



DOSSIER DEL CURSO

¿QUIÉN CUIDA A LOS QUE CUIDAN?

Curso de autocuidado para docentes.
Asociación SAIKAI ocio, bienestar y tiempo libre.





"El curso de autocuidado para recuperar las ganas de hacer lo que amas... y no olvidarte de ti en el proceso."



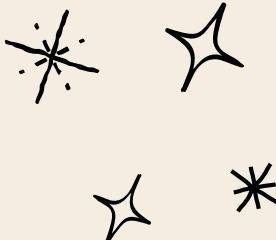
¿QUÉ ES "QUIÉN CUIDA A LOS QUE CUIDAN?" ?

Un curso de autocuidado pensado específicamente para docentes, con **herramientas reales, prácticas y totalmente vivencial.**

En SAIKAI consideramos el autocuidado y el bienestar una base para educar, acompañar y sostener a otros.

Aquí no se trata de soluciones irreales, sino de construir recursos personalizados y sostenibles para **recuperar tu energía y bienestar y no perder la vocación por el camino.**

Aprendemos a **revisar nuestras fugas de autocuidado, a parar sin culpa, a escucharnos con cariño y a redefinir nuestra manera de estar en el aula y en la vida.**



OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo general del curso es promover una cultura de autocuidado en profesionales del ámbito educativo, brindándoles **herramientas prácticas y estrategias que les permitan gestionar su bienestar físico, emocional, mental y social**; para prevenir el estrés y el agotamiento laboral (“burnout”), mejorando así su calidad de vida y desempeño profesional.



Comprender el **concepto de autocuidado** y su importancia en el ámbito educativo, identificando las áreas clave que lo componen (físico, emocional, mental, social y espiritual).

Reflexionar sobre los **hábitos** personales de autocuidado, reconociendo fortalezas y áreas de mejora en su vida cotidiana.

Desarrollar **estrategias prácticas** de regulación emocional, gestión del estrés y establecimiento de límites saludables.

Incorporar **acciones diarias de autocuidado** a través de un reto de 10 días, fomentando la construcción de hábitos sostenibles.

Fortalecer el **sentido de comunidad y apoyo** entre los participantes, promoviendo el refuerzo positivo y el acompañamiento mutuo.

Generar un **compromiso personal** con el autocuidado a largo plazo mediante la elaboración de un plan de acción individual.



Introducir conceptos clave de la **psicología positiva** aplicados al autocuidado.

CONTENIDOS DEL CURSO

Valoración grupal de autocuidado

Definición de autocuidado y sus áreas

Indicadores de autocuidado

Técnicas de respiración

Dinámica de movimiento corporal

Elaboración del manual de autocuidado

Práctica específica sobre el autocuidado

Evaluación y reflexión final





NUESTROS EDUCADORES



ALBA LUNA CHAMORRO.

Maestra de educación primaria, especializada en educación emocional, mindfulness y técnicas de respiración para la ansiedad. Después de años trabajando con adolescentes con mindfulness y respiración, ahora acompaña a docentes en procesos de autocuidado.

JOSÉ JAVIER LÓPEZ.

Pedagogo y maestro con años de experiencia tratando con docentes, se dio cuenta de la necesidad de cuidar al profesorado. Y de su propia experiencia, nace lo que ahora trae a esta formación. Gracias a su forma de cuidar, se sostiene el equipo de profesionales con el que contamos, y brotan ideas que no dejan a nadie indiferente.



ZOE SÁNCHEZ.

Zoe se ha especializado en trabajar con personas con diversidad funcional, especialmente con niños y niñas con autismo. Tiene años de experiencia trabajando con personas desde el lado más humano, con el foco en los cuidados. Y de su forma de cuidar y de mirar a los demás, nace su motivación para cuidar ahora a los que cuidan.

JUAN FRAILE.

Graduado en educación social y con una especial sensibilidad para lo que a tratar con personas se refiere. Juan aporta no solo sus conocimientos si no su experiencia personal de autocuidado y su forma de mirar el mundo. Con la premisa de los cuidados como "*raíz que sostiene la vida*", viene a transformar la forma en que te cuidas.



LIDIA FERNANDEZ.

Graduada en Educación Social y con amplia experiencia en el cuidado y desarrollo de personas en diferentes ámbitos sociales. Con el amor y los cuidados como eje central de su trabajo, participa en este proyecto motivada por traer el autocuidado a nuestro día a día.



NUESTROS EDUCADORES



FÉLIX ÁLVAREZ.

Maestro de Educación primaria especialista en Pedagogía Terapéutica. Con su especial sensibilidad en el trato con personas y cerca del ámbito educativo desea poner su granito de arena en el autocuidado de las personas que cuidan de personas, como él.



MARTA ALFONSO.

Marta, reúne una amplia formación en el ámbito del bienestar y a hecho de ello su camino profesional. Profesora de yoga y respiración, trabajo somático y energético. Formada en psicología y con un largo historial de trabajo humanitario y de desarrollo personal. Es por ello, que no solo aporta sus conocimientos a esta formación, sino que lo hace con la misma pasión y motivación que le llevan a investigar cada vez más y a formarse en este ámbito para dar lo mejor de sí misma.



JOAQUÍN CALLEJO.

Joaquín, es un amante de la actividad física, la comprensión y el desarrollo de las personas. Tanto es así, que se formó como maestro especializado en pedagogía terapéutica y e. física. Y lleva a sus espaldas años de experiencia en el ámbito socio-deportivo y en el cuidado de personas. Y de esa entrega nacen las ganas de trasladar la idea del autocuidado como forma de crecimiento y disfrute; y para estar disponibles para los demás.



ELENA GARCÍA.

Graduada en trabajo social y con la mirada y el corazón puestos siempre en el cuidado de las personas. Acumula numerosas experiencias de trabajo social y cuidados tanto en lo laboral como en todas las áreas que la envuelven. Por eso, sabe de primera mano lo necesario de pararse y respirar con más calma. Y considera que, para ello no hay nada como hacerlo en grupo.



CLAUDIA FERNANDEZ

Claudia, graduada en psicología y con un máster en intervención en ámbitos sociales; presta mucha atención al bienestar de sus equipos y de las personas en general. Y cree firmemente que contar con herramientas de autocuidado nos acerca a una versión de nosotros mismos más resiliente y sana. Por ello, quiere traerlo a esta formación.



PRESUPUESTO

Este curso se compone de un total de **3 horas presenciales** (divididas en dos sesiones) y **2 horas de trabajo online**, compuestas por propuestas de autocuidado y otros materiales.

Mínimo de **15 participantes**.

Máximo de **25 participantes**.

Presupuesto: **53€ por participante**



100% BONIFICABLE

INCLUYE:

- Proyecto Formativo
- Educador/a
- Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- Acceso a los recursos de la plataforma online.
- Certificado de participación.

CONTACTO

Asociación SAIKAI ocio, bienestar y tiempo libre.

Bienestar para educadores.

 saikaiocioytiempolibre@gmail.com

 629813639 / 635695710

¡Pregúntanos para recibir nuestros cursos en tu ciudad!

