



# TÉCNICO SUPERIOR EN EDUCACIÓN INFANTIL

## LA INFLUENCIA DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE EN EL CONTEXTO DEL AULA

PRECIO: ALUMNO 215 € ACOMPAÑANTE 135 €

CLAVE: 1048-TEI -----> FECHA: 8, 9, 10 Y 11 DE ABRIL DE 2024

CLAVE: 1060-TEI -----> FECHA: 24, 25, 26 Y 27 DE ABRIL DE 2024

CLAVE: 1067-TEI -----> FECHA: 2, 3, 4 Y 5 DE MAYO DE 2024

**NUEVA FECHA** CLAVE: 1084-TEI -----> FECHA: 27, 28, 29 Y 30 DE MAYO DE 2024

### PERTINENCIA

A pesar de su importancia, el trabajo del docente es agotador en lo mental y en lo emocional, finalmente la convivencia constante con tantas personas, la responsabilidad y el contacto diario en contextos, en ocasiones, muy complicados, afectan a cualquier persona. Mucho más a quien tiene responsabilidades de la magnitud de los docentes. Esto, sin embargo, es uno de los factores que menos se consideran al respecto de la educación, por eso es importante que cada uno cuide su salud lo mejor posible. La escuela es el entorno en el que el alumnado aprende a socializar, inevitablemente en este lugar se relacionan con otras personas y tienen un desarrollo psicosocial en el que los docentes tienen una importante influencia. En ocasiones los alumnos pasan por experiencias difíciles o viven en entornos muy complejos, lo cual hace de la tarea del docente un reto importante. Para que los alumnos tengan una verdadera red de apoyo es necesario que los docentes estén en equilibrio, que su salud mental y física sean las más óptimas, mientras que sus necesidades están cubiertas, solo así pueden asegurar que el desarrollo de sus alumnos será el mejor.

### OBJETIVOS

Después de la realización del curso, el/la alumno/a será capaz de: - Conocer la dificultad que se encuentran los profesionales hoy día con respecto a su salud mental: ansiedad, depresión, falta de autoestima... - Descubrir la importancia que tiene la salud mental del docente en el día a día de su trabajo.- Trabajar la gestión de la salud mental a nivel de escuela. - Trabajar la gestión de la salud mental a nivel de aula. - Trabajar la gestión de la salud mental a nivel individual y personal. - Aprender técnicas terapéuticas y de trabajo emocional. - Conocer la importancia y el impacto de la salud física en la salud mental. - Preparar las bases para un futuro profesional con conciencia plena y adecuado trabajo de la propia salud mental.

### PROGRAMA

- Salud mental y profesionales de la educación, principales problemas y consecuencias de la salud mental en nuestros días. - Gestión de la salud mental a nivel individual: Burnout, reestructuración del pensamiento (gestión emocional) y rumiación de los problemas y errores. - Importancia de la salud física en relación con la salud mental: por qué es importante, cómo trabajarla, dificultades y soluciones. - Gestión de la salud mental a nivel de escuela: Convivencia con los compañeros/as y gestión de la exigencia del centro (relacionado con el trabajo exigido a nivel directivo y administrativo). - Gestión emocional a nivel de aula: Gestión de las relaciones con la familia, trabajar la implicación emocional con los problemas de los estudiantes y gestión del grupo (ansiedad y sentimiento de no ser suficiente). - Autoanálisis: ¿Cómo me encuentro yo? ¿Soy capaz de superar mis problemas? ¿Sufro algún tipo de dificultad para con mi salud mental? ¿Cómo empiezo a trabajarla? ¿Qué he aprendido? Aplicación real en mi futuro profesional.

### TALLERES PRÁCTICOS

- Role-play para el aprendizaje de la gestión de la salud mental a nivel de escuela. - Folio giratorio para el aprendizaje de la gestión de la salud mental a nivel de aula.- Yincana emocional para el aprendizaje de la gestión de la salud mental a nivel individual. - Yincana física.



# TÉCNICO SUPERIOR EN EDUCACIÓN INFANTIL

## LA INFLUENCIA DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE EN EL CONTEXTO DEL AULA

### DIRECCIÓN CIENTÍFICA:

#### **Dña. Marina Martínez Agea**

Licenciada en Psicopedagogía. Máster en Orientación Educativa. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Orientadora Educativa en Educación Infantil y Primaria.

