

**CURSO DE FORMACIÓN PRESENCIAL****GESTIÓN DE EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA**

<b>Coordinador</b>		<b>¿Participa como formador? Sí</b>	
<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	

<b>Formador</b>			
<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**

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

Se van a realizar cuatro ediciones de este curso:

CAMPUS CÁDIZ: 28 y 30 de mayo de 2024 de 10:00h a 14:00h en el aula 2.4 de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

CAMPUS PUERTO REAL: 8 y 9 de mayo de 2024 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: 15 y 16 de mayo de 2024 de 10:00h a 14:00h en el Seminario 1.760, Edificio de Despachos y Seminarios del campus de Jerez  
 CAMPUS ALGECIRAS: 22 y 23 de mayo de 2024 de 10:00h a 14:00h en el aula de docencia A.0.6, Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Algeciras

<b>¿Requiere soporte en el Campus Virtual?</b>	<b>Recursos que requiere para impartir la actividad:</b>
No	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.