios, los cuales en conjunto posibilitan el **Bienestar** integral de toda la comunidad educativa de los programas de Educación Superior.

Dejar una huella, significa que las enseñanzas, acciones, palabras y prácticas educativas que acompañan la experiencia de aprendizaje son muy significativas, por lo tanto, generan aprecio, valoración y reconocimiento por parte de los estudiantes.

Reflexionar y entender las emociones hace parte de un recurso vital e importante para el bienestar mental, social y laboral, por este motivo este curso certificado, entrega una metodología de aprendizaje que busca orientar, acompañar y desarrollar conocimientos sobre la estructura emocional, brindando estrategias prácticas para la vida y el fortalecimiento de la práctica docente.



Objetivos.

Los **Docentes** que tomen el curso lograrán los siguientes objetivos:

1. Reducir el nivel de estrés y agotamiento que influyen en tu estado de salud físico y emocional.
2. Desactivar la carga mental y emocional que ha generado las crisis actuales y las demandas del trabajo.
3. Comprender las capacidades socio emocionales para enriquecer el aprendizaje colectivo.
4. Ampliar el nivel de conciencia para afrontar las dificultades.
5. Generar espacios que permitan la comprensión y expresión emociones.
6. Reflexionar la motivación como eje movilizador de cambios en el entorno y la vida personal.
7. Adquirir herramientas para generar entornos que favorezcan el desarrollo socioemocional y el aprendizaje.



3 Metodología.

- Online.
- Ejercicios dirigidos a trabajar sobre tus problemáticas reales.
- Aprendizaje mediante casos.
- Apoyo constante por parte de los profesionales.

4 Temas.

Las temáticas se seleccionaron para logra un conocimiento practico de las emociones y su impacto en la vida.

Modulo	Temáticas	Fecha	Horario
1. Repensar el futuro una educación basada en las emociones.	Sucesos de vida. Presiones personales. La huella emocional del maestro.	18 -05-2021	3:00 pm a 5:00 pm.
2. Entender la crisis una guía para la vida.	Tipos de crisis. Abordaje en crisis para sanar. Intervención educativa en crisis.	20 -05-2021	3:00 pm a 5:00 pm.
3. Toma de conciencia y auto conocimiento.	Emociones. Sentimientos. Estados de ánimo. Conciencia.	25 -05-2021	3:00 pm a 5:00 pm.
4. Regulación emocional y motivación.	Expresión emocional saludable. Facilitadores emocionales. Factores que influyen en la motivación.	27 -05-2021	3:00 pm a 5:00 pm.
Horas de aprendizaje autónomo			2 horas
Hora de aprendizaje compartido			8 horas

5 Dirigido a:

Docentes de Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central de los Programas de Educación Superior (PES).

Certificación de asistencia y participación.

6 Inscríbete aquí:

<https://forms.office.com/r/G0Tachh0xe>

