



Semipresencial

HORARIO	Por definir	MODALIDAD	Semipresencial
DURACIÓN	30 horas (12 presenciales + 18 Trabajo personal)	DIRIGIDO	Profesorado
DESARROLLO Y CALENDARIO	SESIONES DE FORMACIÓN EXPERIENCIAL: Por definir		
PRESENTACIÓN	<p>Todos tenemos dos mentes, una mente que piensa, capaz de ponderar y de reflexionar y otra mente emocional, que siente, más impulsiva, ilógica. Estas dos mentes operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de actuar para guiarnos adecuadamente a través del mundo. Todo nuestro sistema educativo se centra en habilidades cognitivas (mente que piensa), que se asientan en el neocórtex, pero adolece del aprendizaje de las competencias emocionales (mente que siente) que van desde los centros emocionales profundos – amígdala - hasta los lóbulos prefrontales. El doctor A. Damasio nos dice que el cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento con lo está el cerebro pensante. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos.</p> <p>A diferencia de lo que ocurre con el Coeficiente de Inteligencia (CI), que apenas varía después de cumplir los diez años, el desarrollo de la Inteligencia Emocional no está determinado genéticamente y tampoco se desarrolla exclusivamente en nuestra infancia. Constituye un proceso más lento que prosigue durante toda la vida y nos permite ir aprendiendo de nuestras experiencias.</p> <p>Nuestro propósito es la mejora del rendimiento de todo el alumnado y para llevar a cabo este propósito proponemos una formación con la intención de armonizar la cabeza (razón) y el corazón (emociones), para comprender con más claridad lo que significa utilizar inteligentemente las emociones.</p>		
OBJETIVOS	<p>ESPECÍFICO: Incrementar la inteligencia emocional e implantar en el currículo escolar un programa de Inteligencia Emocional en educación infantil (3-5 años), primaria y/o secundaria.</p> <p>GENERALES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir pautas de autoconocimiento y autogestión emocional. 2. Aprender a comprender las emociones de los demás. 3. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. 4. Adquirir una expresión emocional adecuada y la regulación de emociones y sentimientos. 5. Desarrollar habilidades de afrontamiento y competencias para autogenerar emociones y actitudes positivas. 6. Adquirir hábitos que favorezcan la autoestima. 7. Automotivarse. 8. Mejorar la relación con el cumplimiento de compromisos. 		



	<ol style="list-style-type: none"> 9. Desarrollar las capacidades necesarias para la consecución de objetivos. 10. Desarrollar habilidades sociales y de resolución de conflictos. 11. Fomentar la cohesión del grupo y el trabajo en equipo. 12. Adquirir conductas proactivas y responsables en el entorno profesional, personal y social. 13. Elaborar un análisis crítico de las normas sociales 14. Adquirir habilidades resilientes. 15. Desarrollar habilidades sociales básicas y respeto por los demás 16. Desarrollar el hábito de compartir emociones 17. Mejorar la comunicación (receptiva y expresiva) a través de los principios de la Inteligencia Emocional. 18. Adquirir pautas de conducta asertivas. 19. Desarrollar comportamientos prosociales y cooperativos 20. Aprender a prevenir y resolver de conflictos. 21. Aprender a gestionar situaciones emocionales 22. Desarrollar habilidades de comunicación empática. 23. Aprender a fijar objetivos adaptativos 24. Desarrollar habilidades que favorezcan la toma de decisiones 25. Aprender a buscar ayuda y recursos 26. Desarrollar habilidades de liderazgo. 27. Desarrollar bienestar emocional. 28. Fluir.
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emoción vs Sentimiento ▪ Conducta vs. Identidad. ▪ Visión vs. Sentimientos. ▪ Interpretación vs. Hecho. ▪ Rigor vs. Rigidez. ▪ Responsable vs. Víctima. ▪ Elijo vs. Tengo que. ▪ Ganar-ganar vs. Ganar-perder ▪ Apoyo vs. Ayuda. ▪ Empatía. ▪ Implantación del PIIE (Programa de Implantación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo).
<p>METODOLOGÍA</p>	<p>Aunque se plantea como un curso a distancia, se pretende que la metodología sea experiencial. A raíz de recursos multimedia, cuentos, metáforas, juegos, tareas y preguntas se pretende que el participante descubra por sí mismo alternativas que les favorezcan en su relación consigo mismo y con el alumnado. Se pretende plantearlo también como un espacio interactivo, dentro de las posibilidades que las herramientas virtual nos permita, donde resolver dudas y situaciones que se estén presentando con el alumnado.</p>



A continuación, ofrecemos un ejemplo de la distribución de sesiones y tareas. Recordamos que el módulo consta de 6 sesiones en streaming de dos horas de duración y 7 tareas. Cada sesión en streaming lleva unos recursos y una tarea que serán trabajadas antes del comienzo de cada sesión. Las tareas no son optativas, ni sustitutivas, ni para reforzar, sino que son necesarias ya que al ser un programa es imprescindible la realización de tareas presenciales y no presenciales. El módulo termina con la entrega de una tarea final.

Minutos	Fecha	Acciones a realizar	Envío email con tareas
	1-feb	INICIO	
20		LECTURA	
30		VIDEO	1.2. EMOCION Y SENTIMIENTO
30		TAREA	REFLEXIÓN PERSONAL
30		VIDEO	2.2. LA PERSONALIDAD COMO UN ICEBERG
120	25-feb	PRESENCIAL	Distinciones 0 y 1
		EMAIL	Envío email con tareas
20		LECTURA	
30		VÍDEO	3.1. AUTOMOTIVACIÓN (FELICIDAD NIVEL 2)
90		TAREA	HACER SU VENTANA AL FUTURO
120	18-mar	PRESENCIAL	Distinciones 2 y 3
		EMAIL	Envío email con tareas
20		LECTURA	
60		VÍDEO	COMUNICACIÓN EFECTIVA CON ADOLESCENTES
60		TAREA	TENER UNA CONVERSACIÓN DE ADULTO-ADULTO
120	08-abr	PRESENCIAL	Distinciones 4 y 5
		EMAIL	Envío email con tareas
60		TAREA	Proceso personal autoestima
20		LECTURA	
30		VÍDEO	S. COVEY



120	29-abr	PRESENCIAL	Distinción 6
		EMAIL	Envío email con tareas
20		LECTURA	
120		VÍDEO	PELÍCULA: CAMPEONES, LA LLEGADA
60		TAREA	CONVERSACIÓN RESPONSABLE
120	13-may	PRESENCIAL	Distinción 7 y 8
		EMAIL	Envío email con tareas
20		LECTURA	
30		VÍDEO	4.3. EMPATÍA Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES
90		TAREA	MURAL DE EMPATÍA
120	27-may	PRESENCIAL	Cierre
		EMAIL	Envío email con tareas
20		LECTURA	
30		VÍDEO	5.3. INFLUEN-SER
30		VÍDEO	6.2. EJEMPLO IMPLANTACIÓN (OPCIONAL)?
30	03-jun	ENTREGA ÚLTIMAS TAREAS Y FIN DE CURSO	
60		ENCUESTA	