

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

TÍTULO	TALLER DE HABILIDADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS			
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria. Formación para el desarrollo personal y profesional			
DURACIÓN EN HORAS	Diez horas presenciales y cinco a distancia (on-line)			
MODALIDAD	Presencial y trabajo práctico on-line.			
FECHAS	8 Y 9 DE FEBRERO Horario: de 9 a 14 h.			
PLAZAS A OFERTAR	MÍNIMO 14 MÁXIMO 24			
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	Profesorado de la ULE			
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	1.-Descubrir la realidad personal como primer escenario de comunicación. 2.-Reforzar la autoafirmación como principal estrategia de confrontación. 3.-Descubrir los elementos que integran una situación compleja en el contexto universitario de socialización. 4.- Conocer ciertas estrategias que faciliten la convivencia y la resolución de conflictos.			
CONTENIDOS	PRIMERA UNIDAD: HABILIDADES DE COMUNICACION INTERPERSONAL			
	<i>Nombre de la habilidad</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Contenido de la habilidad</i>	
				<i>Estrategias</i>
	Poner / quitar etiquetas	Comprender que todos somos diferentes.	Desetiquetado; descripción del hecho.	-Etiquetado. -Saludo
	Lenguaje verbal no verbal	Conocer la influencia de nuestros gestos	La expresión facial, la mirada, la proximidad, etc.	-Lenguaje verbal no verbal
	Abre/cierra ostras	Identificar la calidad de nuestra comunicación	Elementos que integran nuestra comunicación	-Cierra ostras
	Escuchar activamente	Aprender a escuchar de forma comprensiva	Disposición psicológica. Observar al interlocutor. Las palabras que ayudan	-Escucha activa
	Escuchar con los sentimientos de los demás	Ponerse en el lugar de los demás	La empatía.	-Reestructuración empática
	Hacer preguntas	Captar información	Preguntas abiertas y cerradas.	-Hacer preguntas
Ser positivo	Valorar el	Describir, dar	-Repaso des-	



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

esfuerzo de abrir perspectivas.	información	etiquetado
---------------------------------	-------------	------------

SEGUNDA UNIDAD: HABILIDADES COGNITIVAS

<i>Nombre de la habilidad</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Contenido de la habilidad</i>	<i>Estrategias</i>
Poner nombre a nuestros sentimientos	Distinguir las ideas racionales de las irracionales	El diálogo interno, los pensamientos automáticos y distorsionados	-Ideas irracionales
Autocontrol emocional	Identificar nuestros sentimientos y su influencia	Expresión de emociones	-Emociones positivas y negativas

TERCERA UNIDAD: HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN

<i>Nombre de la habilidad</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Contenido de la habilidad</i>	<i>Estrategias</i>
Los derechos asertivos	Ser personas significativas para nosotros mismos y para nuestros alumnos	Nuestros derechos como personas.	-Derechos asertivos
Actitud asertiva	Defender nuestros derechos y los de nuestros alumnos.	Actitud asertiva, pasiva, agresiva.	-Quejas
Mensaje yo	Ser personas actuantes y no expectantes	El mensaje yo ante situaciones concretas	-Mensaje yo

CUARTA UNIDAD: HABILIDADES DECONFRONTACIÓN

<i>Nombre de la habilidad</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Contenido de la habilidad</i>	<i>Estrategias</i>
Las críticas	Hacer y recibir una crítica	Tipos de críticas	-Hacer y recibir críticas
Habilidades de autoafirmación en situaciones de confrontación.	Saber utilizar distintas estrategias en el momento adecuado.	Respuesta asertiva. Aserción negativa. Autorrevelación. Libre información. Disco rayado. Compromiso viable. Acuerdo parcial, etc.	-Afrontamiento de situaciones con obstáculos



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

METODOLOGÍA	<ol style="list-style-type: none">1.- Fundamento teórico: en qué consiste la habilidad.2.- Imitación y modelado.3.- Discusión o actividad en pequeños grupos.4.- Ensayo y puesta en práctica de la habilidad.5.- Discusión en gran grupo6.- Asignación de “deberes” (Aplicación práctica de la habilidad)7.- Trabajo práctico (no presencial).
EVALUACIÓN	<p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Asistencia regular✚ Participar en las dinámicas propuestas✚ Realizar un trabajo práctico sobre alguno de los campos trabajados. <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Observación directa✚ Plantillas de seguimiento por sesiones.✚ Trabajo práctico on line.
PROFESORADO	José Luis Alonso Díez, maestro y profesor de Secundaria en el IES “Juan del Enzina”, de León. Formador de formadores.