

Gestión emocional y bienestar

Rafael Bisquerra

Autor de libros y experto en educación emocional

Con la colaboración y participación de:

Ana Cristina Barros - David de la Oliva - Amalia Osorio - Adela Sáenz Cavia – Gabriel Vásquez

Curso Internacional Online

4 Sesiones: sábados 8, 15, 22 y 29 de agosto

Horarios: Argentina: 13:00 a 16:00; Colombia y México: 11:00 a 14:00; España: 18:00 a 21:00.

Justificación

Un análisis de la sociedad actual permite tomar conciencia de los elevados índices de ansiedad, estrés, depresión, conflictos, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo esto son manifestaciones del “analfabetismo emocional” que caracteriza la sociedad. Con la intención de desarrollar competencias emocionales que permitan afrontar los retos de la vida con mayores probabilidades de éxito se organiza este curso. De la puesta en práctica de las competencias emocionales se deriva una mejor convivencia, una mejora en el rendimiento y un mayor bienestar personal y social.

Dirigido a

Principalmente a profesionales y estudiantes del campo educativo y psicológico. Por lo tanto, profesionales de educación, psicología, psicopedagogía, pedagogía, educación social, orientación, counseling, coaching, mediación, familias, etc., y por extensión: recursos humanos, profesionales de la salud, derecho, profesionales de la ayuda, y cualquier persona interesada en el tema.

Objetivos

- Desarrollar competencias emocionales básicas para afrontar mejor los retos de la vida en la dimensión personal, familiar, social, profesional y de tiempo libre.
- Desarrollar la conciencia emocional como requisito previo para la regulación emocional.
- Desarrollar competencias de regulación emocional para aplicarlas en las situaciones reales de la vida.
- Aplicar las competencias emocionales para la prevención inespecífica y para el desarrollo integral de la persona.
- Desarrollar el bienestar personal como consecuencia de la aplicación de la gestión emocional competente.

Programa

1. **Las competencias emocionales.**- Un modelo de competencias emocionales. Elementos esenciales del modelo. El modelo en la práctica.
2. **Conciencia emocional.**- Autoobservación y reconocimiento de las emociones. Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones. Evaluación de la intensidad de las emociones. El lenguaje y la expresión de las emociones. Reconocer las emociones de los demás. Relajación. Mindfulness.
3. **Regulación emocional.**- Gestionar las emociones. Estrategias de regulación emocional: el modelo de Gross. Regulación de la ira. Tolerancia a la frustración. Autocontrol de la impulsividad. Retrasar gratificaciones. Reestructuración cognitiva. Adoptar una actitud positiva ante la vida. Estrategias de regulación emocional en la práctica.
4. **El bienestar se aprende.**- Tipos de bienestar. Bienestar y felicidad. El bienestar se construye. La construcción del bienestar en la práctica.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre bienestar. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2017). Política y emoción. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos.
Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R., y Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación.
Barcelona: Horsori.
- Conangla, M., Bisquerra, R., y Soler, J. (2016). La fuerza de la gravitación emocional.
Barcelona: Ediciones B.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Redorta, J., et al. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Salmurri, F. (2004). Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). El arte de transformar positivamente las emociones.
La ecología emocional. Barcelona: Amat.

Cuotas de inscripción

Tipo de inscripción al curso	Cuota	Grupos a partir de 3	Grupos a partir de 10	Cuota socio RIEEB	Cuota + hacerse socios de la RIEEB*
Inscripción. Incluye la Constancia de Asistencia (12h) y material básico complementario.	75	70	65	60	90
Inscripción con Certificado de aprovechamiento (25h). Equivalente a un crédito RIEEB. Implica un trabajo complementario y aprobar una evaluación final mediante una prueba objetiva.	85	80	75	70	100
		Todo el grupo debe inscribirse por el mismo precio			
*Las personas que lo deseen pueden aprovechar para hacerse socios de la RIEEB por un precio especial al inscribirse en este curso. Para más detalles sobre la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) sugerimos visitar: www.rieeb.com					

Contacto

RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar)

Edifici Llevant, despatx 276. Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Universidad de Barcelona (Campus Mundet)

08035 Barcelona

rieeb@rieeb.com

www.rieeb.com