### PROFESORADO:

#### **Dña. Marina Martínez Agea**

Licenciada en Psicopedagogía. Máster en Orientación Educativa. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Experiencia como orientadora educativa en infantil y primaria.

#### **Dña. Ana Bravo Castillo**

Graduada en Magisterio de Educación Infantil. Graduada en Psicología. Máster de Psicología Aplicada a la Educación y el Bienestar Social. Experiencia docente en el Grado de Educación Infantil en la Universidad de Córdoba. Estudiante de doctorado del programa de Ciencias Sociales y Jurídicas.

#### **Dña. María Misas Moreno**

Graduada en Educación Social. Máster en Psicología Aplicada a la Educación. Experiencia como monitora de ocio y educadora en centro de menores no acompañados. Estudiante de doctorado del programa de Ciencias Sociales y Jurídicas.

#### **Dña. Rocío Luque González**

Diplomada en Educación Infantil. Licenciada en Psicopedagogía. Máster en Educación Aplicada a la Educación y el Bienestar Social. Doctora en Ciencias Sociales y Jurídicas. Docente en los Grados de Educación Infantil y Primaria de la Universidad de Córdoba desde el curso 2020/21 y continua en la actualidad. Experiencia profesional en centros de Primaria y Secundaria (Programa de Acompañamiento Escolar y actividades extraescolares).

#### **D. Miguel Calderón Fábrega**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Secundaria para el Profesorado. Máster en Entrenamiento Personal. Experto en Gestión de Entidades Deportivas. Profesor en TSAF en Medac. CEO y entrenador en Avifit. Estrategias didácticas para la mejora de las capacidades en las diferentes etapas.

#### **D. Juan Fernando Martínez Atienza**

Licenciado en Medicina. Profesor de formación profesional, rama sanitaria: especialidades 117, 219 y 220. Cursos relacionados con salud y alimentación. Salud mental y tratamiento al paciente en situaciones de duelo.

## MATERIAL ADICIONAL

### TEST DE CONOCIMIENTOS

- **Autoanálisis:** ¿Cómo me encuentro yo? ¿Soy capaz de superar mis problemas? ¿Sufro algún tipo de dificultad para con mi salud mental? ¿Cómo empiezo a trabajarla? ¿Qué he aprendido? Aplicación real en mi futuro profesional.

1. La directora de un Centro de Educación Infantil ha mantenido una reunión con todo el equipo del centro en la que ha planteado los objetivos para este curso escolar a medio y largo plazo. Durante la presentación se ha centrado en los aspectos positivos y planteando unas estrategias de trabajo en las que se considera esencial un buen clima de trabajo, fomentando las buenas relaciones con los demás y facilitando que puedan ayudarse unos a otros en su desarrollo. ¿De qué tipo de liderazgo estamos hablando?

- Liderazgo transaccional.
- Liderazgo positivo.
- Liderazgo dominante.

2. Pedro ha aceptado ser el coordinador de nivel durante la baja de su compañero Manuel. Aunque le ha dicho que sí a la directora del centro, sus gestos y su expresión corporal hacían ver que se ha sentido molesto por la propuesta y que la consideraba una “carga extra” de trabajo. ¿Qué estilo comunicativo está empleando Pedro?

- Pasivo-agresivo.
- Asertivo.
- Agresivo.

3. Las distintas definiciones de convivencia que se han desarrollado tienen en común:

- El sentido de compartir, para lo cual se requiere establecer una serie de normas y acuerdos que supongan una garantía para el bienestar de todas las personas implicadas.
- La existencia un protocolo de actuación sólo para cuando hay problemas que requieren la mediación de una tercera persona.
- La necesidad de generar normas para evitar problemas, aunque se genere malestar entre algunas de las personas implicadas en ellos.

4. La gestión de las relaciones interpersonales de una forma positiva en el Centro de Educación Infantil supone:

- Un elemento beneficioso para la gestión de la convivencia que, además, ayuda a prevenir problemas de violencia.
- Un elemento neutro que actúa como una ayuda y solo elimina conflictos una vez que se han producido.
- La elaboración de documentos en los que queden reflejados los acuerdos a los que llega el equipo docente.

