



# Cursosanpe.com

Ampliamos horizontes. Docentes como tú.

## EDUCAR LAS EMOCIONES: ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nº DE HORAS	AFILIADOS A ANPE	NO AFILIADOS
110 HORAS	100 €	130 €

VER CALENDARIO DE CURSOS PARA OPOSITORES, INTERINOS Y C.G.T, PARA LAS FECHAS DE REALIZACIÓN DEL CURSO

### Curso de: Ana Isabel Peña Gallego

*Inteligencia emocional: La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.*

Daniel Goleman (1995)

#### JUSTIFICACIÓN GENERAL DEL CURSO

Este curso pretende desarrollar el autoconocimiento y el conocimiento de las emociones de los demás. Este conocimiento de uno mismo y de los demás permite que nuestras relaciones sean más satisfactorias, que la comunicación con los compañeros, alumnado y familias sea más fluida y que aumente el bienestar profesional. La tarea educativa pone en juego una intensidad emocional constante. Un buen conocimiento de estas emociones y una regulación emocional adecuada facilita que el trabajo en equipo sea de más calidad y beneficia tanto al profesorado como al alumnado, mejorando sus relaciones, reduciendo los conflictos y favoreciendo su aprendizaje.

#### DESTINATARIOS

El curso va dirigido a todos aquellos profesores interesados en adquirir y aplicar estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional, en la línea de favorecer tanto su propia actividad profesional, como la relación con sus alumnos, mejorando el clima de convivencia y la calidad de los aprendizajes.



## **OBJETIVOS DEL CURSO**

- 1. Aumentar el bienestar personal-profesional.
- 2. Tomar conciencia de la importancia de la autorregulación de las emociones
- 3. Incorporar técnicas que contribuyan a la canalización positiva de las emociones
- 4. Desarrollar destrezas que favorezcan el clima de convivencia en el aula y el aprendizaje de los alumnos.
- 5. Potenciar las habilidades personales para el desarrollo del trabajo en equipo.

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS:**

### INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

#### 1. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

#### 2. EMOCIONES: TIPOLOGÍA Y FUNCIONES (Qué son las emociones, para qué sirven y cómo afectan al aprendizaje)

- Fundamentos fisiológicos de las emociones. CEREBRO Y EMOCIÓN
- Utilidad y funcionamiento de las emociones.
- Características y competencias de la persona emocionalmente inteligente.

#### 3. MODELOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

#### 4. TÉCNICAS PARA DESARROLLAR EL BIENESTAR PERSONAL Y PROFESIONAL: Detectar el estrés. Técnicas cognitivas y habilidades sociales (autoconcepto y autoestima; comunicación y asertividad) Proactividad vs reactividad

#### 5. DESARROLLO EMOCIONAL EN LA EDAD ESCOLAR Y EN LA ADOLESCENCIA

#### 6. RETOS Y OPORTUNIDADES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

## **METODOLOGÍA DEL CURSO**

Este curso ha sido organizado en relación con los criterios que rigen los actuales procedimientos de formación y tutorización on-line. En cada tema se procederá a una auto-evaluación continua de sus contenidos, invitando siempre a un intercambio de ideas renovadoras, de utilidad para las nuevas dimensiones del proceso educativo, entre autor y usuario/a del curso. Asimismo, se propondrán apartados de profundización y actividades prácticas.



# Cursosanpe.com

*Ampliamos horizontes. Docentes como tú.*

## **EVALUACIÓN DEL CURSO**

En cada tema se propondrán varias cuestiones destinadas a alcanzar los objetivos de aprendizaje previstos, invitando a una revisión y reflexión personal sobre los mismos, con la finalidad de hacer partícipe a quien sigue el curso de estas ideas. Será necesaria la realización de un trabajo de evaluación final exigido para la superación del curso.

[Inscripción y matrícula](#)

