

**JORNADAS:**  
**TIPS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**  
**PARA AFRONTAR CON ÉXITO**  
**SITUACIONES DE EXAMEN Y**  
**HERRAMIENTAS DE COACHING**  
**EDUCATIVO**

CÓDIGO DE LA ACCIÓN: 162321GE043



Autor y fuente de la imagen: <https://i.pinimg.com/118x118/50/10/04/5010041b0e9e9a11.jpg>

ORGANIZA: CEP DE ORCERA  
LUGAR: CEP DE ORCERA  
FECHA: 8 DE JUNIO  
HORA: DE 16:30 A 20:30  
RECEPCIÓN DE SOLICITUDES: 6 DE JUNIO

**CENTRO DEL PROFESORADO DE ORCERA (JAÉN)**  
**Delegación Territorial de Educación**



Antes de imprimir este documento piensa si es realmente necesario



[eco-CEP: protegemos nuestro Planeta](#)

## JUSTIFICACIÓN

Realizar un examen es una de las situaciones potencialmente más estresantes en la vida académica. Además, experimentar estrés se asocia a un peor rendimiento en las evaluaciones, lo que se traduce en calificaciones más bajas. El uso de determinadas estrategias de afrontamiento puede ayudar a los estudiantes a gestionar esta situación, contribuyendo a reducir el estrés y a incrementar su sensación de eficacia a la hora de responder a los exámenes.

## OBJETIVOS

- Dar a conocer a los docentes la importancia de la gestión de emociones, en ellos y en sus alumnos.
- Dotar de herramientas prácticas al profesorado para manejar situaciones de estrés en un aula, como puede ser afrontar un examen.
- Iniciarse en el conocimiento del coaching educativo y ver la utilidad de dicha herramienta en el aula.

## CONTENIDOS

### **1ª HORA: ¿Qué es la educación emocional? ¿Cómo incorporarla a nuestra vida y labor diaria como docentes?**

- Breve introducción a los conceptos de reconocimiento y regulación de emociones.
- Actividad práctica 1: Emociones andantes.
- Actividad práctica 2: Pasapalabra de emociones.
- Sesión de preguntas.

### **2ª HORA: Autoestima y resiliencia: Dos herramientas clave para afrontar con éxito situaciones de examen en cualquier etapa educativa.**

- Explicación de los dos términos y pautas para desarrollarlos y fomentarlos tanto en los docentes como en los alumnos.
- Actividad práctica 1: Gafas rosas/ Gafas negras.
- Actividad práctica 2: Balanza del éxito y el fracaso.
- Sesión de preguntas.

### **3ª HORA: Empatía: El puente para conectar profesores con alumnos.**

- ¿Qué es la empatía? ¿Se puede mejorar o cambiar el nivel de empatía que poseemos?
- Actividad práctica: Tortuga- Dragón- Persona
- Sesión de preguntas.

### **4ª HORA: Actividades prácticas para el aula.**

- Mandala: Conocernos a nosotros mismos y establecer nuestras metas.
- Abrazos: Cuando es necesario "calentar" el ambiente de un aula.
- Un anuncio de mí mismo: Cómo me proyecto ante los demás.
- Sesión de preguntas y reflexiones finales.

## METODOLOGÍA

Práctica, tipo taller, con realización de dinámicas y puesta en marcha de actividades de aula, con una breve introducción teórica, fundamento de dichas actividades.

## EVALUACIÓN

Cada participante cumplimentará el cuestionario de evaluación de la actividad en Séneca.

## MODALIDAD Y DURACIÓN

Jornadas de 5 horas de duración, que consistirán en 4 horas presenciales y 1 hora de trabajo no presencial de evaluación de la actividad en Séneca

## TEMPORALIZACIÓN

El 8 de junio, de 16:30 a 20:30

## Nº DE PLAZAS

## DIRIGIDO A

30

- Profesorado de la comarca  
- Comunidad educativa y otras personas relacionadas con el mundo educativo interesados en la temática.

## PONENCIAS

M<sup>a</sup> Isabel Requena de Lamo, Directora de la Academia Shakespeare (Albacete) desde 2003. Enseñanza de idiomas, educación emocional y bienestar, creatividad e innovación educativa.

## COORDINACIÓN

M<sup>a</sup> Dolores Martínez Frías. Asesora del CEP de Orcera.  
Teléfonos de contacto: 953 499600 y 678539425  
Correo electrónico: mariadolores.m.frias.edu@juntadeandalucia.es

## CERTIFICACIONES

Las Certificaciones se regirán por la Normativa vigente, (ORDEN 16/10/06 y ORDEN 16/12/08).

## CRITERIOS DE SELECCIÓN

**1º Profesorado de la comarca.**

**2ª Comunidad educativa y otras personas relacionadas con el mundo educativo interesados en la temática.**

## NOTAS DE INTERÉS

- La lista de admitidos/as se publicará en la página web del CEP antes del comienzo de la actividad.
- Las Bolsas de Ayuda solicitadas a través de Séneca, se ajustarán a las características propias de cada acción formativa y a la disponibilidad económica general del CEP.
- Para favorecer la conciliación de la vida laboral, familiar y personal del profesorado, el CEP adoptará las medidas necesarias para el cuidado de menores durante las horas presenciales de la actividad. Esta opción queda supeditada a las posibilidades que al respecto ofrezca la localidad donde se celebre la actividad.
- En el supuesto de que la actividad ocupe parte de horario lectivo, será responsabilidad de cada asistente la obtención del permiso correspondiente.
- El CEP se reserva el derecho a modificar el programa, si las circunstancias así lo requieren.
- La inscripción en una acción formativa supone la aceptación de las condiciones de la misma.

## INSCRIPCIONES

1. INTERNET: En Séneca >"CEP" > "Consulta Actividades Formativas". Se escoge el CEP de Orcera, "Estado: Abierto plazo solicitudes", y "Buscar". Una vez localizado el curso, a la derecha se puede consultar la ficha en detalle o inscribirse.
2. En el supuesto de imposibilidad de hacerlo con SÉNECA, contactar con la Coordinación de la actividad y, en su caso, cumplimentar la siguiente ficha:

## TOMA DE IMÁGENES

En el desarrollo de la actividad es posible que se tomen imágenes para su difusión en espacios de carácter educativo. Si algún o alguna participante no desea aparecer en dichas imágenes, deberá hacérselo saber al coordinador o coordinadora de la actividad.

# JORNADAS: **TIPS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AFRONTAR CON ÉXITO SITUACIONES DE EXAMEN Y HERRAMIENTAS DE COACHING EDUCATIVO**

FICHA DE INSCRIPCIÓN (Sólo utilizar por indicación del CEP)	
NOMBRE Y APELLIDOS	imes New Roman
N.I.F. (imprescindible)	
CENTRO/LOCALIDAD	
TELÉFONOS	Móvil: Fijo:
CORREO ELECTRÓNICO (muy importante)	
AUTORIZACIÓN (necesaria para el cobro de desplazamientos)	Autorizo a la Consejería de Educación a emplear como número de cuenta de ingresos, el CCC registrado en Sirhus-E:  Firma:
OTROS	