

## SSCE0029 Educación emocional en el aula



**Sku:** PC831

**Horas:** 20

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

Este curso está diseñado para fortalecer las competencias emocionales en contextos educativos, brindando herramientas prácticas para el reconocimiento, la expresión y la gestión de las emociones. A través de experiencias significativas, actividades lúdicas, ejercicios de autorreflexión y estrategias pedagógicas, los participantes desarrollarán habilidades clave como la empatía, la autorregulación, la concentración, la resiliencia y la toma de decisiones conscientes. El objetivo es construir entornos de aprendizaje más humanos, abiertos al diálogo y al bienestar emocional, donde tanto estudiantes como docentes puedan crecer integralmente.

### CONTENIDOS

#### Unidad 1.-Inteligencia emocional

##### 1. 1 Para comenzar

- Se presentará al alumno el concepto de EMOCIÓN y se relacionará con la inteligencia emocional. Se motivará a los alumnos a revisar los contenidos de la unidad y se resolverán dos actividades que activarán las ideas y conocimientos previos acerca de los contenidos de la unidad.

##### 1.2 Las emociones y el buen uso en el aula

- En esta lección se clasificarán las emociones más comunes en clase que ayudan a conseguir el buen clima escolar y colaboran para la disminución de las conductas disruptivas.

##### 1.3 Salud y gestión emocional I

- En la primera parte de la lección se detalla el proceso emocional en el cerebro: el sistema límbico y su estructura: hipotálamo, hipocampo, amígdala y corteza límbica y su relación con las emociones. A partir de este conocimiento, se infieren algunos indicadores de salud emocional.

## 1.4 Salud y gestión emocional II

- En la segunda parte de esta lección se delinearán los fundamentos del fenómeno llamado “secuestro emocional” según Goleman, D. (1995). Se citan sus principales características y se estructuran medidas para evitarlo.

## 1.5 Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- Los estudiantes elaborarán una síntesis que contenga las nociones esenciales y los conceptos clave de las tres lecciones estudiadas en la unidad. Si bien habrá total libertad para desarrollar la estructura y la extensión del resumen, éste debe incluir los componentes señalados en las instrucciones descritas en la pantalla.

## 1.6 Role playing y estado de avance

- El estudiante revisará una serie de flashcards, donde en el anverso encontrará un concepto y en el reverso su definición. Luego, hará clic para indicar si lo domina o no, lo que le permitirá identificar los contenidos de la unidad que necesita repasar antes de realizar la evaluación final de la unidad.

## 1.7 Evaluación de unidad

- Se evalúa la comprensión sobre emociones, inteligencia emocional y su influencia en el aula, así como la identificación de procesos emocionales y salud emocional.

## **Unidad 2.-Habilidades específicas de inteligencia emocional**

### 2.1 Para comenzar

- Para contextualizar y activar el aprendizaje se introducirán conceptos y elementos del mindfulness, así como su relación directa con la educación emocional en el aula.

### 2.2 La motivación: su importancia

- Se describen los tipos de motivación y su importancia para superar desafíos, cultivar y mantener una mente saludable y positiva.

### 2.3 Sobreprotección en la infancia

- Se estudiará sobre la sobreprotección y sus consecuencias en la vida adulta.

### 2.4 Habilidades sociales

- En esta lección se presentarán los estilos de comunicación y otras habilidades sociales, la importancia de su gestión y la forma en que la comunicación asertiva y la empatía pueden reducir el impacto del acoso escolar.

### 2.5 Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- El alumno desarrollará un resumen escrito de los principales elementos vistos en la unidad, destacando su valor e impacto para la gestión emocional, el fortalecimiento de las relaciones y la resolución de conflictos. Puede incluir una breve reflexión personal.

## 2.6 Role playing y estado de avance

- El estudiante revisará una serie de flashcards, donde en el anverso encontrará un concepto y en el reverso su definición. Luego, hará clic para indicar si lo domina o no, lo que le permitirá identificar los contenidos de la unidad que necesita repasar antes de realizar la evaluación final de la unidad.

## 2.7 Evaluación de unidad

- Evalúa conceptos clave de mindfulness, motivación, sobreprotección, comunicación, autoestima, empatía y habilidades sociales en el desarrollo emocional y social.

# **Unidad 3.- Estrategias de gestión emocional en las aulas**

## 3.1 Para comenzar

- Para activar el aprendizaje y recopilar secuencialmente las partes principales vistas en las unidades 1 y 2, se propone un video quiz y actividades con preguntas de reflexión y otros ejercicios.

## 3.2 Motivar con mindfulness, comunicación y empatía

- Se enseñan técnicas y dinámicas para obtener mayor conciencia emocional con el fin de responder de manera compasiva y empática a los compañeros y al docente en el aula.

## 3.3 Gestión emocional

- Se presentan técnicas para gestionar las emociones en el contexto educativo teniendo en cuenta los contenidos desarrollados. Se pretende mejorar el clima emocional tanto a nivel individual como en todo el grupo-clase.

## 3.4 Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- A través de este ejercicio práctico de libre expresión escrita, se invita al alumnado a elaborar un plan de acción personal que motive a sus compañeros en la práctica del mindfulness y fomente dinámicas de comunicación y empatía dentro del aula.

## 3.5 Role playing y estado de avance

- El estudiante revisará una serie de flashcards, donde en el anverso encontrará un concepto y en el reverso su definición. Luego, hará clic para indicar si lo domina o no, lo que le permitirá identificar los contenidos de la unidad que necesita repasar antes de realizar la evaluación final de la unidad.

### 3.6 Evaluación de unidad

- Esta evaluación tiene como objetivo valorar la capacidad del alumnado para aplicar estrategias de mindfulness y técnicas de gestión emocional en contextos educativos.

## **Unidad 4 Evaluación final**

### 4.1 Evaluación final

Esta evaluación permite identificar y aplicar conceptos clave de la inteligencia emocional, el mindfulness y la salud emocional, fomentando la reflexión sobre emociones, motivación, comunicación y empatía en el entorno escolar.