

Diplomatura

Educación Emocional para el crecimiento personal.



PRESENTACIÓN.

Las emociones son una parte fundamental de la salud integral de las personas.

La Diplomatura se organiza en un recorrido semanal para el abordaje integral de las emociones con contenidos y ejercicios prácticos para el autoconocimiento.

En este proceso, se abordan distintas evidencias e interrogantes como ¿Qué son y cuál es la función de las emociones? ¿cómo se activan los distintos sistemas fisiológicos para un desempeño saludable? ¿cómo se conoce y clasifica la realidad? ¿De qué manera funcionan los pensamientos? ¿Cuál es la relación que ellos tienen con las creencias?

Aprenderemos cómo las emociones nos aportan información valiosa sobre nuestra existencia; acerca de la toma de

conciencia y a reconocer las propias creencias; a identificar el pensamiento como clave para interpretar la realidad; a incorporar como disciplina las decisiones y acciones que pueden modificar la forma de pensar.

Las actividades prácticas ayudan a reconocer las emociones propias y ajenas, como regularlas de manera saludable y comunicarlas para un mayor bienestar personal y en las relaciones interpersonales.

También trabajaremos en la calidad del autodiálogo, en mejorar la autoestima y en el reconocimiento de los propósitos de vida.

Luego nos introduciremos en el mindfulness para finalizar profundizando en el concepto de resiliencia, como una oportunidad para decidir, transformar y persistir desde lo individual hasta lo comunitario.

OBJETIVOS

- Brindar conocimientos y desarrollar hábitos que mejoren la calidad de vida y contribuyan al desarrollo personal y social.
- Obtener una experiencia de aprendizaje que potencie las competencias socio- emocionales y favorezca a la salud mental.
- Contribuir a la toma de decisiones en consonancia al propósito de vida.
- Mejorar la comunicación en los vínculos.
- Trabajar en un autodiálogo amoroso.
- Introducirnos en la práctica del mindfulness para mayor bienestar emocional.
- Reconocer nuestra capacidad resiliente desde lo individual y comunitario.

DESTINADA A

- Personas interesadas en la educación emocional.
- Docentes y directivos de nivel inicial, primario, medio y universitario.
- Educadores formales y no formales.
- Psicólogos, psicopedagogos, terapeutas, psicomotricistas, fonoaudiólogos, trabajadores sociales y profesionales vinculados a la salud y la educación.
- Estudiantes avanzados de psicología, psicopedagogía, fonoaudiología, trabajo social, magisterio, profesorado y carreras afines.



PROGRAMA ACADÉMICO.



DURACIÓN.

3 meses.

1era cohorte: abril - julio.

2da cohorte: septiembre - diciembre.

CONTENIDOS.

Las emociones como señales existenciales

Realizaremos un recorrido teórico y práctico de las emociones, para identificar la importancia de la educación emocional personal y aprender a gestionar las emociones propias. Es así que en este primer módulo nos adentraremos a analizar de cerca las emociones, las cuales se presentan como una “brújula”, una herramienta, una guía, a modo de señales existenciales de quienes somos y de quienes queremos ser. Indagaremos sobre la importancia de considerar a las emociones como una herramienta que nos aporta información valiosa sobre nuestra existencia. Este primer módulo nos introduce al abordaje de las emociones, la importancia de estar conectados con el propósito de vida y de visualizar nuestras metas y sueños.

Módulo inicial: Bienvenida y socialización.

La primer semana de cursado es una instancia de bienvenida para la presentación, socialización y el reconocimiento de los espacios y funcionamiento del aula virtual, así como la organización y las metodologías de trabajo e intercambio.

Las emociones como fuente de energía

La propuesta de este módulo es una invitación que tiene como punto de partida la lectura del material de estudio y las diferentes actividades planificadas, en búsqueda de adentrarnos a reflexionar respecto a nuestras propias capacidades, emociones y las características de estas emociones. En este módulo trabajaremos en torno a las emociones como fuente de energía; la diferencia entre el placer y el disfrute; y la motivación versus voluntad.

El efecto de las emociones en el desempeño.

Luego del abordaje de las emociones como señales que nos brindan información en nuestro diario vivir y de indagar en las mismas como motor y generadoras de energía, nos abocaremos a analizar cómo y de qué manera estas emociones influyen en nuestra salud y desempeño.

