



**Programa: Seminario: Estrategias en el manejo de las emociones a través de la Inteligencia Emocional y el Mindfulness. CÓD. C1606**

Las emociones juegan un papel trascendental en la vida, y muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual tienen un trasfondo emocional. La principal diferencia entre las personas exitosas y quienes no lo son, es que las primeras suelen mantener su atención en el aquí y ahora, mientras que las segundas lo hacen sobre situaciones ajenas a su control, temporalmente ubicadas en el pasado o en el futuro (Ramos, 2008). Por lo tanto, es fundamental conseguir un estado de “conciencia plena” sobre el presente -o Mindfulness-, observando las sensaciones del momento sin realizar juicios de valor, ya que favorece la regulación emocional (Ramos, Enríquez y Recondo, 2012), mejorando la empatía y el altruismo (Siegel, 2007), las habilidades atencionales, la creatividad, la capacidad reflexiva y el rendimiento académico (León, 2008). Los profesores satisfechos infunden en los estudiantes un estado de ánimo favorable para el aprendizaje, y solo regulando sus propios sentimientos, pueden potenciar el desarrollo de las capacidades más humanas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2004).

**Objetivos:**

Presentar los resultados de un Programa de Inteligencia Emocional Plena realizado para docentes en el Centro de Formación Permanente del Profesorado de la Comunidad de Madrid.

Aprender la utilidad de desarrollar estrategias propias de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness para regular las emociones y reducir el estrés.

Entender las emociones y su utilidad.

Desarrollar estrategias para regular las emociones.

Fomentar la capacidad de observación, atención, descripción y participación de las emociones, reduciendo los juicios de valor y aprendiendo a desconectar “el piloto automático”.

**Profesorado:**

D<sup>ª</sup> Patricia Hevia Morales. Psicóloga General Sanitaria colegiada M-20643. Especialista en Terapia Cognitivo-Conductual, Experta en Terapia Cognitivo Conductual en Infanto-Juvenil, experta en Coaching Deportivo y también posee la especialidad de Psicología del Trabajo y Organizaciones. Como Psicóloga General Sanitaria ejerzo en EmotivaT, Clínica Axis y en el I.E.S. “Las Encinas” de Villanueva de la Cañada” atendiendo población infanto-juvenil y adulta. Colaboro en diferentes instituciones y empresas, como formadora en diferentes áreas como la Inteligencia Emocional, Mindfulness, Igualdad y Violencia de Género....



D<sup>a</sup> Mayte Orozco Alonso. Psicóloga General Sanitaria colegiada M-20651, Experta en terapia cognitivo-conductual y Magíster en inteligencia emocional por la Universidad Complutense de Madrid. Participo como profesora en el Máster de Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud, y en el Curso de Especialista en Intervención en la Ansiedad y el Estrés de la UCM. Como psicóloga general sanitaria ejerzo en EMotivaT y colaboro en la formación continuada de profesionales a través de cursos monográficos y programas de coaching. Soy colaboradora honorífica del Departamento de Psicología Básica de la UCM, donde realizo también investigación sobre música y psicología.

**Duración:** 4 horas.

**Fechas y horario:** Lunes, 29 de febrero de 2016 de 16.00 a 20.00 h.

**Destinatarios:** Psicólogos y estudiantes de Psicología

**Inscripción:**

Colegiados desempleados, colegiados jubilados, estudiantes asociados pertenecientes al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 35 €

Colegiados y estudiantes: 40 €.

Psicólogos no colegiados: 55 €.