5. Según el modelo Construir la Convivencia para Prevenir la Violencia (Ortega-Ruiz y Córdoba Alcaide, 2017), es fundamental realizar:

- Una lista de tareas que incluya normas, consecuencias de su incumplimiento y ejemplos de tareas para asumir dichas consecuencias.
- La elección de un modelo general asumido por la sociedad que suponga el establecimiento de normas muy concretas basadas en distintas experiencias vividas en centros educativos que consideren la actitud del docente como elemento principal.
- Un análisis y selección de un modelo adecuado de gestión de la convivencia que contemple considerar niveles de actuación y prevención acordes con los tipos de relaciones que se dan en el centro y con la organización de las intervenciones en base a una estructura que podría denominarse como “pirámide de la intervención”.

## MATERIAL ADICIONAL

**6. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es una práctica docente que puede utilizar el profesorado para facilitar la participación familiar en los centros educativos?**

- Fomentar el trato con las familias, mostrándome accesible y dispuesto/a para la comunicación y colaboración con ellas.
- Solicitar la colaboración de las familias cuando tenga alguna dificultad con su hijo/a.
- Insistir a la familia para que me cuenten vivencias íntimas de su hogar.

**7. ¿Cuál de las siguientes estrategias es la más efectiva para generar un clima positivo en el aula?**

- Estilo autoritario: el/la docente se centra de manera prioritaria en mantener el orden en el aula, más que en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Estilo autoritativo: el/la docente se preocupa por el bienestar emocional y las necesidades de su alumnado, así como por su buen desempeño académico.
- Estilo permisivo: el/la docente proporciona mucha autonomía a los estudiantes, dándoles muy poco apoyo en sus habilidades de aprendizaje.

**8. A qué tipo de apego, según Ainsworth, corresponde el siguiente ejemplo: Julio es un niño de 2 años que se ha incorporado al aula de infantil recientemente. Al llegar al aula matinal comienza a explorar el mobiliario y los juguetes sin importarle la despedida del familiar que lo ha llevado a la escuela. Se alegra de ver a su nueva señora. A la hora de irse a casa Julio no quiere darle besos al familiar que va a recogerlo.**

- Apego inseguro ambivalente
- Apego inseguro de evitación
- Apego inseguro desorganizado

**9. ¿Qué contribuye a una gestión emocional efectiva en la relación docente-alumno?**

- Desconexión emocional, no se debe tener una gestión emocional en el mundo académico.
- Comunicación abierta y empática.
- Rigidez en las expectativas, pues se da dentro del mundo académico.

**10. ¿Cuál es un signo de una gestión emocional saludable por parte del docente?**

- Mostrar favoritismo hacia ciertos estudiantes.
- Ignorar las necesidades emocionales del alumnado, pues no es competencia del docente.
- Responder de manera calmada y reflexiva a situaciones desafiantes.

**11. ¿Cómo puede la comunicación efectiva entre la familia y la escuela contribuir a la gestión emocional positiva?**

- Generando malentendidos.
- Fomentando la colaboración y comprensión mutua.
- Limitando la información compartida

**12. Tu grupo de compañeros/as de ciclo y tu habéis pensado organizar diferentes sesiones con las familias. Al coordinaros sobre los temas a tratar has propuesto hacer la tuya sobre “comunicación asertiva en casa” ya que hace unos meses realizaste un curso sobre ella y crees que podría ser de gran utilidad para las familias. Sin embargo, esta tarde mientras preparabas la sesión te has sentido con mucha ansiedad, miedo y pensamientos del tipo “cómo vas a dar un curso sobre comunicación asertiva si no eres experta”. Así que has decidido detenerte y considerar ese pensamiento: “Es cierto que no soy experta y tal vez yo no aplique siempre ese tipo de comunicación, pero conozco diferentes estrategias y se qué podría explicárselas para que ellos también trataran de aplicar en casa”. Teniendo en cuenta el modelo procesual de Gross, ¿qué tipo de estrategia de regulación emocional estarías utilizando?**

- Afrontamiento de la situación.
- Selección de otros estímulos de la situación a los que atender.
- Reevaluación cognitiva de la situación.

