

## CURSO DE FORMACIÓN PRESENCIAL

### GESTIÓN DE EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA

Coordinador	¿Participa como formador? Sí
<b>Nombre y apellidos:</b> José Miguel Mestre Navas Profesor Titular de Universidad	<b>Correo electrónico:</b> josemi.mestre@uca.es
<b>Centro:</b> Facultad de Ciencias de la Educación	<b>Universidad / Empresa:</b> Universidad de Cádiz

Formador	
<b>Nombre y apellidos:</b> Alberto Paramio Leiva Profesor Sustituto Interino	<b>Correo electrónico:</b> alberto.paramio@uca.es
<b>Centro:</b> Facultad de Ciencias de la Educación	<b>Universidad / Empresa:</b> Universidad de Cádiz

### Receptores de la formación

#### Perfil del PDI al que recomienda esta formación:

Personal Docente e Investigador de la Universidad de Cádiz

#### Requisitos previos que deben cumplir los receptores para poder acceder a esta formación:

Ninguno

### Planificación

Duración total del curso en horas:	Número de sesiones presenciales:	Duración en horas de cada sesión presencial:
8	2	4

Se van a realizar cuatro ediciones de este curso:

CAMPUS CÁDIZ: 3 y 5 de Julio de 2023 de 10:00h a 14:00h en el aula 2.4 de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

CAMPUS PUERTO REAL: 4 y 6 de Julio de 2023 de 10:00h a 14:00h en el aula A.00.004 pala A de la planta baja del edificio CASEM del campus de Puerto Real

CAMPUS JEREZ: 10 y 12 de Julio de 2023 de 10:00h a 14:00h en el Seminario 1.760, Edificio de Despachos y Seminarios del campus de Jerez

CAMPUS ALGECIRAS: 11 y 13 de Julio de 2023 de 10:00h a 14:00h en el aula de docencia A.0.6, Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Algeciras

**¿Requiere soporte en el Campus Virtual?**

No

**Recursos que requiere para impartir la actividad:**

Retroproyector

### **Beneficios para la docencia, para la investigación y/o para la gestión**

Mejora de la salud mental, convivencia familiar y desarrollo de fortalezas mentales.

### **Competencias que se desarrollan en el curso**

Interpersonal

Inteligencia emocional

Regulación de emociones en uno mismo

Capacidad para gestionar conflictos

Capacidad para mejorar el funcionamiento social en el aula

Trabajo en equipo

Comunicativas

### **Objetivos**

- Mejora de la capacidad cognitiva en la toma de decisiones en situaciones de elevada carga emocional
- Comprensión de las emociones secundarias (culpa, celos, vergüenza, envidia, ansiedad y estrés, depresión)
- Gestión eficaz de las emociones

### **Contenidos**

- Que es regular emociones
- Bases neuropsicobiológicas y sociales en el desarrollo de las competencias de la regulación de emociones

- Emociones básicas y secundarias: su comprensión y gestión
- Fortalezas mentales basadas en las tomas de decisiones emocionales.

### **Metodología**

Aprendizaje basado en casos, problemas y recíproca. Aprendizaje Tradicional.

### **Evaluación**

Presencialidad y una breve evaluación final

### **Referencias**

Mestre, JM et al (2017). Gestión de Emociones en el día a día. Madrid: Pirámide  
Mestre, JM & Guil, R. (2012). La Regulación de Emociones. Madrid: Pirámide  
Mestre, JM, & Fernández-Berrocal, P. (2007). Manual de Inteligencia Emocional.  
Madrid: Pirámide