Nos detendremos en el estudio de tres tipos de modos en que podemos actuar: modo creativo, modo defensivo y submodo relax; luego continuaremos con el estudio del efecto que nuestros pensamientos pueden tener, para finalizar con la ventana del óptimo desempeño.

Emociones y pensamientos

Profundizaremos en cómo influyen nuestros pensamientos y expectativas en nuestras emociones. Nos detendremos en analizar la calidad de nuestro propio autodiálogo, su afecto en nuestras emociones y las expectativas que guardamos sobre cómo “deben de ser las cosas”.

DOCENTE.



Emociones y creencias

Abordaremos la relación de las emociones y nuestro sistema de creencias. Vamos a diferenciar las creencias que nos limitan y aquellas que nos empoderan.

Contenidos:

- La gran bóveda de las creencias: el inconsciente
- Creencias limitantes vs. creencias empoderadoras
- Preguntas empoderadoras
- ¿Cómo se instalan las creencias en el inconsciente?
- Selección y percepción de información
- ¿Qué maneja el foco de nuestra atención?

Lucas Malaisi

Licenciado en Psicología (Univ. Católica de Cuyo). Posgrado en Psicoterapia Gestáltica, Evaluación Psicológica y BioNeuroEmoción. Presidente de la Fundación Educación Emocional de Argentina y autor del Proyecto de Ley de Educación Emocional. Coordinó programas del Ministerio de Desarrollo Humano y Promoción Social de la provincia de San Juan y fue miembro del cuerpo académico de la UCC. Autor de los libros: “Cómo ayudar a los niños de hoy: Educación emocional”, “Descubriendo mis emociones y habilidades”, “Modo Creativo: Educación emocional del adulto” y “Descubriendo emociones: Guía para padres y docentes”. Es conferencista y docente en Educación Emocional en Argentina y la región

Mindfulness, la meditación científica: su impacto en nuestro bienestar emocional

Este módulo de trabajo en Mindfulness explorará los beneficios de este entrenamiento meditativo con respaldo científico en nuestras emociones, destacando algunos procesos: la observación curiosa y consciente del fenómeno emocional, el etiquetamiento de la emoción, la regulación de la emoción y el cultivo de patrones altruistas para nuestra vida.

Contenidos:

- Qué es Mindfulness, actitudes mindfulness e impacto en la actualidad.
- Reportes científicos de su eficacia y especificidad.
- Aprender a reconocer y gestionar las emociones.
- Regulación emocional de las emociones aflitivas a través de la Atención Plena.
- Del estado al rasgo: Cultivo del Altruismo y la compasión.
- El mindfulness relacional y su potencial impacto en grupos humanos: ejemplos de nuestras experiencias.

DOCENTE.

Rodolfo Martín, Reynoso



Licenciado y Profesor en Psicología (Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba). Magister en salud materno infantil. (Facultad de Medicina. Escuela de Graduados. Universidad Nacional de Córdoba). Instructor de mindfulness (Center For Mindfulness Argentina). Fue Psicólogo Municipalidad de Rancul, Provincia de La Pampa. Psicólogo en el Programa INAUN. Rancul, La Pampa. Psicólogo del Hospital José Padrós, Rancul, y del Hospital Armando Parodi, (La Pampa).
Escritor de varios libros y publicaciones como: "Mindfulness la Meditación Científica", "Relatos de un Terapeuta Centenario", además de ser columnista permanente de la sección Clarín Buena Vida. También dicta diferentes conferencias y seminarios sobre la enseñanza y el entrenamiento en Mindfulness. Fundador y Director de Train Your Brain Argentina, organización que se dedica a promover y transmitir la enseñanza del Mindfulness en la Salud y la Sociedad en general.

Resiliencia: generar oportunidades en casa, escuela y en la comunidad.

¿De qué hablamos cuándo hablamos de resiliencia? ¿Todos podemos aprenderla? ¿Cómo enfrentamos situaciones difíciles en nuestras vidas?

Estas son algunas preguntas que guiarán el trabajo en esta instancia, en donde nos abocaremos al estudio de la resiliencia. Mediante el abordaje de los materiales de estudio y las actividades propuestas, nos aproximaremos al estudio de la resiliencia como la capacidad de generar oportunidades frente a situaciones adversas.

Contenidos.

- ¿Qué es la resiliencia?
- La resiliencia mal entendida.
- La resiliencia en este contexto actual: moda o necesidad.
- Factores de resiliencia.
- Promover la resiliencia en casa, escuela y comunidad.



