



E-Convive

CORPORACIÓN DE DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y JUVENTUD

2025

Curso

“Autocuidado y teatro:
estrategias creativas para
el bienestar docente”

¿Quiénes somos?

La Corporación de Desarrollo de la Niñez y Juventud E-Convive, es una organización que responde al interés colectivo de personas comprometidas en promover y contribuir en el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes de nuestro país.

E-Convive lo integra un grupo de profesionales de amplia experiencia profesional y académica, impulsados por el compromiso de aportar en el desarrollo de las comunidades, en especial en el ámbito del fortalecimiento de habilidades socioemocionales y vida en comunidad.



Curso

“Autocuidado y teatro: estrategias creativas para el bienestar docente”

·El curso “Autocuidado y teatro: estrategias creativas para el bienestar docente”, busca fortalecer el bienestar emocional de los equipos de gestión escolar y docentes. Este enfoque tiene como objetivo principal, generar un espacio de encuentro lúdico en los equipos, fortalecer habilidades socioemocionales y desarrollar técnicas de autocuidado de fácil aplicación. Al finalizar el curso, los y las participantes contarán con herramientas prácticas para promover su bienestar en el ámbito profesional y educativo, esto a través de una metodología que incorpora aspectos teóricos y técnicos, pero con especial énfasis en un enfoque práctico contextualizado, respondiendo a las necesidades específicas del centro escolar.

Objetivo del curso:

Desarrollar y fortalecer las prácticas de autocuidado personal y profesional en los equipos de gestión escolar y docentes mediante metodologías activas, con el fin de mejorar el bienestar socioemocional y profesional en cualquiera de las áreas en las que se desempeñen.

¿A quién va dirigido?

Curso destinado a profesionales, técnicos, personal administrativo y auxiliar que se desempeñen en establecimientos educacionales de todas las modalidades y niveles educativos.

Resultados esperados:

El curso está diseñado para proporcionar a los participantes, beneficios tangibles y medibles tanto a corto, como a largo plazo. Los resultados esperados incluyen:

- Mejora del bienestar emocional.
- Fortalecimiento de la resiliencia.
- Aplicación de técnicas de autocuidado.
- Mejora del ambiente laboral.
- Desarrollo profesional continuo

Curso

“Autocuidado y teatro: estrategias creativas para el bienestar docente”

Contenidos:

Módulo 1: Introducción al autocuidado desde el teatro

- Importancia del autocuidado en la educación.
 - Concepto de autocuidado y su relevancia en el contexto educativo.
 - Impacto del autocuidado en la salud emocional y profesional de los educadores.
 - Actividades: Presentación teórica, debate grupal, generación de ideas.
- Estrategias de autocuidado para docentes.
 - Técnicas de autocuidado personal y profesional.
 - Identificación y gestión de fuentes de estrés y burnout.
 - Actividades: Taller de autoevaluación, discusión guiada, estudio de casos prácticos.
- Metodologías activas y didáctica del teatro como medios para fomentar el autocuidado.
 - Fundamentos del teatro aplicado al autocuidado personal y profesional.
 - Beneficios del teatro en la gestión del estrés y el bienestar emocional.
 - Actividades: Dinámicas teatrales, reflexión grupal, dinámicas de integración.

Módulo 2: El teatro como medio para el bienestar emocional

- Definición de bienestar emocional.
 - Importancia del bienestar emocional en el contexto laboral, con especial énfasis en el autoconocimiento, la autorregulación e interacción con otros.
 - Fundamentos del teatro aplicado a la promoción del bienestar.
 - Emociones básicas y sentimientos.
 - Teatralización de emociones y relación con el bienestar físico, mental y emocional.
 - Formatos para su promoción.
 - Actividades: profundización con recursos diversos, debate, trabajo en grupos y juegos.
- Formato 1: técnica de improvisación teatral
 - Juegos básicos de improvisación teatral para el trabajo con emociones básicas
 - Batería de actividades con enfoque en la promoción del bienestar emocional
 - Metodología y manejo de grupo para el desarrollo de la técnica en el contexto del centro escolar
 - Actividades: Ejercicios de improvisación, actividades de expresión, trabajo en grupo, prácticas guiadas.
- Formato 2: Juegos de roles.
 - Juegos básicos de juego de roles para el trabajo con emociones básicas.
 - Tipologías del juego de roles con enfoque en la promoción del bienestar emocional.
 - Metodología y manejo de grupo para el desarrollo de juego de roles en el contexto del centro escolar.
 - Actividades: Juego de roles, trabajo en grupo, reflexiones y análisis.

