

TALLER HOMOLOGADO

“Rompiendo muros: saliendo de la zona del pensamiento negativo.”

LUGAR DE CELEBRACIÓN: El taller se realizará en modalidad presencial en la sede de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (Pº Constitución nº 12 – 6 Zaragoza.) y por streaming.

TEMPORALIZACIÓN: 11 de diciembre de 2024 de 18:00 a 20:00 horas.

DURACIÓN: 2 horas presenciales.

DIRIGIDO A:

Profesionales que quieran aprender a manejar el estrés académico o laboral y las presiones sociales, así como a desarrollar una mentalidad más positiva y resiliente para afrontar los desafíos de la vida.

Profesionales del ámbito educativo y social como docentes, AEE, Psicólogos, Pedagogos, terapeutas, Psicopedagogos, etc.

Todas aquellas personas que tengan interés en desarrollar habilidades para gestionar de manera efectiva los pensamientos negativos que pueden afectar su vida diaria

Familias que quieran promover una mayor conciencia, autocompasión y resiliencia emocional en los hogares.

En resumen, el taller está diseñado para ser inclusivo y accesible para cualquier persona que desee mejorar su bienestar emocional y mental, independientemente de su edad, género, ocupación o situación personal.

PLAZAS: 25 presenciales y resto por streaming

¡IMPORTANTE! Hay 25 plazas presenciales que se irán ocupando por orden de inscripción. Además, se contarán con plazas para seguir la retransmisión en streaming. Es requisito indicar la modalidad de asistencia en el momento de formalizar la inscripción en el apartado observaciones.

JUSTIFICACIÓN:

En la sociedad actual, muchas personas se encuentran atrapadas en un ciclo de pensamientos negativos que afectan su bienestar emocional, mental y físico. Estos pensamientos pueden surgir debido a diversas razones, como el estrés, la presión social, experiencias pasadas negativas, entre otros factores. Cuando no se abordan adecuadamente, estos pensamientos pueden generar un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, afectando su autoestima, relaciones interpersonales, desempeño académico o laboral, e incluso su salud general.

Con este taller pretendemos proporcionar a los participantes las herramientas y estrategias necesarias para identificar, desafiar y transformar esos patrones mentales destructivos en pensamientos más positivos y constructivos.

OBJETIVOS:

- Mejorar el bienestar emocional y mental con técnicas prácticas para gestionar los pensamientos negativos.
- Aprender a reestructurar pensamientos negativos en pensamientos más positivos y realistas,
- Cuestionar y desafiar creencias irracionales o distorsionadas que subyacen a sus pensamientos negativos.
- Establecer metas realistas y alcanzables que les proporcionen un sentido de propósito y dirección, fomentando así una mentalidad más positiva y orientada hacia el crecimiento personal.

CONTENIDOS:

- Definición de pensamientos negativos: ¿Qué son y cómo nos afectan?
- Exploración de los diferentes tipos de pensamientos negativos: catastrofización, pensamiento polarizado, filtro mental, etc
- Introducción a la reestructuración cognitiva: cambiar pensamientos negativos por pensamientos más realistas y constructivos.
- Identificación de creencias irracionales: el papel de las distorsiones cognitivas y técnicas para desafiar y cuestionar creencias limitantes.
- Establecimiento de metas realistas y motivadoras para el cambio.
- Creación de estrategias específicas para abordar los pensamientos negativos en la vida diaria.

PONENTES:

Coordinadora:

ANA LÓPEZ TRENCO: Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza. Técnica Ortopédica por la Universidad de Barcelona. Técnica Audioprotésica por la Facultad de Medicina de la Universidad de Alicante. Médica y gerente de la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental ASAPME Aragón.

Ponentes:

ESTER MOTOS GUERRA: Diplomada Magisterio de Educación Especial. Pedagoga. Graduada en Educación Primaria con mención en atención a la diversidad (PT). Máster en innovación e investigación educativa. Certificada en disciplina positiva para familias y aula. Experiencia laboral de varios años en atención temprana y postemprana. Actualmente, docente en centro educativo preferente.

LLUVIA BUSTOS SEPÚLVEDA: Técnico superior de Educación Infantil, estudiante de Psicología y co-fundadora de Motores Emocionales. Formadora de inteligencia emocional y pedagogías activas en contexto educativo, empresarial y socio-sanitario. Asesora en formación, creadora de contenidos formativos. Educadora en Disciplina Positiva: certificada en Familia, Aula y Primera Infancia. Investigadora en "Feliz en mi maternidad" ECCA de Inteligencia Emocional en Puerperio. Co-autora del libro "Alicia y la libreta de las Emociones". Co-autora de Ilustrando Emociones.

METODOLOGÍA

Taller participativo donde se intercalan exposición teórica con contenido práctico y la discusión en grupo

RECURSOS MATERIALES:

Papel, bolígrafos, power point, et.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

- Asistencia y participación al 100% del taller
- Cumplimentación de evaluación por escrito

CONCRECIÓN DE LAS COMPETENCIAS DOCENTES

- Línea Marco 1: Estrategias para la mejora del aprendizaje.
- Línea Marco 2: Estrategias para impulsar la innovación educativa y los cambios estructurales en los centros educativos.
- Línea Marco 3: Estrategias para la mejora de la digitalización educativa.
- Línea Marco 5: Estrategias para la convivencia positiva, la educación inclusiva y la igualdad.
- Línea Marco 8: Estrategias para mejorar el bienestar educativo.
- Línea Marco 9: Estrategias para el conocimiento del entorno cultural y natural.
- Línea Marco 10: Estrategias para el desarrollo de la formación inicial y el aprendizaje permanente del profesorado.

PRECIOS E INSCRIPCIONES:

PRECIOS: 15€

INSCRIPCIONES: www.congresointeligenciaemocional.com

DIFUSIÓN: Folleto de actividades, carteles, página web de la AAP y VI CIEEB, circular entre socios, enlaces en otras páginas web, redes sociales, etc.