



**DOCENTES  
PARA EL CAMBIO**

---

**Educar para Ser y Sentir**  
Construyendo Conocimiento - Transformando Personas

---

# LA EMERGENCIA EDUCATIVA

“ Para sobrevivir, un sistema educativo debe aprender, al menos, a la misma velocidad con la que cambia su entorno ”

La crisis -económica, social y de valores- ha influido de manera incisiva. El futuro comienza a describirse con el acrónimo **VUCA** (vulnerabilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad, en inglés). Esto nos ha introducido en la sociedad del aprendizaje, en la que todos -individuos, instituciones y la sociedad en su conjunto- vamos a tener que seguir aprendiendo continua y eficientemente.

La **Educación Emocional** es una fórmula precisa y eficaz para mostrar la madurez de una sociedad, que ya no puede medirse, por los mismos parámetros que hace unas décadas.

En una sociedad basada en el Tener, cuando no se tiene, ¿qué queda?: baja autoestima, falta de confianza, inseguridad, desmotivación, miedo, etc. Estos aspectos se convierten en compañeros de camino en muchos entornos familiares, tanto en los mayores como en los niñ@s.

# LA EDUCACIÓN INTEGRAL COMO RESPUESTA

Hoy más que nunca, nuestro mundo requiere de profesionales de la educación ilusionados y comprometidos con el cambio; que trabajen desde y para la realidad, situando a los alumnos en un papel activo, como dueños del aprendizaje. La consigna es cada vez más clara: no más horas de clase, sino mejores clases. Calidad, en vez de cantidad. Experiencia, en vez de memorización.

**La Educación integral (corporal, cognitiva y emocional)** nos permite prevenir dentro y fuera de las aulas:

- » El acoso escolar (bullying).
- » La violencia de género.
- » Los trastornos de alimentación.
- » Los desajustes sociales.
- » Las conductas disruptivas, asociales y violentas.
- » La desmotivación crónica.

**La Educación Emocional** nos permite tomar conciencia de los aspectos que hemos/tenemos/queremos/podemos aprender y potenciar. Nos invita a descubrir nuevas oportunidades y crecer como seres individuales, libres y sociales.

# EDUCAR PARA SER Y SENTIR

El programa -Educar para Ser y Sentir-, está dirigido a la Comunidad Escolar y a sus profesionales siendo nuestro principal objetivo, influir en la mejora de la convivencia de la misma.

**Nos basamos en la idea** de que cuerpo, mente y emoción están íntimamente relacionados y si no intervenimos desde estas tres esferas, el desarrollo de la persona no será integral.

**Abordamos los conflictos** que nos ofrece la convivencia como una oportunidad para crecer como seres humanos y como colectivo.

**Instamos a los educadores** a que se conviertan en coaches de sus alumnos entrenando, no sólo sus capacidades sino ayudándoles a entrenar sus habilidades.