## MATERIAL ADICIONAL

- 13. Las estrategias de regulación emocional centradas en las respuestas implican modificaciones de la respuesta emocional a nivel expresivo. De las siguientes opciones, ¿cuál sería una estrategia de supresión emocional?**
- Andrés ha aprobado su examen de oposiciones, pero sin plaza. Cuando se ha enterado se ha mostrado inexpresivo y aunque su corazón se ha acelerado y se sentía muy mal.
  - Marta ha aprobado su examen de oposiciones, pero sin plaza. Cuando se ha enterado se ha sentido frustrada y que ella nunca aprobaría las opciones.
  - Inma ha aprobado su examen de oposiciones, pero sin plaza. Cuando se ha enterado se ha sentido muy triste, pero sabe que las oposiciones son una carrera de fondo y que este fracaso es solo un paso más cerca del objetivo final.
- 14. ¿Cómo afecta la actividad física a la salud mental?**
- No tiene impacto.
  - Puede mejorar el estado mental.
  - Solo afecta la salud física.
- 15. ¿Cuál es un beneficio de la actividad física para la salud mental?**
- Provoca estrés.
  - Puede reducir la ansiedad.
  - Solo mejora la salud física.
- 16. ¿Qué relación tiene la actividad física con la salud mental?**
- Ninguna relación.
  - Puede promover el bienestar emocional.
  - Solo afecta el cuerpo, no la mente.
- 17. ¿Cómo contribuye la actividad física a la salud mental?**
- No tiene impacto psicológico.
  - Puede mejorar el estado de ánimo.
  - Solo afecta la salud física.
- 18. ¿Por qué es importante la actividad física para la salud mental?**
- No tiene relevancia.
  - Puede reducir el estrés y la depresión.
  - Solo beneficia el cuerpo, no la mente.
- 19. ¿Cuáles de las siguientes personas mostraría un síndrome de burnout o trabajos quemado?**
- Lucía acaba de comenzar a trabajar en un colegio de educación infantil. Durante toda esta semana se ha sentido muy ansiosa y observada. Ha evitado aportar ideas en las sesiones de trabajo en grupo por miedo a ser juzgada.
  - Marcos se muestra desmotivado todas las mañanas antes de ir a trabajar, tiene menos ideas de actividades y dinámicas de clase. Además, muestra una actitud cínica y niveles altos de estrés que han generado importantes conflictos con algunos de sus compañeros.
  - Mónica comenzó ayer sus prácticas en un centro infantil. Durante la primera clase cometió un error al no preguntar a la profesora a cargo del grupo si había alergias entre los escolares. Aunque no paso nada grave, Mónica lleva desde ayer dándole vueltas a pensamientos muy negativos sobre ella misma y su competencia como docente.

## MATERIAL ADICIONAL

**20. ¿Cuál de las siguientes sería una técnica propia de la atención plena?**

- a. Aceptar los pensamientos asociados a situaciones del pasado y el presente, pero sin enredarse en ellos. Dejándolos ir y centrándose en el ahora.
- b. Centrarnos en lo que sucede a nuestro alrededor, evaluándolo y analizándolo en relación con cómo nos hace sentir.
- c. Evitar de forma activa pensar en problemas futuros o preocupaciones pasadas.

**21. ¿Cuál de las siguientes estrategias se relacionaría con la apertura emocional?**

- a. Describir las emociones que están sintiendo, poniéndole nombre.
- b. Hacer una lista de los elementos del contexto (personas, situaciones...) que favorecen que experimentes esa emoción.
- c. Permitirse un tiempo para ser consciente de lo que se siente, sin reprimir emociones tanto agradables como desagradables.

**22.- De los siguientes, qué elementos influyen en el estrés del docente:**

- a. Miedo.
- b. Mobbing.
- c. Percepción de un miedo imaginario.
- d. Todas son ciertas.

**23.- El miedo se activa ante:**

- a. Presencia de amenazas.
- b. Trabajo en solitario.
- c. Experiencia docente.
- d. Todas son ciertas.

**24.- El término “malestar del docente” es equivalente a:**

- a. Estrés agudo.
- b. Síndrome de burnout.
- c. Falta de implicación del docente.
- d. Ninguna es cierta.

**25.- El continuo cambio de planes de estudios tiene como consecuencias:**

- a. Mejora del nivel educativo del alumnado.
- b. Disminución de los casos de estrés en el profesorado.
- c. Concienciación ante los problemas personales del alumnado.
- d. Ninguna es cierta.