

Control del estrés y técnicas de relajación

para docentes



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN PROVINCIAL
DE CEUTA

Objetivos

- Conocer la respuesta fisiológica al estrés.
- Tomar conciencia de las situaciones estresantes personales.
- Aprender y practicar distintas técnicas de autorrelajación y para aplicarla en otros.
- Aprender distintas técnicas control postural.
- Cambiar hábitos que reduzcan nuestra respuesta al estrés.



Contenidos

- Fisiología del estrés.
- Causas del estrés.
- Gestión del tiempo.
- Técnicas de relajación centradas en la visualización, respiración y postura.
- Técnicas de relajación guiadas.
- Ejercicios de control postural.
- Relajación Muscular Progresiva (RMP)
- Herramientas adicionales: mantenimiento de hábitos.



Cuándo y dónde

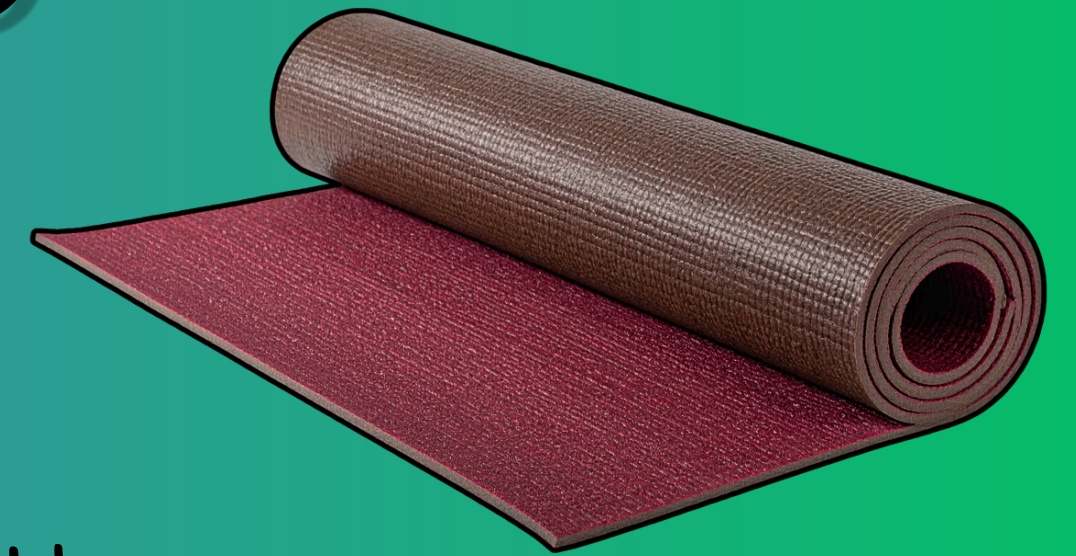
Días
20 y 21 de abril
de 16:00 a 20:00



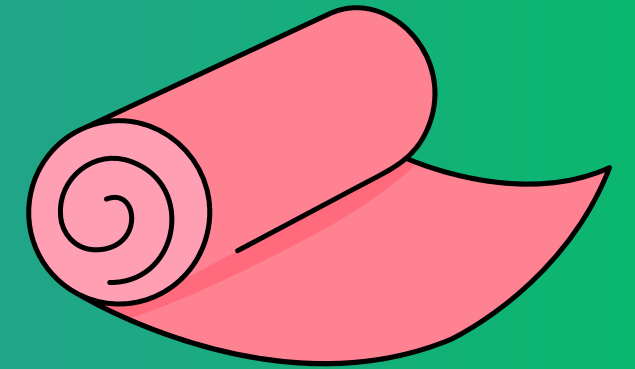
El lugar exacto dependerá del número de asistentes

- Con menos de 40 inscritos: CEIP Maestro Juan Morejón
- Con más de 40 inscritos: IES Abyla

Material necesario



Para realizar la parte práctica del congreso y por motivos higiénicos, será imprescindible llevar una esterilla propia ambos días.



Ponente



Jorge
Escamilla
Becerra

- Maestro de Primaria, especialista en Educación Física con experiencia ininterrumpida desde 2003 hasta ahora.
- Ponente de tres seminarios de formación para docentes (45 horas totales), organizados por UGT y CCOO, reforzando competencias pedagógicas y metodológicas.
- Ponente de 4 cursos de Iniciación al Quiromasaje en la Casa de la Juventud (120 horas totales).
- Ponente de 3 cursos de “Técnicas de relajación y control del estrés”, a través del Centro de Formación Contreras, 2025 (24 horas totales).

Inscripciones

Desde el 6 de abril a las 8:00
hasta el 16 de abril a las 23:59



<https://forms.office.com/e/F63rhXCLd1>

Horas de formación y destinatarios

La fase presencial será de 8 horas

Se realizará un trabajo final computado como 2 horas de formación

En total, se certificarán 10 horas de formación docente a quienes completen el 100% de las horas del congreso

- Docentes en activo y dependientes de la Dirección Provincial de Ceuta.
- Docentes que no estén en activo y que cumplan los requisitos establecidos en la Orden EDU 2886/2011, artículo 8, punto 5.

