



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



**Api. 17 - Eka. 11 2023**

**Kod. @7-23**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2023

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Api. 17 - Eka. 11 2023

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



Fundación  
BBVA



# Azalpena

**Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2268170031 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat. Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Sailaren baliozkotzea ere dauka irakasleen etengabeko prestakuntza gisa.**

Trebetasun sozial eta emozionalek protagonismoa hartu dute ikasgeletan eta geletatik kanpo. Europako Batzordeak, enpresek, gaitasun handiko profesionalak bilatzen dituzte, hala nola enpatia edo taldean lan egiteko gaitasuna. Gizarteak beharrezkoa du hezkuntza-ereduak herritarren giza garapenean eta garapen intelektualean oinarritutako balioak eta gizarte-hazkunde iraunkorra sustatzea. Egoera horretan, irakasleak dira protagonista. Talde horretako profesionalek ikasleei trebetasun horiek eskuratzen lagunduko dietela espero da, ikasgelan konfiantza-giroa sortuko dutela eta lan egiteko modu bat garatuko dutela, erronka piztuko duena baina, aldi berean, ikasleen aniztasuna, harremanak eta ongizatea zainduko dituena.

Irakasleek emozioak kudeatzeko eredu izan behar dute, hezkuntza emozionalki inoiz baino zorrotzagoa den garaian.

Online ikastaro honetan, gaitasun sozioemozional nagusiak ezagutzeaz eta garatzeaz gain, irakasleek beren ongizatea zaintzeko tresnak ematen saiatuko gara, estresa kudeatuz eta erresilientzia eta autokonfiantza garatuz, hezkuntza-ikuspegi berriak sartzeko oztopoei aurre egin ahal izateko.

## Helburuak

Adimen Emozionala zer den, "Aterki" terminoak zer trebetasun biltzen dituen, hezkuntza-eremuan duen garrantzia eta aplikazio praktikoak ezagutzea.

Autokontzientzia handitzea eta aldaketarako barne-oztopoak behatzea, aniztasuna barneratzea.

Amorrua eta beldurra bezalako emozio zailak kudeatzeko prozesua ezagutzea eta hori errazteko tresnekin praktikatzea.

Mindfulness praktikatzen ikastea eta ikasgelan praktika txikiak gidatu ahal izatea.

Irakaslearen eta ikasleen estresa ezagutzeko eta kudeatzeko tresnak.

Entzuteko gaitasuna garatzea, kontzienteki komunikatzeko praktikak egitea, indarkeriarik gabe desadostasuna adieraztea.

Gertuko eta nazioarteko hezkuntza-ingurunean jardunbide egokiak ezagutzea eta partekatzea. Metodologia eta autokonfiantza garatzea, ikasgelan ezarri ahal izateko.

# Programa

**2023-04-17 / 2023-04-23**

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

“Marco teórico y principales herramientas”

el autoconocimiento es la base de la Inteligencia Emocional. ¿Cómo afecta la práctica de la docencia al profesorado? Habilidades que forman la base del autocuidado, la creatividad, la inspiración y el pensamiento crítico.

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-04-24 / 2023-04-30**

## **Introducción al Mindfulness**

“Una herramienta para el desarrollo de la autoconciencia”

¿Qué es Mindfulness y cómo se practica? Beneficios y evidencia científica. Relación entre eficiencia y bienestar.

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-05-01 / 2023-05-07**

## **Percepción y realidad**

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

¿Cómo influyen los sesos y los modelos mentales en la interpretación de la realidad? Como gestionarlos para atender e incluir la diversidad y desarrollar pensamiento crítico

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-05-08 / 2023-05-14**

## **Somos seres emocionales**

“Identificando las emociones e introducción a la gestión emocional”

¿Qué son las emociones? ¿y los sentimientos? ¿Cómo influyen las emociones en el comportamiento? Viaje interno a nuestros estados emocionales. Gestión emocional y cómo recuperar la calma después de la tormenta

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-05-15 / 2023-05-21**

### **El estrés, retrato de un asesino**

“Identificando el estrés y su efecto en nuestra salud y comportamiento”

Estresares individuales: ¿qué me estresa a mí? Efecto físico y mental del estrés Desarrollando respuestas adaptativas a las situaciones estresantes Resiliencia ante el estrés: ¿cómo recuperarme más rápido?

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-05-22 / 2023-05-28**

### **Competencias interpersonales**

“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 de comunicación. Herramientas para expresar disconformidad sin culpabilizar

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-05-29 / 2023-06-04**

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

“La importancia del descanso y la recarga (aunque no tengas tiempo para nada)”

La asertividad. Inversión consciente del tiempo, priorizando conforme a objetivos, identificando "ladrones de tiempo"

EMALEAK: **Susana Zaballa Heredia**

---

**2023-06-05 / 2023-06-11**

### **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”

¿Has implementado algún pequeño o gran proyecto en tu centro que quieras compartir? Buenas prácticas internacionales. ¿Dónde buscar? ¿A quién seguir? Hábitos de bienestar: cuidarse para poder recolectar con la enseñanza

EMALEAK:

**Susana Zaballa Heredia**

---

# 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

# Matrikula prezioak

MATRIKULA	2023-04-17 ARTE
Orokorra	223,00 EUR
<a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>	189,00 EUR
<a href="#">Matrikula exentzia</a>	156,00 EUR
<a href="#">Irakasteko ikasten - Eusko Jaurlaritza</a>	189,00 EUR
<a href="#">Irakasteko ikasten - Nafarroako Gobernua</a>	189,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a>	189,00 EUR