

***CURSO DE  
GESTIÓN DE EMOCIONES PARA  
DOCENTES***

**MARÍA DOMÍNGUEZ.**

## **INTRODUCCIÓN.**

En la sociedad que vivimos actualmente, que no deja de estar marcada fundamentalmente por el desarrollo de las nuevas tecnologías, por la rapidez, por la necesidad de ir más deprisa de lo que se debe ir, los docentes se enfrentan a un reto que siempre debía haber estado presente en la escuela, y que es el de enseñar al alumnado a conocer, expresar, controlar y gestionar sus emociones. Para eso también es importante que el propio docente se adentre en ese tema, o al menos intente poco a poco conocer ese mundo tan importante de la Inteligencia Emocional.

Es muy importante reconocer las emociones, darles nombre, gestionarlas, y regularlas, ser más o menos asertivo, resolver los conflictos de una manera constructiva, aceptar lo que nos suceda en la vida y que no podamos controlar, hacer que nuestro alumnado desarrolle un determinado grado de tolerancia a la frustración, etc. En definitiva, es fundamental ayudar a nuestro alumnado a desarrollar su inteligencia emocional, algo imprescindible para caminar por el mundo en el que vivimos actualmente. Y es muy importante que el profesor realice este aprendizaje para que después pueda transmitirlo, porque si un docente, por ejemplo, no soporta la tristeza, probablemente trate de negar o suprimir esta emoción cuando se presente en sus alumnos, dificultando de este modo que la competencia emocional de este alumno se desarrolle de forma correcta.

El autoconocimiento, una buena autoestima, y una correcta gestión emocional, son la clave para reencontrar la armonía y la fluidez internas que a veces están un poco perdidas, dejadas o abandonadas por culpa de las situaciones que vivimos a lo largo de la vida.

Reconocer e identificar las emociones, dar espacio a todas de forma adecuada, elegir mostrarlas o guardarlas, entrar y salir de ellas con equilibrio, decir NO, o decir SÍ, cuando realmente queremos y podemos hacerlo, todo eso es gestionar inteligentemente las emociones. Ayudar a los alumnos a lograr todo esto es un reto que los docentes deben asumir desde que entran por la puerta del aula, y será tan importante o más que la transmisión de meros conocimientos.

No se trata de no vivir momentos dolorosos, porque la vida en sí nos presenta momentos duros. Se trata de aceptar todo lo que llegue a nuestra vida, pero sin hundirnos permanentemente en ese dolor que debemos superar. La escuela es un portal ideal para que los alumnos aprendan a conocer, gestionar y expresar sus emociones, así como a tolerar la frustración, y a superar momentos duros, es decir, a ser personas resilientes.

## **OBJETIVOS DEL CURSO.**

- Saber qué sentimos, conocer cómo lo sentimos y cómo respondemos, y cómo podemos trabajar estos aspectos en el alumnado.
- Desarrollo de la autoestima en el docente y en el alumnado.
- Desarrollar estrategias para comunicar y gestionar las emociones propias y ayudar al alumnado a comunicar y gestionar las suyas.
- Potenciar valores, competencia social y emocional y trabajo en equipo.
- Identificar fortalezas, debilidades y necesidades propias y en nuestro alumnado, algo que podrá fomentar su creatividad.
- Fomentar la asertividad y la empatía, algo necesario en nuestra vida y en la escuela.
- Plantearnos si realmente queremos cambiar algo en nuestra vida como docentes, por qué, y qué compromiso vamos a adquirir con nosotros mismos.

## **CONTENIDOS.-**

- Autorregulación de las emociones.
- Autoestima y automotivación.
- Creatividad.
- Objetivos y áreas de mejora personal.
- Empatía y asertividad.
- Valores y habilidades sociales.

## **METODOLOGÍA.-**

La metodología del curso será a través de exposiciones teóricas pero fundamentalmente a través de la participación activa de los componentes del grupo con el objetivo de experimentar y aprender unos de otros y alcanzar la comprensión integral de los objetivos del curso a través de dinámicas prácticas que favorecen este fin.

\*\*\*\*\*

## **DESARROLLO DE LAS JORNADAS.**

### **PRIMERA JORNADA.-**

- Autoestima.
- Relajación, acercamiento a nuestro interior, la importancia del cuidado físico y emocional.
- Relación entre creatividad y autoestima.
- Monólogo interior positivo. SUPERACIÓN (Vídeo)

### **SEGUNDA JORNADA.-**

#### EXPRESIÓN Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.

- La importancia de comunicar las emociones y los afectos. ¿Por qué es fundamental una buena educación emocional?
- Autocontrol.
- Expresión oral y escrita: herramientas para expresar nuestras emociones.
- Empatía y asertividad.
- Habilidades sociales.

### **TERCERA JORNADA.-**

- Reinventarse, un reto que se puede conseguir.
- Motivación y automotivación.
- Principio 90/10.
- Crear hábitos para sentirnos bien.
- Entrenar nuestro cerebro para conducirlo a pensamientos positivos.

### **CUARTA JORNADA.-**

- Consecución de objetivos. Herramientas, estrategias y recursos para conseguirlos.
- Diferenciar entre deseo y objetivo.
- Valores.
- Personas proactivas o reactivas.
- El inventario de la vida.

\*\*\*\*\*

