# Inteligencia Emocional y Mindfulness: herramientas para afrontar con éxito los nuevos retos en la enseñanza

## 18.Jan - 14.Mar 2021

### Cod. @6-21

**Mod.:**
Online

**Edition**
2021

**Activity type**
Long-term online course

**Date**
18.Jan - 14.Mar 2021

**Languages**
Spanish

**Academic Validity**
60 hours

### Organising Committee

# Description

**Este Curso tiene homologación del Dpto. de Educación del Gobierno Vasco para el profesorado no universitario (cód. homologación 2068170040).**

Las habilidades sociales y emocionales han adquirido protagonismo dentro y fuera de las aulas. La Comisión Europea, las empresas, buscan profesionales con altos niveles en competencias como la empatía o la capacidad de trabajar en equipo. La sociedad necesita que el modelo educativo promueva valores y crecimiento social sostenible basados en el desarrollo humano e intelectual de la ciudadanía. En este escenario, el profesorado adquiere un papel protagonista. Se espera que los y las profesionales de este colectivo sepan guiar a sus estudiantes en la adquisición de estas destrezas, creen un clima de confianza en el aula y desarrollen una forma de trabajar que sea retadora pero que a la vez cuide de la diversidad, las relaciones y el bienestar del alumnado.

El profesorado debe ser modelo de gestión emocional en una época en la que educar es emocionalmente más exigente que nunca.

En este Curso online trataremos no solo de conocer y desarrollar las principales competencias socio emocionales sino también de facilitar las herramientas para que el profesorado cuide de su propio bienestar, gestionando el estrés y desarrollando resiliencia y auto confianza para poder afrontar los obstáculos de la incorporación de nuevos enfoques educativos.

## Objectives

Conocer qué es la inteligencia emocional, cuáles son las habilidades que la forman, su importancia en el entorno educativo y aplicaciones prácticas.

Aumentar la autoconciencia aprendiendo a identificar sesgos y patrones mentales

Conocer el proceso de gestión emocional.

Conocer los aspectos básicos del rendimiento humano y la importancia del auto cuidado.

Aprender a practicar Mindfulness como herramienta básica para el desarrollo socio-emocional.

Desarrollo de la empatía, la resiliencia, la amabilidad y la capacidad de escucha.

Aprender a gestionar  situaciones difíciles. Reconocer el estrés y gestionarlo de forma adecuada.

Conocer qué es la comunicación consciente y formas de dar feedback de forma empática.

Compartir y conocer buenas prácticas en el entorno educativo cercano e internacional.

## Course specific contributors

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

# Program

## 18-01-2021 / 14-03-2021

**Sesiones en directo (vía Zoom)**

“El programa incluye 4 sesiones en directo optativas para quien desee profundizar en las prácticas, realizar consultas e intercambiar experiencias de forma directa con el resto de participantes y con la facilitadora del programa. ”

28 de Enero de 9,30 a 10,30

11 de febrero de 18,30 a 19,30

25 de febrero de 9,30 a 10,30

11 de marzo de 18,30 a 19,30

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 18-01-2021 / 24-01-2021

**Introducción al aprendizaje emocional: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?**

“Por qué y como desarrollar las habilidades emocionales y sociales ejerciendo la enseñanza.”

La autoconciencia como base de la Inteligencia Emocional. ¿Cómo afecta la enseñanza al profesorado? Habilidades que forman la base para la creatividad, la inspiración y el desarrollo del pensamiento crítico en la enseñanza.

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 25-01-2021 / 31-01-2021

**Introducción al Mindfulness**

“Desarrollando autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Evidencia científica ¿Cómo podemos desarrollar la eficiencia desde el bienestar? ¿Qué es trabajar desde la zona?

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 01-02-2021 / 07-02-2021

**Percepción y realidad**

“Cómo desarrollar la capacidad de interrogarse”

Cómo funcionan los ciclos reactivos, cómo suspender el juicio, cómo funcionan los modelos mentales y cómo puedo gestionar este proceso para atender a la diversidad.

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 08-02-2021 / 14-02-2021

**Somos seres emocionales**

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones y cómo influyen en el comportamiento ? viaje a nuestros estados internos Gestión emocional en situaciones difíciles: recuperar la calma después de la tormenta

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 15-02-2021 / 21-02-2021

**El estrés, retrato de un asesino**

“Identificar el estrés y los estresores ¿qué me estresa y cómo me afecta el estrés?”

Respuestas al estrés: círculo de control y estrategias de afrontamiento. Aceptación y respuestas adaptativas: desarrollando resiliencia ante el estrés

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 22-02-2021 / 28-02-2021

**La empatía**

“¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía?”

Practicando la amabilidad con personas difíciles Comunicación consciente, la escucha empática y feedback constructivo.

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 01-03-2021 / 07-03-2021

### La gestión de la energía y el autocuidado

“La Asertividad ”

Priorizar conforme a objetivos. ¿Qué son los ladrones del tiempo? Construyendo la capacidad de cooperación

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

## 08-03-2021 / 14-03-2021

### Buenas prácticas

“Una enseñanza comprometida: bienestar y felicidad para un desempeño sostenible”

Hábitos de bienestar. Buenas prácticas: ejemplos prácticos de incorporación del aprendizaje socioemocional en la enseñanza

TEACHER: **Susana Zaballa Herdia**

---

# Directed by

**Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

## Registration fees

| REGISTRATION | UNTIL 20-01-2021 |
|---|---|
| GENERAL | 206,00 EUR |
| REDUCED FEE REGULAR | 175,00 EUR |
| REDUCCIÓN APRENDER PARA ENSEÑAR | 175,00 EUR |
| REGISTRATION EXEMPTIONS | 144,00 EUR |
| COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava | 175,00 EUR |