



# Inteligencia emocional y Mindfulness: herramientas para afrontar con éxito los retos en la enseñanza



**13.Abr - 07.Jun 2020**

**Cód. @29-20**

**Mod.:**  
Online

**Edición**  
2020

**Tipo de actividad**  
Curso online de larga duración

**Fecha**  
13.Abr - 07.Jun 2020

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
60 horas

**DIRECCIÓN**

**Susana Zaballa Heredia, Consultora**

# Comité Organizador



# Descripción

**Este Curso tiene homologación del Dpto. de Educación del Gobierno Vasco para el profesorado no universitario (cód. homologación 2068170004). Así mismo, se ha solicitado homologación como formación permanente del profesorado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra.**

Nota: Una parte del material del curso está en **inglés**

Las habilidades sociales y emocionales han adquirido protagonismo dentro y fuera de las aulas. En una sociedad que quiere que el modelo educativo promueva valores y crecimiento social sostenible basados en el desarrollo humano e intelectual de la ciudadanía, el profesorado adquiere un papel protagonista. Se espera que las y los profesionales de este colectivo sepan guiar a sus estudiantes en la adquisición de estas destrezas, creen un clima de confianza en el aula y desarrollen una forma de trabajar que sea retadora pero que a la vez cuide de la diversidad, las relaciones y el bienestar del alumnado.

El profesorado debe ser modelo de gestión emocional en una época en la que educar es emocionalmente más exigente que nunca.

En este Curso trataremos no solo de conocer y desarrollar las principales competencias socio emocionales sino también de facilitar las herramientas para que el profesorado cuide de su propio bienestar, gestionando el estrés y desarrollando resiliencia y auto confianza para poder afrontar los obstáculos de la incorporación de nuevos enfoques educativos con calma y creatividad.

## Objetivos

Conocer qué es la inteligencia emocional y cuáles son las habilidades que la forman.

Aumentar la autoconsciencia aprendiendo a identificar y gestionar emociones.

Conocer la importancia del bienestar y el auto cuidado. Conocer los aspectos básicos del rendimiento humano.

Aprender a practicar Mindfulness como herramienta básica para el desarrollo emocional.

Desarrollar la empatía, la amabilidad, la capacidad de escucha y la comunicación consciente.

Aprender a gestionar las emociones difíciles. Reconocer el estrés y gestionarlo de forma adecuada.

Conocer buenas prácticas en la enseñanza socio emocional.

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

**13-04-2020 / 19-04-2020**

**Autoconsciencia: Por qué y cómo desarrollar la inteligencia emocional ejerciendo la enseñanza**

“Introducción al aprendizaje emocional”

¿Cómo afecta la enseñanza al profesorado? ¿qué es la inteligencia emocional? Habilidades que son la base para la creatividad, la inspiración y el desarrollo del pensamiento crítico en la enseñanza

**20-04-2020 / 26-04-2020**

**Autoconsciencia: We are human beings no human doings**

“Introducción al Mindfulness”

Cómo desarrollar la eficiencia desde el bienestar: qué es trabajar desde la zona? Qué es Mindfulness. Evidencia científica

**27-04-2020 / 03-05-2020**

**Autoconsciencia: Percepción y realidad**

“Desarrollar la capacidad de interrogarse”

Cómo funcionan los ciclos reactivos, cómo suspender el juicio, cómo funcionan los modelos mentales y los estereotipos. Atendiendo a la diversidad

**04-05-2020 / 10-05-2020**

**Autoconsciencia: somos seres emocionales**

“Identificación de las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Quién son las emociones? Viaje a nuestros estados internos Gestión emocional en situaciones desagradables: Recuperar la calma después de la tormenta

**11-05-2020 / 17-05-2020**

**Autoconsciencia: El Estrés**

“¿Qué es el estrés?”

Identificar el estrés y los estresores: ¿qué me estresa? ¿cómo me afecta el estrés? Respuestas al estrés: círculo de control y estrategias de afrontamiento Aceptación y respuestas adaptativas: Desarrollando resiliencia y autoconfianza

**18-05-2020 / 24-05-2020**

**Consciencia social: la empatía**

“Comunicación consciente”

¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía? Practicando la amabilidad con personas difíciles Comunicación consciente. la escucha empática y feedback constructivo. Asertividad: aprendiendo a decir "no"

**25-05-2020 / 31-05-2020**

**Consciencia social: cuidarse y gestión del tiempo**

“Gestión de la energía y el auto cuidado”

Priorizando conforme a objetivos. Ladrones del tiempo Construyendo la capacidad de cooperación

**01-06-2020 / 07-06-2020**

**Sostenibilidad: cómo seguir aprendiendo**

“Hábitos de bienestar”

Una enseñanza comprometida: Bienestar, felicidad y plan de auto cuidado Buenas prácticas: ejemplos prácticos de incorporación del aprendizaje emocional en la enseñanza

## Dirigido por:



### **Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

**Profesorado**



**susana zaballa**

---

# Precios matrícula

<b>MATRÍCULA</b>	<b>HASTA 20-04-2020</b>
Tarifa única	120,00 EUR
<a href="#">GENERAL</a>	0 EUR