



universidad
de león

Escuela de Formación
PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	BIENESTAR EMOCIONAL
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria: formación para el desarrollo personal y profesional
DURACIÓN EN HORAS	8 horas
MODALIDAD	Online síncrona
FECHAS Y HORARIO	19 y 20 de mayo de 2026 Horario: de 9 a 13 horas
PLAZAS A OFERTAR	15 plazas para PDI 15 plazas para alumnos de doctorado
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	PDI y alumnos de doctorado
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar las herramientas necesarias para generar un bienestar emocional de todos los componentes de la organización.- Canalizar y transmitir la información desde un lado positivo, evitando que las cuestiones negativas que se comenten, generen actitudes negativas y más tensiones de las necesarias.- Conocer las principales características psicológicas de nuestros interlocutores, con objeto de maximizar la efectividad de nuestras comunicaciones profesionales.- Utilizar las técnicas de asertividad y escucha activa más apropiadas a cada situación con nuestros interlocutores.- Aplicar las mejores técnicas de comunicación a nuestras situaciones profesionales concretas, consiguiendo manejar las personas y situaciones más difíciles.- Gestionar inteligentemente nuestras emociones y las emociones de los demás.- Conseguir un grado de bienestar emocional elevado, manejando los procesos difíciles mediante técnicas psicológicas que mejoren nuestras relaciones con los demás.
CONTENIDOS	HABILIDADES SOCIALES, ASERTIVIDAD Y BIENESTAR EMOCIONAL <ul style="list-style-type: none">- Fundamentos de las habilidades sociales.- Habilidades para una interacción satisfactoria: cognitivas y conductuales.- Asertividad, pasividad y agresividad.- Las respuestas asertivas.- Técnicas asertivas y entrenamiento asertivo.



**universidad
de león**

**Escuela de Formación
PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

	GESTIÓN DE LAS EMOCIONES <ul style="list-style-type: none">- Inteligencia emocional personal.- Emociones como combustible.- Convertir pensamientos negativos en positivos.- Proactividad y actitud positiva.- Actitud positiva y profesionalidad ante las dificultades.- Seguridad psicológica de las personas.- Psicología positiva y gestión de emociones negativas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Asistencia obligatoria del 80%.
CARACTERÍSTICAS DEL AULA	Plataforma zoom.
OTRO PROFESORADO	Ramiro Canal Martínez 8 horas