



**UNIVERSIDAD ABIERTA DE
ESTUDIOS ESPECIALIZADOS**

"Comprometidos con la Excelencia"

Decreto Ejecutivo N° 67 de 22 de diciembre de 2022

UNAES


DIPLOMADO EN **BIENESTAR EMOCIONAL DOCENTE: RETOS Y ESTRATEGIAS**

4 MESES

Modalidad 100% Virtual

   @unaes_panama

 349-8699

 6242-1164

 www.unaes.edu.pa

 Residencial Nuevo Arraiján, Calle 5ta., Edificio UNAES



I. Descripción General:

El diplomado "Bienestar Emocional Docente: Retos y Estrategias" está diseñado para proporcionar a los profesionales de la educación herramientas y técnicas avanzadas para gestionar y mejorar su bienestar emocional. Su finalidad es actualizar y potenciar las competencias de los docentes en el manejo del estrés, la promoción de la salud mental y la implementación de estrategias para un equilibrio emocional positivo.

Este programa es pertinente debido a la creciente presión y demandas sobre los docentes, que a menudo conducen a altos niveles de estrés y agotamiento. Los conceptos fundamentales incluyen la comprensión del bienestar emocional, la identificación de factores estresantes, la implementación de técnicas de autocuidado y la creación de entornos de trabajo saludables.

El diplomado se ofrecerá en línea, utilizando estrategias innovadoras de aprendizaje que combinan herramientas de interacción sincrónica y asincrónica. Esto lo hace accesible para personas con limitaciones de tiempo debido a compromisos laborales y personales. Los cuatro módulos que se desarrollarán son:

1. Fundamentos del Bienestar Emocional Docente.
2. Identificación y Manejo del Estrés.
3. Estrategias de Autocuidado y Salud Mental.
4. Creación de Entornos de Trabajo Saludables.

II. Justificación:

La implementación de este diplomado responde a la necesidad de apoyar a los docentes en el manejo de su bienestar emocional para que puedan desempeñarse de manera óptima en su trabajo y mantener una buena calidad de vida. La evolución de las exigencias laborales y la necesidad de una educación de calidad requieren que los educadores desarrollen competencias en el manejo del estrés y la promoción de su salud mental.

Características Especiales del Programa:

El programa se distingue por su enfoque en el bienestar emocional de los docentes y el uso intensivo de herramientas digitales para la evaluación, diseño y aplicación de estrategias de bienestar, proporcionando una formación integral que combina teoría y práctica. Además, se ofrece en un formato flexible que permite a los participantes aprender a su propio ritmo y desde cualquier lugar.



Población Meta:

El diplomado está dirigido a docentes de todos los niveles educativos, coordinadores académicos, directores de instituciones educativas, y otros profesionales del ámbito educativo que buscan mejorar su bienestar emocional y desarrollar estrategias efectivas para el manejo del estrés.

Objeto de Estudio:

El programa se centra en el desarrollo y aplicación de estrategias metodológicas innovadoras para el bienestar emocional de los docentes.

Orientación Humanística en la Formación:

El diplomado promueve una formación holística que considera no solo el desarrollo cognitivo, sino también el emocional y social de los participantes, fomentando un bienestar integral y humanista.

III. Competencias:

Módulo 1: Fundamentos del Bienestar Emocional Docente.

Competencia Global:

El participante comprende los principios y fundamentos del bienestar emocional docente para aplicarlos en su vida profesional y personal.

Competencias Operativas:

1. **Competencias Cognitivas:** Conoce los fundamentos teóricos y principios básicos del bienestar emocional.
2. **Competencias Procedimentales:** Aplica los principios de bienestar emocional en su práctica diaria.
3. **Competencias Actitudinales:** Valora la importancia del bienestar emocional para el desarrollo integral y la efectividad profesional.

Módulo 2: Identificación y Manejo del Estrés.

Competencia Global:

El participante identifica y maneja los factores estresantes en su entorno laboral para reducir su impacto negativo en la salud mental.



Competencias Operativas:

1. **Competencias Cognitivas:** Reconoce los factores estresantes y sus efectos en la salud emocional.
2. **Competencias Procedimentales:** Implementa técnicas y estrategias para el manejo efectivo del estrés.
3. **Competencias Actitudinales:** Promueve una actitud positiva y resiliente ante los desafíos laborales.

