





## PRESENTACIÓN

Los niños desarrollan sus competencias emocionales en una gran variedad de contextos: en la familia, la escuela, en las relaciones interpersonales con sus pares, en las actividades recreativas, etc. Sin embargo, no se debe delegar a la experiencia de la vida el papel de la alfabetización emocional. En este sentido, las instituciones educativas deben proporcionar a los alumnos y alumnas, la posibilidad de desarrollar su personalidad de modo integral, incluyendo la dimensión psico-emocional y relacional en su currículo escolar. Como lo señala la Ley General de Educación (Ley N°20.307), uno de los principales propósitos de la educación chilena es el desarrollo integral de las y los estudiantes.

Los colegios, escuelas y liceos, son espacios de interacción diaria, en que alumnos y profesores conviven muchas horas al día. Los alumnos y alumnas permanecen en el centro escolar la mayor parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce gran parte de su aprendizaje y desarrollo emocional y relacional; de forma que el entorno escolar - junto con el familiar- se configuran como contextos privilegiados de socialización emocional. Así mismo, profesoras y profesores, se convierten en referentes significativos en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos (Fdez. – Berrocal y Extremera, 2004).

Pese a ello, en general, muy pocos estudiantes reciben una educación emocional sistemática y de calidad, siendo todavía escasas las instituciones escolares con currículos que faciliten la formación en inteligencia emocional de sus alumn@s. Por otro lado, también escasea la formación formal de docentes para ser ese guía capaz de educarla.

Los estudios, en educación y neurociencias, realizados durante las últimas tres décadas, han demostrado que para alcanzar la madurez emocional, es necesaria una acción educativa intencional y sistemática, que centre su atención en las emociones y en cómo modularlas inteligentemente, para establecer relaciones más plenas y saludables con uno mismo y los demás.

La inclusión en el currículo de programas que potencien “la escolarización de la emociones” (Goleman, 1997) resultan esenciales para favorecer el rendimiento académico y el desarrollo integral de l@s alum@s; así como para prevenir el riesgo de que ést@s



desarrollen algún tipo de patología mental, presenten conductas de riesgo o sean víctimas de abusos y/o agresiones de diversa índole.

Tanto los niños y niñas que tienen dificultades para autocontrolarse, para sociabilizar, confrontar situaciones desafiantes, establecer límites asertivamente, cuidarse de sí mismos o tienen baja autoestima, constituyen una población vulnerable y de riesgo. Son precisamente ellos y ellas, quienes necesitan más herramientas y una mayor dedicación en el ámbito emocional.

De este modo, las instituciones educativas son un laboratorio de las relaciones y de los desafíos que todos enfrentamos a lo largo de la vida, como afirma García Correa (1998). En las clases se materializan problemas reales, como sentirse ofendido, rechazado, incapaz, incomprendido, etc. Es el lugar donde se despliegan y deben resolverse conflictos personales y altercados diarios, que la gran mayoría de las veces, inciden en el rendimiento académico y/o en la convivencia escolar.

Educar en Inteligencia Emocional es invertir en el desarrollo de niñ@s sanos, exitosos y felices.

### **Objetivo**

Aportar en la formación de formadores en este nuevo paradigma de educación infanto-juvenil.

### **Objetivos específicos**

- Comprender qué es y cómo impacta la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico y en la convivencia escolar.
- Comprender el impacto de la inteligencia emocional en la prevención de conductas de riesgo y patologías mentales.
- Adquirir pautas y herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela y en la vida (tanto de los profesionales como de los alumnos).
- Integrar y aplicar herramientas de la inteligencia emocional, para el control de comportamientos no deseados.
- Conocer la aplicación de la inteligencia emocional en distintos contextos de la educación.



## CONTENIDOS

### PRIMER MÓDULO

#### Revisión de conceptos

- Inteligencia emocional
- Emociones

#### Inteligencia emocional

- Cambiando el paradigma; del CI a las Inteligencias Múltiples
- Qué es la Inteligencia emocional
- Componentes de la inteligencia emocional
- Neurociencias e Inteligencia Emocional.
- Conexión entre emoción, pensamiento y conducta.
- Aportes de la Inteligencia Emocional al ámbito educativo.

