

INTELIGENCIA EMOCIONAL: CIENCIA Y PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR DOCENTE Y LA GESTIÓN DEL AULA

BLOQUE 1 - Fundamentos para el Bienestar Emocional y Primeros Pasos Estratégicos

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Bienvenida e introducción al curso:

Presentación de objetivos, metodología, dinámica y criterios de evaluación del curso; actividad inicial sobre expectativas y dinámica grupal para ganar confianza.

2. ¿Cómo comprendemos hoy la emoción para trabajar con ella?:

Exposición sobre el contexto mundial de recesión emocional y su impacto en la educación; así como los últimos avances teórico-prácticos de las ciencias afectivas y la inteligencia emocional.

3. Creando comunidad - la confianza como pieza fundamental del Bienestar Emocional: El profesor guía una sesión que emplea métodos del “modelo dialógico” y el “Grupo Balint”, donde compartir experiencias y dificultades, practicando la escucha activa, la empatía cognitiva y la resolución de conflictos en grupo. De este modo, se introduce una dinámica transversal para vehicular el resto de bloques.

4. Hábitos de la inteligencia emocional (IE):

Usando dinámicas de aprendizaje basado en problemas y simulaciones, analizamos nuestros hábitos ante situaciones comunes para, finalmente, comparar, planear y reforzar hábitos validados científicamente que construyen IE.

5. Cierre de sesión:

Puesta en común de lo aprendido, y recapitulación sobre el proyecto final de Bienestar Emocional para el centro.

BLOQUE 2 - Conexión social, sentimiento de pertenencia, y empatía (identidad social)

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Fundamentos actuales de la identidad social y causas del déficit actual:

Se exponen los marcos teórico-prácticos más recientes, para después trabajar por grupos en analizar y comprender las causas del déficit en nuestra sociedad actual (promoviendo un espacio seguro donde compartir también las vivencias personales).

2. Trabajando nuestro bienestar (métodos basados en la evidencia):

Se asientan las bases con prácticas de identidad social provenientes de la metodología RULER para los adultos (“misión colaborativa”), programa CARE para docentes (“cultivo de la conciencia y la resiliencia en la educación”), “mindfulness pro-social”, o estrategias de “regulación emocional interpersonal”.

3. Estrategias para la gestión emocionalmente inteligente del aula:

Se trabajan modelos de “colaboración estudiantil”, “co-creación de espacios”, “habilidades sociales”, “intervenciones de pertenencia”, etc.

4. Cierre de sesión:

Recapitulación, puesta en común y transferencia hacia el proyecto final de Bienestar Emocional para el centro.

BLOQUE 3 - Regulación Emocional, Navegación del Estrés y Recuperación

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Fundamentos actuales de la regulación emocional y causas del déficit actual:

Se exponen los marcos teórico-prácticos más recientes, para después trabajar por grupos en analizar y comprender las causas del déficit en nuestra sociedad actual (promoviendo un espacio seguro donde compartir también las vivencias personales).

2. Trabajando nuestro bienestar (métodos basados en la evidencia):

Se asientan las bases con prácticas de regulación emocional provenientes de la terapia psicológica de última generación (como “mindfulness”, o “aceptación y compromiso”), así como del marco de “actuación profunda”, o el modelo de “modificación de la situación”.

3. Estrategias para la gestión emocionalmente inteligente del aula:

Se trabajan modelos de “reevaluación cognitiva”, “identificación emocional”, “entrenamiento atribucional”, “autocontrol”, etc.

4. Cierre de sesión:

Recapitulación, puesta en común y transferencia hacia el proyecto final de Bienestar Emocional para el centro.

BLOQUE 4 - Optimismo Orientado al Futuro y Perspectiva Constructiva

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Fundamentos actuales del optimismo orientado al futuro y la perspectiva constructiva, así como causas del déficit actual:

Se exponen los marcos teórico-prácticos más recientes para la explicación e intervención sobre este dominio de la IE, para después trabajar por grupos en analizar y comprender las causas del déficit en nuestra sociedad actual (promoviendo un espacio seguro donde compartir también las vivencias personales).

2. Trabajando nuestro bienestar (métodos basados en la evidencia):

Se asientan las bases de optimismo y perspectiva constructiva mediante técnicas como el “contraste mental”, el entrenamiento en “mentalidad de crecimiento”, la “reestructuración positiva”, o “ejercicios de afirmación de valores”.

3. Estrategias para la gestión emocionalmente inteligente del aula:

Se trabajan modelos de “reformulación del fallo”, “refuerzo del proceso”, “intervenciones de psicología positiva”, “auto-eficacia”, etc.

4. Cierre de sesión:

Recapitulación, puesta en común y transferencia hacia el proyecto final de Bienestar Emocional para el centro.

BLOQUE 5 - Motivación Intrínseca y Persecución de Objetivos Significativos

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Fundamentos actuales de la motivación intrínseca y la persecución de objetivos significativos, así como causas del déficit actual:

Se exponen los marcos teórico-prácticos más recientes para la explicación e intervención sobre este dominio de la IE, para después trabajar por grupos en analizar y comprender las causas del déficit en nuestra sociedad actual (promoviendo un espacio seguro donde compartir también las vivencias personales).

2. Trabajando nuestro bienestar (métodos basados en la evidencia):

Se asientan las bases de motivación intrínseca y objetivos significativos mediante técnicas de “empoderamiento psicológico”, “clarificación de valores, más acción comprometida”, el modelo de “círculo virtuoso”, o el “liderazgo transformacional”.

3. Estrategias para la gestión emocionalmente inteligente del aula:

Se trabajan modelos de “apoyo a la autonomía”, “referentes morales alcanzables”, “emociones como información”, “metas individuales”, etc.

4. Cierre de sesión:

Recapitulación, puesta en común y transferencia hacia el proyecto final de Bienestar Emocional para el centro.

BLOQUE 6 - Presencia Empática y Capacidad de Atención en la Era Digital

Duración: 3 horas aproximadamente.

Contenidos:

1. Fundamentos actuales de la motivación intrínseca y la persecución de objetivos significativos, así como causas del déficit actual:

Se exponen los marcos teórico-prácticos más recientes para la explicación e intervención sobre este dominio de la IE, para después trabajar por grupos en analizar y comprender las causas del déficit en nuestra sociedad actual (promoviendo un espacio seguro donde compartir también las vivencias personales).

2. Trabajando nuestro bienestar (métodos basados en la evidencia):

Se asientan las bases de presencia empática y atención en la era digital mediante técnicas de “auto-regulación digital”, “hábitos de conciencia social”, “proyección o relativización temporal”, “gestión proactiva (vs reactiva)”, o entrenamiento en “control atencional”.

3. Estrategias para la gestión emocionalmente inteligente del aula:

Se trabajan modelos de “humanización de las interacciones virtuales”, “mitigación de la desinhibición online”, “contratos de convivencia digital”, “gestión de distractores ambientales”, etc.

4. Retroalimentación y cierre del curso:

Últimas pinceladas y presentación del proyecto final, con testeo cruzado entre compañeros para identificar aspectos positivos y posibles mejoras.



Nicolás Parra Rojas.

Coordinador de formación Erasmus +.

EVOLEARN360.

C/ Dr. Jesús Marín López, 30500 Molina de Segura, Murcia.



C.I.F.: B67677393
C/ Dr. Jesús Marín López
30500 MOLINA DE SEGURA
(Murcia)
www.aprendeoposiciones.com