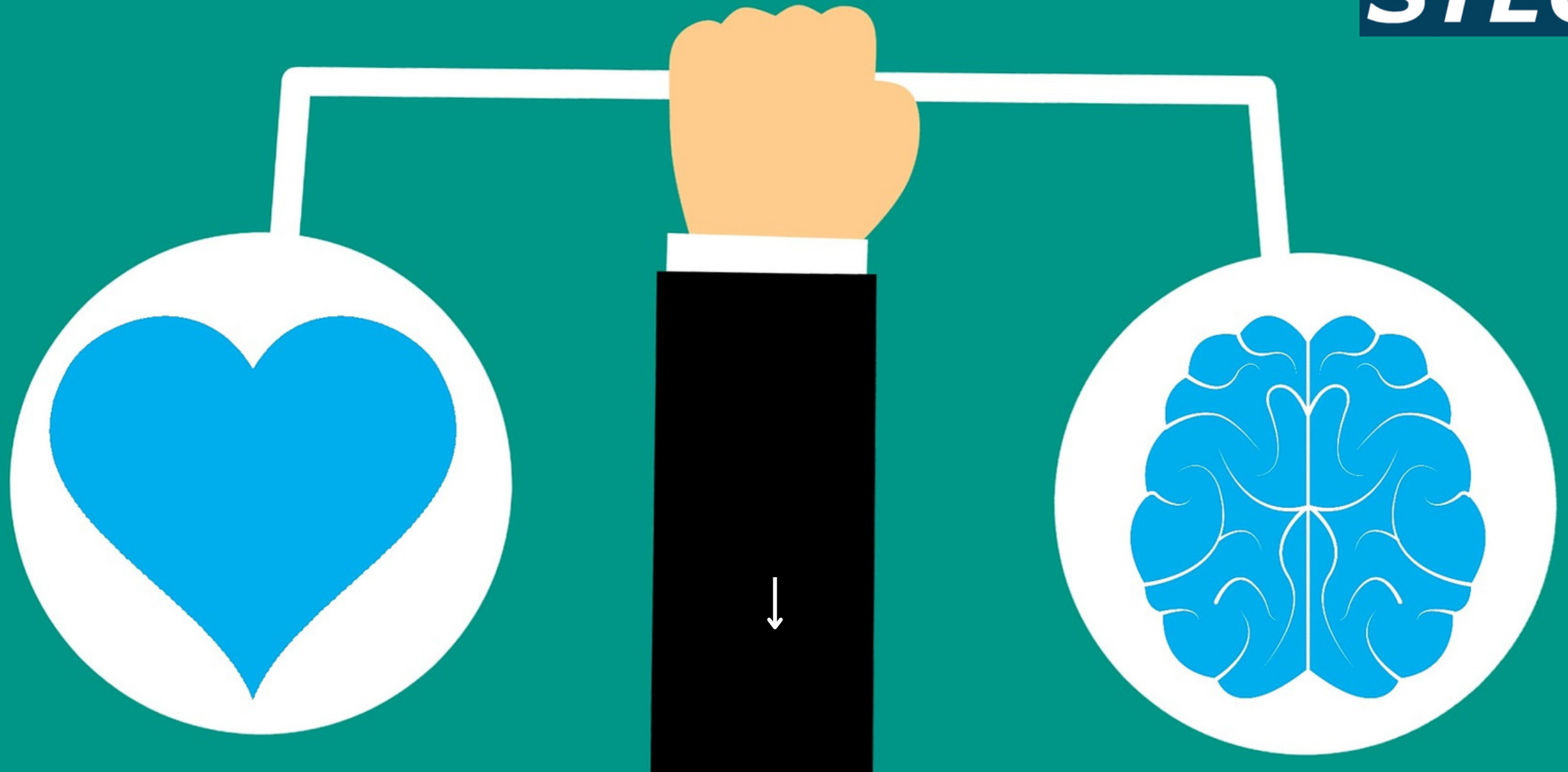


# MAPAS EMOCIONAIS NA AULA

UN ESPAZO PARA A REGULACIÓN EMOCIONAL



## **TEMPORALIZACIÓN**

23/01/2023 - 5/03/2023

**DIRIXIDO A DOCENTES DE TODAS AS ENSINANZAS**

**IMPARTIDO POR PAULA SÁNCHEZ**

Psicóloga sanitaria

**Data límite de inscrición:**

16/01/2023

**LUGAR:** En rede

**PRAZAS:** 50

## **HOMOLOGADO**

**Total 20 horas:**

10 horas de traballo en rede  
10 horas por videoconferencias  
en horario de 17:30 a 19:30 h

os seguintes días:

Luns, 23 xaneiro

Martes, 31 xaneiro

Martes, 7 febreiro

Mércores, 15 febreiro

Xoves, 23 febreiro

## **OBXECTIVOS**

- Proporcionar os coñecemento básico para detectar de forma temperá os niveis de ansiedade e estrés no alumnado.
- Dotar de ferramentas para manter un nivel de estrés controlado na aula e reforzar a capacidade para xestionar estados de alteración emocional.

## **PREZO:**

**20€ PARA AFILIADAS**  
**50€ PARA NON AFILIADAS**

O curso non se levará a cabo se non se cubren todas as prazas

## **CONTIDOS:**

1. As emocións e as súas formas de manifestación: reaccións fisiolóxicas do organismo, sensacións e emocións negativas, interpretacións ou ideas distorsionadas, exhibición de comportamentos desadaptativos.
2. Contextos estresantes na adolescencia: o acompañamento a través da narrativa efectiva e afectiva. A escoita activa das emocións e das vivencias, e a validación do estado emocional do noso alumnado.
3. Ferramentas para a detección e intervención co alumnado: empatía, escoita activa, técnicas cognitivas de control emocional, desarticulación de ideas irracionais, etc.
4. Medo, tristeza, ansiedade... non apetecen, pero imos falar de perder o medo ás emocións con “mala fama”
5. A empatía, o cordón emocional co noso alumnado