

# APRENDIENDO A SENTIR

## INTELIGENCIA EMOCIONAL: CUÍDESE PARA PODER CUIDAR A SUS ALUMNOS

**Formador/Ponente:** Pedro Luis Picazo

**Duración del curso:** una semana, de lunes a viernes, 25 horas

**número de participantes:** Min. 6 – Max. 20

**lugar del curso:** Tenerife (España)

### DESCRIPCIÓN

"La isla de las emociones": Un curso para adquirir habilidades motivacionales y fomentar el autoconocimiento, la gestión emocional, el autocuidado y la automotivación de una forma muy práctica y creativa, siempre desde la experiencia personal y la realidad.

Trabajar y practicar personalmente las habilidades de Inteligencia Emocional y, una vez interiorizadas, llevarlas al ámbito escolar. Nadie da lo que no tiene, emocionalmente, nadie enseña lo que no vive. Los profesores y el personal que trabaja con niños, adolescentes, jóvenes o grupos de adultos necesitan herramientas prácticas para trabajar con las emociones y aplicarlas en las diferentes áreas de su trabajo.

Por esta razón, las emociones nos guían a la hora de tomar decisiones. Por eso, tenemos que entrenarnos para adaptar lo que sentimos a las circunstancias sin dejarnos manipular por el mundo.

Las emociones son lo que son: miedo, rabia, asco, tristeza, alegría y sorpresa, las sentimos y las vivimos de forma innata y natural para adaptarnos a las circunstancias.

Se trata de aprender a SER. Trabajar con herramientas de INTELIGENCIA EMOCIONAL para adquirir las habilidades necesarias para llevarlas a la vida y al ámbito educativo.

¿Qué es la Inteligencia Emocional? La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, aceptar, utilizar y expresar las propias emociones y las de los demás expresar las propias emociones y las de los demás con fines adaptativos, es decir, la capacidad de razonar con las emociones, decidir con las emociones y trabajar con las emociones.



A través de la Inteligencia Emocional y su desarrollo, podemos iniciar un camino de autoconocimiento y así abrirnos a los demás a través de la empatía, creando el vínculo básico para la labor pedagógica y educativa. El autoconocimiento es la base de todo el proceso de desarrollo de nuestro ser y desde ahí construiremos nuestra vida. Centrarse en el autocuidado del educador para desarrollar habilidades que favorezcan el bienestar personal.

### LO QUE APRENDERÁ

- Conocer el concepto de Inteligencia Emocional, sus habilidades y competencias. Valorar la importancia de ser inteligente emocionalmente y sus múltiples beneficios personales, educativos y laborales.
- Dotar al educador de herramientas de autocuidado, autoconocimiento y automotivación para alcanzar el éxito a corto, medio y largo plazo, en el éxito a corto, medio y largo plazo, tanto personal como profesional. Proporcionar herramientas de autocuidado, autoconocimiento y automotivación al educador para alcanzar el éxito a corto, medio y largo plazo tanto a nivel personal como profesional.
- Transferir habilidades de Inteligencia Emocional y su práctica transferir habilidades de Inteligencia Emocional y su práctica en la vida personal y educativa para saber relacionarse, convivir y compartir saber relacionarse, convivir y compartir la vida con los demás. los demás.

# APRENDIENDO A SENTIR

## INTELIGENCIA EMOCIONAL: CUÍDESE PARA PODER CUIDAR A SUS ALUMNOS

**Formador/Ponente:** Pedro Luis Picazo

**Duración del curso:** una semana, de lunes a viernes, 25 horas

**número de participantes:** Min. 6 – Max. 20

**lugar del curso:** Tenerife (España)

## PROGRAMA

### LUNES

Presentación de las Escuelas  
Inteligencia e Inteligencia Emocional.  
Emociones y sentimientos.  
Autoconocimiento, autoconcepto y  
autoestima.  
Autocuidado.  
¿Quién soy? ¿Cómo soy?

### MARTES

Gestión de las emociones.  
Relajación y concentración y diario de  
sentimientos.  
Diario de sentimientos. ¿Qué hago?

### MIÉRCOLES

Automotivación y autocuidado: ¿Cómo lo  
hago? ¿Para qué lo hago?

### JUEVES

Empatía: Estar con los demás. ¿Con quién  
estoy?

### VIERNES

Habilidades sociales: ¿Cómo soy con los  
demás?

### SÁBADO

Día Cultural  
Aplicación práctica: ¿Y ahora qué?



PEDRO LUIS PICAZO GÓMEZ, profesor en Enseñanza Secundaria desde el año 1991 en institutos públicos de la Península y en Canarias, preocupado siempre por aplicar nuevas técnicas, metodologías y recursos para conseguir la formación integral del alumnado. Licenciado en Arte Dramático y en Ciencias Religiosas, máster en Coaching Educativo y experto en Inteligencia emocional. Coach personal y emocional. Innovador por naturaleza, trabaja constantemente con alumnado y profesorado en el campo de la formación en Inteligencia Emocional y psicología positiva.

Formador de formadores, ponente en la Consejería de Canarias y en CEP de otras Autonomías. Autor del proyecto "Emociones creativas" de PPC Editorial que consta de tres manuales: "Emociones creativas", "Más emociones creativas" y "Cuando las emociones se hacen creativas" Publicado en España, Argentina y Colombia. Y "Aprendiendo a sentir" de PPC Editorial, un manual de conciencia emocional para preadolescentes y adolescentes.