

CURSO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES



La situación en la que actualmente vive una buena parte de los docentes reclama una atención de urgencia, para la que este curso viene a abrir un camino a la esperanza y a un futuro prometedor: lograr el bienestar docente. Este curso aporta sugerencias, actividades y estrategias para convertir el malestar con que viven muchos docentes hoy día su profesión en bienestar docente, en base a la educación emocional, centrándose sobre todo en las siguientes competencias emocionales: autoconocimiento, autoestima, regulación emocional, automotivación, conocimiento del otro, valoración de los demás y liderazgo docente. Todo ello se resume en mejora profesional y personal. Porque no se puede enseñar educación emocional si uno no desarrolla dichas habilidades primero y se autoevalúa con sinceridad y sin juicio, buscando el desarrollo y aprendizaje.

OBJETIVOS:

- Profundizar en el autoconocimientos de las propias emociones.
- Repasar la propia autoestima y fortalecer los puntos débiles
- Encontrar la expresión adecuada a las propias emociones y aprender a regularlas.
- Prevenir estrés, cansancio y rabia, fruto de la lucha sin control.

- Desarrollas habilidades de comunicación, escucha, empatía y asertividad.
- Fomentar el liderazgo docente basado en la cooperación.
- Encontrar la propia motivación en la profesión y desarrollar la constante automotivación.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

Primera parte: La práctica de la profesión docente

I. El malestar docente

1. Definición de burnout
2. Malestar docente
3. Formas de estudiar el burnout del profesorado
4. Causas del malestar docente
5. Autoconcepto del profesorado
6. El concepto de educación
7. Factores que inciden en el malestar docente
8. Cambio continuo de las normativas en educación
9. Demandas sociales
10. Consecuencias del malestar docente
11. Actitudes de los profesores ante el cambio social: resistencias al cambio

II. La profesión docente

1. Docencia: profesión frente a vocación
2. Prestigio de la profesión docente
3. Valor comercial de la profesión docente
4. La profesión docente según el alumnado
5. Etapas en la carrera profesional
6. La profesión docente es una ilusión
7. El rol de los docentes
8. Docente: una profesión de alto riesgo
9. Redefinición de nuestro rol como docentes

III. Competencias docentes

1. Competencias
2. Competencias genéricas
3. Una revisión de las competencias docentes
4. Competencias genéricas según el proyecto Tuning
5. Las competencias docentes según el alumnado
6. Competencias e inteligencias múltiples
7. Competencias de docentes y alumnado, clave del bienestar

IV. Inteligencia racional y emocional

1. Inteligencia humana
2. Inteligencia racional
3. Las emociones
4. Los sentimientos
5. Emociones y sentimientos más frecuentes
6. Emociones, sentimientos y salud

7. Las enfermedades psicosomáticas
8. Trastornos emocionales y malestar docente
9. La inteligencia emocional
10. Educación emocional
11. El método de pensamiento emocional

Segunda parte: Competencias docentes y pensamiento emocional

V. Autoconocimiento

1. Introspección
2. Autoconocimiento aptitudinal
3. Autoconocimiento y profesión docente
4. Autoconocimiento profesional
5. Autoconcepto docente
6. Las atribuciones. La atribución del éxito
7. Estilos atribucionales
8. Autocrítica
9. Los peligros de la introspección

VI. Autoestima

1. El malestar
2. La autocompasión
3. Los enemigos de la felicidad
4. El bienestar
5. Autoestima
6. Los potenciadores de la autoestima
7. Valoración positiva de nuestras cualidades
8. Autoestima del profesorado
9. Autoestima del alumnado

VII. Control emocional

1. Psicofisiología del control emocional
2. Emociones y sentimientos negativos
La envidia
El miedo
La ansiedad
La angustia
El estrés
La tristeza
La depresión
La ira
3. Conocer nuestra capacidad de autocontrol
4. Desequilibrio docente: errores en el control emocional del profesorado
5. Incremento del control emocional

VIII. Motivación docente

1. El interés de la conducta humana
2. Metas y planificación
3. Competencias para la eficacia

IX. Conocimiento del otro

1. Inteligencia social

2. Conocimiento de las características de los demás
3. La empatía
4. La comunicación
5. Análisis social

X. Valoración de los demás

1. La afabilidad
2. Confianza
3. Tolerancia
4. Comprensión
5. Sociabilidad
6. Las relaciones de valoración
7. Responsabilidad

XI. Liderazgo docente

1. Capacidad de mantener relaciones
2. Capacidad para organizar los grupos
3. Capacidad para resolver conflictos
4. Liderazgo
5. Liderazgo personal (afectivo: centrado en la persona)
6. Liderazgo pedagógico (efectivo: centrado en la tarea)
7. Integridad

DIRIGIDO A:

Maestros, profesores y docentes que quieran introducir técnicas de relajación en el aula.

Padres y madres que les interese el tema y quieran aprender para aplicarlo en casa.

Personal sanitario y social que trabaje con niños con necesidades especiales.

COSTE Y MATRICULACIÓN:

El curso en la modalidad a distancia consta de 100 horas, con el asesoramiento permanente de un tutor.

Para realizar la matrícula se cumplimentará el formulario que aparece en la web: www.atencionpsicosocial.org

El pago se corresponde a 120 € que deben abonarse en un solo pago al comienzo del curso. Se realizará en la siguiente entidad bancaria a nombre de la Asociación Española de Atención Psicosocial:

BANCO SANTANDER CENTRAL HISPANO: C.C 0049 6109 62 2116284648

www.atenciónpsicosocial.org

aedap@atencionpsicosocial.org

formacion@atencionpsicosocial.org

Para cualquier duda o consulta: Tel. 637 076 325 (en horario de mañanas)