

## JUSTIFICACIÓN

La crisis sanitaria del COVID-19 ha causado un importante impacto psicológico en la sociedad en general, por lo que es una tarea ineludible formar al profesorado, así como a toda la comunidad educativa, en competencias emocionales y ofrecerles herramientas y habilidades socioemocionales necesarias que les permitan afrontar las diversas situaciones que se les presenten, poder contrarrestar los efectos de esta crisis y recuperar el bienestar personal y social, tal y como asegura la UNESCO en su informe Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis (2020).

Como medida saludable para afrontar una crisis, es importante potenciar nuestro bienestar emocional y conocer estrategias de autoconocimiento, así como saber gestionar la incertidumbre, la ansiedad o el miedo de nuestro alumnado.

## PONENTE

*Anahí García González*. Directora y fundadora de Instituto Europeo Pigmalión <http://www.institutoeuropeopigmalion.com/>  
Coach Profesional Certificada. Docente, ponente y formadora. Maestra de Educación Primaria, Pedagogía Terapéutica, con experiencia docente en la Administración Pública. Experta en Inteligencia Emocional y Psicología Positiva. Miembro de la Cámara Internacional de Conferencista.

## OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades de aprendizaje socioemocional.
- Facilitar que las situaciones estresantes se aborden calma y con respuestas emocionales equilibradas.
- Adquirir estrategias de gestión emocional para el equilibrio y bienestar personal.
- Crear clima en el aula de crecimiento emocional y cognitivo.

## CONTENIDOS

- Introducción: Inteligencia Emocional.
- La anatomía de las emociones.
- Los acontecimientos de la vida y las emociones: comprender las emociones.
- Gestión de las crisis emocionales.
- Gestión del miedo, la tristeza y la ira.
- Resolución de conflictos y situaciones adversas.
- Fortalecimiento de las emociones positivas.
- Crecimiento emocional
- Técnicas para el Equilibrio y Bienestar Emocional.
- Educación Emocional en el Aula.

## METODOLOGÍA

Sesiones presenciales por videoconferencias a través de la *Plataforma Team*. Se llevarán a cabo exposiciones teóricas acompañadas en todo momento de ejercicios prácticos y dinámicas que guiarán un itinerario de aprendizaje empírico. Será obligatorio tener la cámara del ordenador conectada durante las sesiones.

## DURACIÓN

**DURACIÓN TOTAL DEL CURSO:** 18 horas

**DÍAS:** 19, 20, 21 y 22, 26 y 27 de octubre de 2020

**HORARIO:** De 17 a 20 horas.

## EVALUACIÓN

La evaluación de los participantes tendrá en cuenta la asistencia al 100% y la participación activa en la realización de actividades propuestas durante la realización del curso.

## COORDINA

Inmaculada Ortells Rodríguez

## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Lunes, 14 de octubre de 2020

## DIRIGIDO A

Todo el profesorado



- ▲ Será obligatorio tener la cámara web activa durante las sesiones
- ▲ Se proporcionará el enlace de conexión por email a las personas admitidas.



# Técnicas para el BIENESTAR EMOCIONAL docente