



Emociones, Competencia y Motivación

Vivimos una época en la que no sólo a nivel educativo, sino a todos los niveles de las relaciones humanas, lo emocional ha cobrado una relevancia hasta hace bien poco nada sospechada; se puede afirmar que reclama para sí toda la necesaria atención que en otros tiempos le fue denegada. El aprendizaje social y emocional ha irrumpido con fuerza en nuestras vidas cotidianas. La vida no sólo es relación con uno mismo sino también con los demás. Es decir, hay algo más que los conocimientos científicos y la técnica. Gestionar las emociones, promover la autoestima y la confianza necesarias para afrontar los retos del futuro, se ha convertido también en un saber cada vez más necesario.

A lo largo del curso, y a través de sesiones impartidas por nuestro Asesor Pedagógico, Dr. Luis Núñez Cubero, Catedrático de Pedagogía (Universidad de Sevilla), queremos hacerles tomar conciencia de la importancia que tiene para su futuro aprender a gestionar positivamente las habilidades sociales. La motivación, la autoestima y la necesaria confianza en sí mismo, serán también presentadas como herramientas básicas para poder superar con éxito los sueños y retos que se propongan.

SESIÓN 1:

Presentación

La motivación

¿Dónde están tus metas y tus sueños?

Salir de la zona de confort: ¿te atreves?

Intención general de la sesión

Todos los seres humanos necesitamos tener motivos que nos resulten válidos y positivos para actuar en la vida y para tomar decisiones que posteriormente nos resulten gratificantes. Los retos y los sueños son necesarios para alcanzar nuestras metas. Aprender a soñar, aprender a establecer nuestras metas son objetivos deseables en la educación de nuestros alumnos. Abandonar la "zona de confort", en la que desarrollan la mayor parte de sus actividades, es una apuesta que merece la pena plantearse.

SESIÓN 2:

Siento, luego existo

Emociones y sentimientos ¿Conozco mis emociones?

Los demás también existen... ¡y sienten!

Intención general de la sesión

Nuestro cerebro no sólo fabrica conocimientos, o lo que es igual, en nuestras vidas no sólo nos guía la razón, sino también nuestras emociones y sentimientos. Conocer, controlar y gestionar las emociones son habilidades sociales fundamentales para que nuestros escolares logren una vida feliz. También marcarán su progreso profesional. Saber manejar las emociones les ayudará a crecer y a vivir en armonía con los demás.

SESIÓN 3:

Construyendo el futuro

Saber ser, saber hacer: ser competentes

¿Cuáles son mis competencias?

Intención general de la sesión

Saber ser y saber hacer son dos de los pilares básicos necesarios para desarrollarnos en nuestras vidas. Todas las personas poseen capacidades que ignoran porque no se les ha ofrecido la oportunidad para descubrirlas y desarrollarlas. No existe una única inteligencia. Desde nuestra creencia firme en la existencia de inteligencias múltiples queremos ayudar a nuestros estudiantes a reflexionar sobre sus competencias y estimularles a ponerlas en práctica.