

CURSO

DESARROLLO EMOCIONAL DEL DOCENTE COMO MOTOR DEL DESARROLLO EMOCIONAL DEL ALUMNADO

12
HORASPor **Laia Mestres**

EL CURSO

Con este curso obtendrás las herramientas y conocimientos necesarios para alcanzar un **bienestar emocional** que **beneficie tu trabajo como docente** y se refleje en el desarrollo emocional de los alumnos en el aula.

OBJETIVOS

- 1** **Dotar** a los docentes de los conocimientos y las vivencias que propone la educación emocional.
- 2** **Plantear** el desarrollo emocional de los docentes como herramienta y motor del desarrollo emocional de los alumnos.
- 3** **Mejorar** las competencias emocionales del docente.
- 4** **Dotar** a los docentes de herramientas que les permitan conseguir sostenibilidad, bienestar y logro en el desarrollo de su trabajo.

PROGRAMA

1. Emoción y educación emocional

- Emoción: neurobiología de las emociones.
- Neuroplasticidad y neuronas espejo.
- Inteligencia emocional.
- El constructo pedagógico de la educación emocional y las competencias emocionales.

2. Competencias emocionales

- **Conciencia emocional:** Conciencia de las propias emociones. Conciencia de las emociones de los demás. La empatía.
- **Regulación emocional:** Gestión de las emociones y expresión adecuada de ellas. Habilidades de afrontamiento ante las emociones negativas. Capacidad para generar emociones positivas.
- **Autonomía emocional:** Conjunto de competencias que nos permiten relacionarnos de manera autónoma ante los procesos emocionales: autoestima, automotivación, actitud positiva, resiliencia.
- **Competencia social:** Conjunto de competencias relacionadas con la capacidad para relacionarse con los demás de manera positiva y exitosa: habilidades sociales, comunicación, asertividad, resolución de conflictos
- **Competencias para la vida y bienestar:** Capacidad para orientar nuestra vida hacia buenos objetivos y retos, entre ellos, nuestra felicidad y la de los que nos rodean.

Explora junto a Laia Mestres de qué forma los **alumnos** pueden **desarrollar sus competencias emocionales** en la escuela, y cómo podemos acompañarlos en este proceso.

[Escucha a la autora](#)[Accede al curso](#)