



CENTRO DE PROFESORES Y RECURSOS  
DON BENITO - VILLANUEVA

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## Curso

# SMART EMOTIONS: GESTIÓN INTELIGENTE DE EMOCIONES (Edición II)



### Justificación

Ante emociones, de las mal llamadas negativas, se dificulta nuestra toma de decisiones y entorpece nuestra motivación a la acción, sobre todo cuando hablamos de miedo, incertidumbre, inquietud, ansiedad...

Nuestra cabeza comienza a generar pensamientos, a una velocidad muy alta, teniendo un impacto directo en nuestra forma de entender la educación, las relaciones, el trabajo, las organizaciones y nuestro sentido de estar en el mundo.

Uno de los asuntos más olvidados de esta situación excepcional vivida por la pandemia ha sido el IMPACTO EMOCIONAL; lo vemos en todos los sectores en especial en el sanitario y en el educativo.

### Objetivos

El OBJETIVO GLOBAL es dotar de conocimiento, lo más práctico posible, acerca de la gestión inteligente de emociones. Se desglosa en los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer las emociones, las básicas y otras más complejas, para entender nuestras reacciones ante las diferentes situaciones. El conocimiento es el principio del entendimiento y el posterior manejo de las situaciones.
2. Conseguir unas pautas acerca de cómo actuar ante determinadas situaciones emocionales, haciendo hincapié en el modelo, o referente, que son para sus alumnos y alumnas.
3. Conocer y practicar ejercicios para realizar en el aula y conseguir adentrar, a los alumnos y alumnas, en el proceso de toma de conciencia, mejorando el posterior manejo de las situaciones.
4. Profundizar en las emociones elevadas para aprender a vivir las situaciones de manera más serena y tranquila. Favoreciendo ser ejemplo para sus alumnos y, a su vez, ayudarlos a gestionar situaciones diarias, y conflictos puntuales, en el propio ámbito educativo.

### Contenidos

- Módulo 1. AUTOCONOCIMIENTO Y EMOCIONES BÁSICAS (2 horas)
- Módulo 2. EMOCIONES COMPLEJAS (2 horas)
- Módulo 3. ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA (2 horas)
- Módulo 4. EMOCIONES ELEVADAS (2 horas)

### Ponente

Macarena Muñoz Gómez. Formadora y consultora especialista en comunicación interpersonal, gestión emocional y mindfulness. Miembro claustro de profesores de La Sociedad del Aprendizaje de Extremadura.

## Metodología

Sesiones en formato VIRTUAL PRESENCIAL. Se pretende que todos los asistentes puedan interactuar en el desarrollo de la acción formativa y podamos generar una interacción práctica, mediante el diálogo y reflexión de las aportaciones, creándose un clima de confianza y diálogo que favorezca la participación.

## Fechas y horarios del curso

Sesiones de videoconferencias:

- Lunes, 15 de marzo: de 16:30 a 18:30 horas
- Martes, 16 de marzo: de 16:30 a 18:30 horas
- Lunes, 22 de marzo: de 16:30 a 18:30 horas
- Miércoles, 24 de marzo: de 16:30 a 18:30 horas

## Destinatarios

1º). Profesorado en activo de centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Don Benito-Villanueva, de cualquier etapa educativa.

2º) Profesorado en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura, de cualquier etapa educativa.

## Criterios de selección

1. Profesorado en activo perteneciente a centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación de este CPR que se hayan inscrito en la primera edición de este mismo curso.
2. Profesorado en activo perteneciente a centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación de este CPR.
3. Profesorado en activo perteneciente a centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura que se hayan inscrito en la primera edición de este mismo curso.
4. Profesorado en activo perteneciente a centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.
5. En el caso de haber más solicitudes que plazas (20), el orden de selección, tras respetar los criterios anteriores, será consecutivo desde las letras ZQ, según el primer apellido, conforme al [sorteo público](#) celebrado en este CPR el 5 de noviembre de 2020

## Plazo de inscripción

El plazo de inscripción estará abierto entre los días 1 y 11 de marzo de 2021.

## Lista de admisión

La lista de personas admitidas se hará pública el día 12 de marzo de 2021.

## Certificaciones

Se expedirá un certificado de 8 horas (1 crédito) al profesorado que asista con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad, según la orden del 31 de octubre de 2000 (D.O.E. 4 de noviembre).

Se evaluará la cualificación en la adquisición de los contenidos abordados, mediante el análisis de las prácticas propuestas por los ponentes y desarrolladas por los asistentes en el transcurso de la actividad.

La certificación se inscribirá de oficio, en caso de superar la formación, en el registro personal de formación de cada participante.

## Material necesario

Cada participante deberá tener un ordenador con conexión a Internet. Para el acceso a las videoconferencias, es recomendable que los participantes dispongan de una cuenta @educarex.es que les identifique personalmente, no por proyectos en los que estuviesen participando previamente. Los participantes deben asegurarse de contar con conexión a Internet en los días y horas previstos para las videoconferencias. De no disponer de una cuenta @educarex, puede ser solicitada a través de rayuela, tal como indica la guía [hacer clic aquí](#)

## Asesor responsable

Julio Carmona Cerrato. CPR Don Benito- Villanueva de la Serena. E-mail: [cprdbv.dirección@edu.juntaex.es](mailto:cprdbv.dirección@edu.juntaex.es)



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Una manera de hacer Europa