

GESTION EMOCIONAL



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 7 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Ayudar a los profesores a desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones, reconociendo y comprendiendo cómo influyen en su desempeño y en las interacciones con los estudiantes , familias y compañeros.

CONTENIDOS

Introducción a la gestión emocional :

Definición de gestión emocional y su importancia en el entorno educativo.
Impacto de las emociones en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.
Reconocimiento y conciencia emocional personal.

Autoconocimiento emocional:

Identificación de las propias emociones y cómo influyen en las interacciones con los estudiantes.
Técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y mejorar el autocontrol.
Estrategias para gestionar el estrés y mantener un equilibrio emocional.

Gestión emocional en el aula :

Creación de un entorno emocionalmente seguro y positivo en el aula.
Técnicas para regular las emociones de los estudiantes y fomentar su autorregulación.
Herramientas para resolver conflictos emocionales y promover la empatía.

Comunicación emocional efectiva :

Habilidades de comunicación emocional para establecer relaciones positivas con los estudiantes.
Escucha activa y comprensión empática de las emociones de los demás.
Estrategias para ofrecer retroalimentación constructiva y alentar el crecimiento emocional de los estudiantes.

Autocuidado y resiliencia:

Importancia del autocuidado y la resiliencia para los docentes.
Prácticas de autocuidado y estrategias de autorreflexión para mantener el bienestar emocional.
Recursos y apoyo disponibles para el cuidado personal y la gestión del estrés.