Módulo 3: Estrategias de Autocuidado y Salud Mental.

Competencia Global:

El participante diseña e implementa estrategias de autocuidado y promoción de la salud mental para mantener un equilibrio emocional positivo.

Competencias Operativas:

1. **Competencias Cognitivas:** Identifica las mejores prácticas de autocuidado y salud mental.
2. **Competencias Procedimentales:** Aplica técnicas de autocuidado en su vida diaria.
3. **Competencias Actitudinales:** Fomenta una cultura de autocuidado y bienestar entre sus colegas.

Módulo 4: Creación de Entornos de Trabajo Saludables.

Competencia Global:

El participante crea y promueve entornos de trabajo saludables que apoyen el bienestar emocional de todos los miembros de la comunidad educativa.

Competencias Operativas:

1. **Competencias Cognitivas:** Conoce los elementos que contribuyen a un entorno de trabajo saludable.
2. **Competencias Procedimentales:** Implementa estrategias para mejorar el entorno laboral y promover la salud emocional.
3. **Competencias Actitudinales:** Valora la importancia de un entorno de trabajo positivo para el bienestar colectivo y el desempeño profesional.



IV. Contenido:

Módulo 1: Fundamentos del Bienestar Emocional Docente.

- Temas y Subtemas:

1. Introducción al Bienestar Emocional.

- Definición y componentes del bienestar emocional.
- Importancia del bienestar emocional en el ámbito educativo.

2. Teorías y Modelos del Bienestar Emocional.

- Principales teorías sobre bienestar emocional.
- Modelos de bienestar aplicados a la docencia.

3. Factores que Influyen en el Bienestar Emocional.

- Factores internos y externos.
- Impacto del entorno laboral y personal en el bienestar emocional.

4. Evaluación del Bienestar Emocional.

- Herramientas y métodos para evaluar el bienestar emocional.
- Autoevaluación y reflexión personal.

Módulo 2: Identificación y Manejo del Estrés.

- Temas y Subtemas:

1. Comprensión del Estrés

- Definición y tipos de estrés.
- Causas y efectos del estrés en la salud emocional y física.

2. Técnicas de Manejo del Estrés.

- Técnicas de relajación y respiración.
- Estrategias de manejo del tiempo y organización.

3. Resiliencia y Afrontamiento.

- Concepto de resiliencia y su importancia.
- Estrategias de afrontamiento efectivo.

4. Programas de Manejo del Estrés.

- Diseño e implementación de programas de manejo del estrés.
- Evaluación de la efectividad de los programas.

Módulo 3: Estrategias de Autocuidado y Salud Mental.

- Temas y Subtemas:

1. Prácticas de Autocuidado.

- Importancia del autocuidado en la profesión docente.
- Actividades y rutinas de autocuidado.

2. Salud Mental y Bienestar.

- Conceptos y principios de salud mental.
- Técnicas para mantener una buena salud mental.



3. Mindfulness y Técnicas de Meditación.

- Introducción al mindfulness y sus beneficios
- Prácticas de meditación para la reducción del estrés.

4. Estilo de Vida Saludable.

- Alimentación equilibrada y ejercicio físico.
- Descanso y sueño reparador.

Módulo 4: Creación de Entornos de Trabajo Saludables.

- Temas y Subtemas:

1. Clima y Cultura Organizacional.

- Definición y características de un clima organizacional saludable.
- Impacto del clima organizacional en el bienestar emocional.

2. Liderazgo y Bienestar.

- Rol del liderazgo en la promoción del bienestar.
- Estrategias de liderazgo para apoyar el bienestar emocional.

3. Políticas de Bienestar en el Lugar de Trabajo.

- Desarrollo e implementación de políticas de bienestar.
- Evaluación y ajuste de políticas de bienestar.

4. Apoyo Social y Redes de Apoyo.

- Importancia del apoyo social en el bienestar emocional.
- Estrategias para construir y mantener redes de apoyo.

