

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



**Ots. 14 - Api. 10 2022**

**Kod. @6-22**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2022

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Ots. 14 - Api. 10 2022

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

# Azalpena

**Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2168170043 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat. Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Sailaren baliozkotzea ere dauka irakasleen etengabeko prestakuntza gisa.**

Trebetasun sozialek eta emozionalek garrantzi handia hartu dute ikasgelan nahiz ikasgelaz kanpo. Eta gure gizarteko hezkuntza ereduaren bidez balioak eta garapen sozial iraunkorra sustatu nahi baditugu, pertsonen giza garapenean eta garapen intelektualean oinarrituta, irakasleek funtsezko zeregina dute. Kolektibo horretako profesionalengandik espero da ikasleak gidatuko dituztela, trebetasun horiek garatzeko bidean, eta espero da ere konfiantzazko giroa sortuko dutela ikasgelan, eta bertan lan egiteko moduaren bidez erronka joko dietela ikasleei baina aldi berean haien aniztasuna, harremanak eta ongizatea zainduko dituztela.

Irakasleek eredu izan behar dute emozioen kudeaketari dagokionez, eta are gehiago garai hauetan, hezkuntzan jardutea inoiz baino nekezagoa baita emozioen ikuspuntutik.

Ikastaro honetan konpetentzia sozio-emozional nagusiak ezagutu eta garatuko ditugu, eta, horrez gain, irakasleei tresnak emango dizkiegu beren ongizatea zaintzeko, estresa kudeatzeko, erresilientzia eta norbere buruarenganako konfiantza garatzeko, era horretan hezkuntzaren ikuspuntu berriak lasaitasunez eta sormenez barneratzeko oztopoei aurre egiteko gai izan daitezen.

## Helburuak

Adimen emozionala zer den eta zer trebetasunek osatzen duten jakitea. Hezkuntza-ingurunean duen garrantzia ezagutzea eta aplikazio praktikoak.

Norberaren kontzientzia areagotzea, eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikastea.

Kudeaketa emozionalaren prozesua ezagutzea.

Mindfulness praktikatzeko ikastea eta ikasgelan praktika txikiak ezartzea, garapen sozio-emozionalerako oinarritzeko tresna gisa.

Enpatia, adeitasuna, entzuteko gaitasuna eta komunikazio kontzientea garatzea.

Egoera zailak kudeatzen ikastea. Estresa antzematea eta behar bezala kudeatzea.

Entzuteko gaitasuna garatzea. Komunikazio kontzientea zer den eta feedbacka modu enpatikoan emateko moduak ezagutzea.

Hurbileko eta nazioarteko hezkuntza-ingurunean jardunbide egokiak partekatzea eta ezagutzea. Autokonfiantza garatzea, ikasgelan inplementatu ahal izateko.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

**2022-02-14 / 2022-04-10**

## 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. 22 de febrero a las 10.00 10 de marzo a las 18.00 22 de marzo a las 10.00 7 de abril a las 18.00

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-02-14 / 2022-02-20**

## Introducción al aprendizaje emocional: ¿qué es la Inteligencia Emocional?

“Beneficios de desarrollar las habilidades emocionales y sociales ejerciendo la enseñanza. Principales herramientas”

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

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-02-21 / 2022-02-27**

## Introducción al Mindfulness

“Desarrollando autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Beneficios y evidencia científica La relación entre eficiencia y bienestar. ¿qué es trabajar desde la zona?

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-02-28 / 2022-03-06**

## Percepción y realidad

“Cómo desarrollar la capacidad de interrogarse para desarrollar una mente abierta, creativa y con capacidad de adaptación ”

Conocer como influye el sesgo inconsciente, los ciclos reactivos y cómo gestionarlos para atender e incluir la diversidad

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-03-07 / 2022-03-13**

**Somos seres emocionales**

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones? ¿Cómo influyen en el comportamiento? Viaje a nuestros estados internos  
Gestión emocional en situaciones difíciles. Cómo recuperar la calma después de la tormenta

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-03-14 / 2022-03-20**

**El estrés, relato de un asesino**

“Identificando el estrés”

Estresores individuales: ¿qué me estresa y como me afecta física y mentalmente el estrés? Desarrollando  
respuestas adaptativas a las situaciones estresantes: aceptación, círculo de control y estrategias de  
enfrentamiento Resiliencia ante el estrés: ¿Cómo recuperar más rápido?

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-03-21 / 2022-03-27**

**Competencias intrapersonales**

“La empatía como base de la comunicación consciente”

¿Qué es y cómo se desarrolla la empatía? Identificando emociones en el alumnado La escucha como  
herramienta fundamental en la comunicación Herramientas para dar feedback de forma empática

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-03-28 / 2022-04-03**

**La gestión de la energía y el autocuidado en la enseñanza**

La asertividad Cómo priorizar conforme a objetivos ¿Qué son los ladrones del tiempo?

EMALEAK: **Susana Zaballa**

---

**2022-04-04 / 2022-04-10**

**Construyendo una enseñanza comprometida con el bienestar y el aprendizaje socio emocional**

## **a través de la cooperación**

“Buenas prácticas en la enseñanza de competencias transversales”

Buenas prácticas y ejemplos internacionales y locales ¿Dónde buscar? Hábitos de bienestar: cuidarse para poder reconectar con la enseñanza

EMALEAK:

**Susana Zaballa**

---

# Zuzendaritza



## **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

**Irakasleak**



**Susana Zaballa**

---

# Matrikula prezioak

MATRIKULA	2022-02-17 ARTE
Orokorra	212,00 EUR
<a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>	180,00 EUR
<a href="#">Irakasteko ikasten - Eusko Jaurlaritza</a>	180,00 EUR
<a href="#">Matrikula exentzia</a>	148,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a>	180,00 EUR