Curso

“Autocuidado y teatro: estrategias creativas para el bienestar docente”

Módulo 3: Gestión del estrés y resiliencia

- Conceptualización sobre el estrés y el burnout.
 - Identificación de gatilladores y estrategias de gestión.
 - Técnicas preventivas desde la consciencia y expresión corporal.
 - Identificación y selección de técnicas teatrales para la reducción del estrés y la gestión emocional.
 - Actividades: Role-playing, análisis de casos prácticos, ejercicios de relajación guiada.
- Identificar necesidades de los equipos y centro escolar.
 - Puesta en práctica de la selección de técnicas teatrales.
 - Fomento del diálogo y habilidades comunicativas en la expresión emocional.
 - Resolución de conflictos y conductas individuales y grupales para la promoción de la comunicación efectiva.
 - Actividades: Taller práctico sobre las habilidades comunicacionales, simulación de situaciones desafiantes, resolución guiada de problemas.
- Dinámicas teatrales para el fortalecimiento de la puesta en práctica de lo visto en el módulo
 - Identificación de fortalezas individuales para enfrentar escenarios de alta presión y estrés.
 - Ejercicios prácticos y análisis de resultados para mejorar la mejora del bienestar en los equipos y la eficacia organizacional.
 - Actividades: Dramatización de situaciones estresantes o de incomunicación, reflexión grupal, desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Módulo 4: Fomento del bienestar en el aula

- Profundización sobre el bienestar emocional desde un enfoque interpersonal e intrapersonal.
 - Teoría y práctica del bienestar emocional en el trabajo con estudiantes.
 - Aplicación de técnicas teatrales para fomentar el bienestar emocional en el aula.
 - Actividades: Ejercicios teatrales para el bienestar emocional, discusión grupal, simulaciones prácticas.
- Manejo de estrategias de intervención en grupos heterogéneos.
 - Importancia del trabajo entre pares para promover un clima de aula positivo.
 - Uso de técnicas teatrales para fomentar una sana convivencia escolar.
 - Actividades: Juegos cooperativos, dinámicas grupales, proyectos colaborativos prácticos.
- Análisis de casos y resolución conjunta.
 - Estudio y análisis de casos reales de éxito en la implementación de estrategias de autocuidado comunicación efectiva y manejo de grupos diversos.
 - Desarrollo conjunto de estrategias para abordar desafíos específicos de bienestar y clima de aula.
 - Actividades: Análisis detallado de casos, resolución colaborativa de problemas, presentación de soluciones y resultados.

Curso

“Autocuidado y teatro: estrategias creativas para el bienestar docente”

Módulo 5: Autorregulación emocional a través de técnicas de meditación y relajación

- Qué es el mindfulness.
 - Impacto de la técnica de mindfulness en el día a día.
 - Técnicas de meditación y relajación para promover el autocuidado.
 - Aplicación de actividades en la vida personal y en aula.
 - Actividades: Ejercicios guiados de mindfulness y prácticas de relajación guiada.
- Estrategias para la autorregulación emocional
 - Conceptos clave y técnicas de autorregulación emocional provenientes del mindfulness.
 - Uso de técnicas teatrales para promover el autocontrol y la gestión de emociones.
 - Actividades: Dinámicas teatrales, ejercicios de aplicación, análisis de experiencias y resultados.
- Identificación de la inter relación de las temáticas tratadas en el curso.
 - Articulación de necesidades con la dimensión práctica.
 - Autocuidado como una práctica continua para docentes y equipos de gestión.
 - Estrategias y prácticas efectivas para sostener las prácticas de autocuidado a largo plazo.
 - Actividades: Taller práctico de autocuidado continuo, planificación personalizada, reflexión grupal y compromiso a largo plazo.

Metodología:

El curso se estructurará en sesiones semanales presenciales cada una compuesta por los siguientes elementos:

- Dimensión teórica: Introducción a los conceptos de autocuidado, habilidades socioemocionales, técnicas de relajación, y su impacto en una cultura escolar y organizacional de bienestar.
- Actividades prácticas: Implementación de experiencias lúdicas, juegos de roles, improvisación, y trabajo de casos rescatados del contexto, promoviendo así el aprendizaje profundo.
- Reflexión y puestas en común: Espacios dedicados a la discusión de las temáticas específicas del curso y las experiencias emergentes, donde los participantes compartirán ideas y analizarán los aprendizajes adquiridos en cada sesión.
- Aplicación en el aula: Desarrollo de estrategias concretas y aplicables para integrar los conocimientos y habilidades adquiridas en el contexto educativo diario.