V. Metodología:

El diplomado se impartirá completamente en modalidad virtual, utilizando una combinación de estrategias metodológicas diseñadas para entornos en línea (LMS). Se emplearán métodos activos de aprendizaje, estudios de caso, simulaciones, trabajo colaborativo y tutorías personalizadas. Las estrategias específicas incluyen:

Clases Sincrónicas: Se llevarán a cabo sesiones en vivo a través de plataformas de videoconferencia, permitiendo la interacción directa entre los participantes y los instructores. Estas sesiones incluirán exposiciones teóricas, discusiones grupales y actividades prácticas.

Clases Asincrónicas: Los participantes tendrán acceso a materiales de estudio, videos educativos, lecturas y ejercicios prácticos a través de una plataforma de aprendizaje en línea. Esto les permitirá avanzar a su propio ritmo y revisar los contenidos según su disponibilidad.

Foros de Discusión: Se crearán foros de discusión para promover el intercambio de ideas, experiencias y conocimientos entre los participantes. Estos foros serán moderados por los instructores, quienes proporcionarán retroalimentación y orientación.



Proyectos Colaborativos: Los participantes trabajarán en equipos para desarrollar proyectos educativos que integren las metodologías y herramientas aprendidas. Estos proyectos serán evaluados y recibirán retroalimentación tanto de los compañeros como de los instructores.

Evaluaciones y Retroalimentación Continua: A lo largo del diplomado, se realizarán evaluaciones formativas para medir el progreso de los participantes y proporcionar retroalimentación continua. Estas evaluaciones incluirán quizzes, cuestionarios, autoevaluaciones y evaluaciones por pares.

VI. Recursos Didácticos:

Los recursos didácticos comprenden materiales digitales elaborados por los especialistas, así como herramientas tecnológicas utilizadas para la elaboración de contenido educativo. Los recursos incluyen:

E-books y Artículos Científicos: Textos digitales que abordan los temas del diplomado y proporcionan una base teórica sólida.

Videos Educativos: Material audiovisual que explica conceptos clave y ofrece ejemplos prácticos.

Presentaciones Interactivas: Diapositivas y recursos visuales interactivos que facilitan la comprensión de los temas.

Simulaciones y Software Educativo: Herramientas interactivas que permiten a los participantes practicar y aplicar lo aprendido en un entorno virtual controlado.

Plataformas de Aprendizaje en Línea (LMS): Sistemas de gestión del aprendizaje que facilitan el acceso a los materiales del curso, la realización de actividades y la comunicación entre participantes e instructores.

VII. Evaluación:

Para garantizar la medición y valoración del cumplimiento de los objetivos y competencias logradas, se implementarán diversos tipos de evaluación:

Evaluaciones Diagnósticas: Al inicio del diplomado, para identificar los conocimientos previos y necesidades de los participantes.

Evaluaciones Formativas: A lo largo del curso, mediante quizzes, tareas y proyectos, para monitorear el progreso y proporcionar retroalimentación.



Evaluaciones Sumativas: Al final de cada módulo y al finalizar el diplomado, para evaluar el conocimiento y las competencias adquiridas.

Autoevaluaciones y Evaluaciones por Pares: Herramientas para promover la reflexión crítica y el autoaprendizaje entre los participantes.

VIII. Bibliografía:

La bibliografía estará compuesta por fuentes actualizadas, con libros y artículos de no más de cinco años de edición, respetando las normas APA. Algunas referencias clave incluyen:

Ballesteros, F. J. (2019). La gestión emocional en el aula: Estrategias y técnicas para el bienestar docente. Editorial Graó.

Bisquerra, R. (2018). Educación emocional y bienestar. Editorial Desclée De Brouwer.

Fernández-Abascal, E. G. (2017). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Editorial Síntesis.

García, M. (2020). Mindfulness para educadores: Estrategias para reducir el estrés y fomentar el bienestar. Editorial Narcea.

Martín, M. P. (2019). Estrategias de autocuidado para docentes. Editorial Pirámide.

IX. Costos:

DESCRIPCIÓN	COSTO REGULAR	COSTO PROMOCIONAL
Inscripción	B/.200.00	B/.50.00
Mensualidades (4)	B/.150.00 c/u	B/.62.50 c/u
Precio total	B/.800.00	B/.300.00



**UNIVERSIDAD ABIERTA DE
ESTUDIOS ESPECIALIZADOS**

"Comprometidos con la Excelencia"

Decreto Ejecutivo N° 67 de 22 de diciembre 2022