DOCENTE.



Anna Forés Miravalles

Pedagoga y escritora española. Licenciada y doctorada en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (UB). Presidenta de la Asociación de

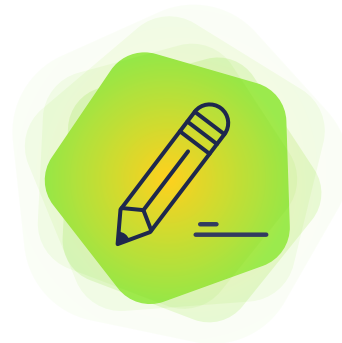
investigación para la resiliencia (AIRE). Fue vicedecana del Doctorado de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Actualmente, es profesora del Departamento de Didáctica y Organización Educativa de la Universidad de Barcelona, donde ha sido secretaria académica. Miembro del grupo de investigación consolidado GREMA (entornos y materiales para el aprendizaje) del ICE de la UB, y de INDAGA'T Grupo de Innovación Docente para favorecer la Indagación. Apasionada por la educación y con la firme creencia del potencial de las personas. Sus áreas de trabajo e investigación son: la educación, la didáctica y la innovación en diferentes entornos de aprendizaje. Entre sus libros se destacan: Teatro de la mente y las metáforas educativas, La didáctica de la educación social, La didáctica universitaria en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje, E-mociones: comunicar y educar a través de la red, La Resiliencia. Crecer desde la adversidad, La asertividad. Para gente extraordinaria, Neuromitos en Educación.

EVALUACIÓN.

Cada módulo contará con actividades individuales y colectivas que permitirán poner en articulación lo aprendido con la propia realidad. Se realizarán propuestas reflexivas y también de producción digital.

Valoramos e incentivamos el intercambio entre pares como forma de pensar con otros y expandir nuestro conocimiento.

El trabajo final es una evaluación metacognitiva de los aprendizajes y experiencias transcurridas y con su resolución completa el programa.



METODOLOGÍA.

La modalidad es virtual y asincrónica, sin horarios fijos de conexión. Puedes ingresar cualquier día, en cualquier horario y seguir los objetivos semanales.

Hay momentos dedicados a la lectura y visionado de materiales, otros destinados a la participación de foros y en clases en vivo agendadas desde el inicio.

Quienes no pueden asistir el día y hora de la clase en vivo, pueden ver el video completo luego.

La propuesta central del cursado se propone a través de clases escritas en libros interactivos, foros, enlaces a sitios externos, videos grabados, audios y otros recursos pedagógicos para abordar el aprendizaje.

En este esquema, las clases en vivo son un complemento que expande los temas propuestos y que acompañan las principales herramientas para la cursada como los materiales de estudio y actividades.

Hay además, instancias de recupero sobre el final del calendario, para quienes se ausenten o deban recuperar alguna actividad.

- Recomendamos una dedicación de 3 a 4 horas por semana e ingresar con frecuencia a la plataforma para un seguimiento acorde.

CERTIFICACIÓN.

**SE OTORGA CERTIFICADO DE:
Diplomatura de Extensión
Universitaria con una carga horaria
de 240 hs.** a quienes aprueben los
módulos temáticos y el trabajo final
individual. Emitido por Aula Abierta y
la Universidad.

El certificado y la constancia de
actuación académica se emiten con
rúbrica y soporte digital, con idéntica
validez al soporte papel.

La Diplomatura es una capacitación
de extensión universitaria y no
constituye una carrera, por tanto no
otorga título habilitante sino un
certificado.

Quienes residen fuera de la
Argentina, reciben el certificado
como constancia de realización y
aprobación. Debido a su duración, no
aplica a la Apostilla de Haya,
reservada únicamente para carreras
de posgrado con una duración
mínima de 1 año.



REQUISITOS.

INFORMÁTICOS

Se podrá seguir adecuadamente el
proceso de formación a distancia con
el manejo de internet (navegador
web), de un procesador de textos
como Word y contar con una cuenta
de correo electrónico, por lo que no
se requieren conocimientos
informáticos complejos.

ACADÉMICOS

Los participantes podrán ser
estudiantes avanzados o egresados
de carreras terciarias., terciarias
superiores y/o de grado.

ORGANIZAN



Universidad
Nacional
de Córdoba

