

## II. Educación y Habilidades Socioemocionales en el aula.



**EMPOWERMENT  
TO HUMAN CAPITAL.**



Situaciones de aula del tipo riña entre amigas, discusiones en grupos de trabajo, empujones en patio o estallidos de rabia sin ton ni son, pueden reducirse si fomentamos entre nuestros alumnos la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional forma parte de la teoría de las inteligencias múltiples que puede tener toda persona. Ésta, concretamente, se basa en nuestras capacidades cognitivas y conductuales relacionadas con el control adecuado de nuestras emociones y en la apreciación correcta de las de los demás.

Es más que obvio que en las escuelas hay que introducir la educación emocional. No estamos hablando de una materia, ni si quiera de un proyecto. Sino que hablamos de algo transversal, una enseñanza paralela e invisible que vaya haciendo mella en las capacidades de nuestros alumnos de forma constante y sin forzarla.



---

**EMPOWERMENT  
TO HUMAN CAPITAL.**



Pero para que esto funcione, la enseñanza debe partir del ejemplo.

No podemos fomentar la inteligencia emocional en nuestras aulas, si primero nosotros no somos capaces de entender y controlar dichas emociones.

Formémonos, prestemos atención a nuestro yo interno, tomemos decisiones adecuadas a nuestro estado de ánimo y utilicemos la empatía para mejorar el ambiente de nuestro centro.

Cuando todo esto se haya cumplido, cuando seamos adultos coherentes y empáticos, podremos trasladar toda esa sabiduría a nuestros alumnos.

Si queremos que ellos crezcan como seres estables y sociales, debemos serlo nosotros primero.



EMPOWERMENT  
TO HUMAN CAPITAL.

# OBJETIVO GENERAL

Integrar, reforzar y maximizar las habilidades socioemocionales del personal docente para hacer mayor eficiente su desempeño educativo, relaciones interpersonales, métodos de enseñanza y resolución de problemas a través del desarrollo de su Inteligencia Emocional.

Y a su vez ser el mediador y modelador del alumnado para desarrollar su estabilidad personal, social, académico y en futuro, el laboral.

## Dirigido a:

- Maestros de cualquier nivel educativo.
- Maestros del sector público y privado.
- Maestros del cualquier tipo de servicio.



# MÓDULOS

## 1. Las emociones y el cerebro.

- Fundamentos biológicos de las emociones.
- Procesos biológicos de las emociones.
- Cerebro Triuno en las emociones.

## 2. Neurociencias cognitivas en las emociones.

- ¿Qué son las neurociencias cognitivas?
- Ondas cerebrales.
- Neurotransmisores y su función en las emociones.

## 3. Conceptos básicos de la Inteligencia Emocional.

- ¿Qué son las emociones?
- El papel de las emociones en la vida.
- IQ de la Inteligencia Emocional.

## 4. Componentes de la Inteligencia Emocional.

- Conciencia de uno mismo.
- Auto regulación.
- Automotivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

## 5. Manejo del estrés y resiliencia en el aula.

- Fisiología del estrés.
- Modelo cognitivo-transaccional del estrés.
- Estrés en el aula.

## 6. Inteligencia Emocional en el aula

- Las emociones en los alumnos.
- Ciencia del Mindfulness.
- Neuronas espejo y sistemas de recompensas.
- Dinámicas y juegos para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los alumnos.

## 7. Plan de mejora

- Modelos de Inteligencia Emocional.



## Incluye:

- 40 horas de capacitación.
- Certificación con validez curricular.
- Acceso durante 6 meses a sesiones de mentoría dentro de la Comunidad MAGNA LUDUM®.