#### Las emociones

- Emociones primarias y secundarias.
- Qué información nos aportan las emociones.
- Impacto de las emociones en la convivencia y el aprendizaje.
- Impacto de las emociones en conductas de riesgo y patologías mentales.
- Inteligencia Emocional y Educación de calidad

### SEGUNDO MÓDULO

#### Relación entre apego, regulación emocional y autoestima

- Qué es el apego
- Efectos del apego sobre la regulación emocional y la autoestima.
- Crianza e Inteligencia emocional
- Autoestima, relaciones interpersonales y rendimiento académico

#### Profesores, apego y regulación emocional

- Relaciones de apego correctivas.
- Estilos de apego y conflictos interpersonales.
- Cómo identificar los estilos de apego.
- Profesor como modelo de Inteligencia emocional.
- Cómo apoyar emocionalmente a los alumn@s

### TERCER MÓDULO

#### Entrenando la Inteligencia Intrapersonal desde el cuerpo y la respiración

- Actividades para desarrollar el conocimiento de las propias emociones.
- Qué es mindfulness y cuales son sus beneficios.
- Entrenamiento corporal y sus beneficios



### **Entrenando la Inteligencia Intrapersonal desde la mente**

- Distorsiones cognitivas frecuentes ¿cómo detectarlas?
- Cogniciones y motivación
- Cogniciones y autoestima
- Entrenamiento en percepción de autoeficacia y solución de problemas

### **Inteligencia intrapersonal y comportamiento**

- Prevención de conductas disruptivas.

## **CUARTO MÓDULO**

### **Entrenando la Inteligencia Interpersonal**

- Detectar emociones en otros
- Comprensión de las emociones ajenas y la empatía
- Límites personales y respeto a otros

### **Inteligencia Interpersonal y resolución de conflictos**

- Cogniciones y conflictos interpersonales
- Personalidades y conflictos en el aula
- Desarrollo de habilidades comunicativas y empáticas
- Cómo favorecer la integración y el trabajo en equipo
- Prevención de conductas violentas y discriminatorias entre iguales

## **METODOLOGÍA**

La metodología del curso será de carácter teórico-práctico, generando en cada módulo una profundización y actualización de conocimientos teóricos respecto a las temáticas abordadas durante la jornada. Junto a esto, se trabajará en la aplicación práctica de los contenidos, en función del contexto de intervención. Con esto se busca lograr la integración de los conceptos desde la base de un modelo de aprendizaje de conocimiento experiencial, que guíe la práctica del grupo de profesionales y técnicos que asistirán a la capacitación. Así, cada unidad temática considera el entrenamiento en habilidades a través de ejercicios de reflexión, conexión con la propia experiencia de vida y profesional, dinámicas grupales, análisis de casos reales y apoyo audio visual.

Según las posibilidades del establecimiento los módulos pueden ser repartidos en dos jornadas completas o en una jornada completa y dos medias jornadas o cuatro medias jornadas. Cabe señalar que no es necesario contratar los 4 módulos de una vez, nuestra sugerencia es al menos comenzar con los 2 primeros módulos idealmente en una jornada completa.



## **MATERIALES DEL CURSO**

Se entregará carpeta, hojas y lápiz a cada participante, además de materiales para la realización de las actividades prácticas del curso.

Junto a esto, se enviará la bibliografía del curso y todos los materiales de lectura sugerida y de profundización, organizados por unidades temáticas y módulos. Estos documentos se enviarán por mail al responsable de la contraparte, de tal manera de facilitar su distribución entre la lista definitiva de asistentes al curso.

## **EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN DEL CURSO**

Se certificará a los participantes del curso, mediante la entrega de diplomas de participación y aprobación de los módulos realizados por Relaciones Inteligentes, en formato pdf, los cuales se enviarán en un plazo máximo de 3 semanas una vez finalizado el curso.

Se contará con lista completa de asistencia que deberá ser firmada. Es importante señalar que para la certificación del curso será requisito completar un 100% de asistencia.

El curso será evaluado mediante un breve cuestionario online a los participantes. Este cuestionario mide diversos aspectos (cuantitativos y cualitativos) de la calidad del curso.

## **CHARLA ASOCIADA AL TEMA**

Tenemos también una charla diseñada para apoderados y profesores que podría serles de interés como puntapié inicial a la formación docente, para que toda la comunidad escolar esté al tanto de la importante formación que realizarán los docentes y los beneficios de ello para los alumnos. La charla se titula “Educar en Inteligencia Emocional para niñ@s saludables, exitos@s y felices”



**iRevolucionemos la educación desde el corazón!**

[www.relacionesinteligentes.com](http://www.relacionesinteligentes.com) |  |  |



El 25% de las ganancias de **RELACIONES INTELIGENTES** están destinadas a su causa social: integrar al currículum educativo chileno el entrenamiento formal de la Inteligencia Emocional desde párvulos hasta IV medio.