**Pensamos que una educación** sin valores es una educación sin dirección y le resta sentido y coherencia al proceso.

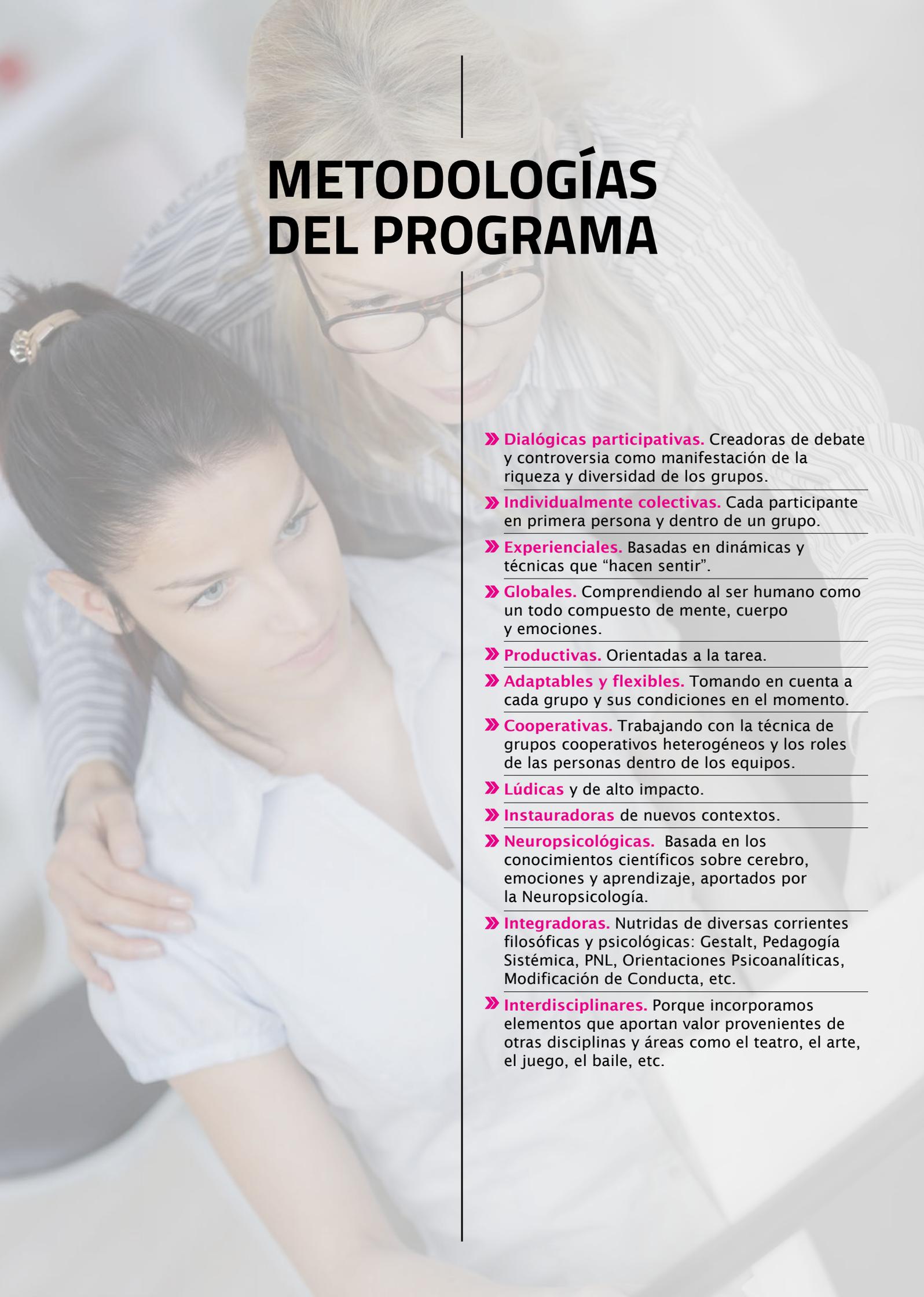
**Nuestras acciones están dirigidas** al reforzamiento del cuerpo calloso y a la activación de los dos hemisferios cerebrales, para favorecer y potenciar su implicación y producción conjunta.

**Los avances de la ciencia en el estudio del cerebro** nos han demostrado que las emociones están íntimamente relacionadas con el desarrollo de la memoria, la atención y el modo de aprender. Para mejorar las capacidades del alumno y optimizar su aprovechamiento, hemos de emprender acciones dirigidas a la Educación Emocional.

# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Fomentar y potenciar el conocimiento de la Educación Emocional permitirá un beneficio propio, personal y profesional que repercutirá en el beneficio y crecimiento de las personas que nos rodean, dentro y fuera de las aulas.

- 
- » **Mejorar** la salud personal y profesional.
  - » **Tomar conciencia** de nuestra individualidad y de la de los demás componentes.
  - » **Mejorar** la convivencia de la comunidad escolar.
  - » **Desarrollar** la conciencia de equipo en los diversos estamentos que conforman la comunidad.
  - » **Mostrar** la riqueza de los grupos aprendiendo a resolver conflictos.
  - » **Fomentar** la convivencia basada en el respeto, la igualdad y la interacción constructiva, aprendiendo a diseñar espacios armónicos.
  - » **Aprender** a reconocer, nombrar y modular las emociones.
  - » **Contribuir a** mejorar las capacidades personales (resiliencia, autoestima, motivación, etc.), las habilidades sociales (cooperación, comunicación, cohesión, etc.) y la capacidad de aprendizaje.
  - » **Crear espacios de encuentro** que abran la posibilidad de desarrollar competencias más efectivas y afectivas, para una convivencia constructiva entre alumnos, profesores, padres y equipos directivos, etc.
  - » **Aprender a disfrutar** de la propia experiencia, donde la aceptación del sentir sea el motor de nuestra vida.
  - » **Facilitar** el autoconocimiento.
  - » **Localizar creencias** limitantes y potenciadoras para poder trabajar sobre ellas.
  - » **Adquirir valores** para nuestro desarrollo ético.
  - » **Ser y ayudar** a las personas a ser más felices y responsables en su trayectoria vital.
  - » **Adaptarnos** a las evoluciones de las organizaciones en la sociedad actual.
  - » **Satisfacer** las nuevas demandas sociales.



# METODOLOGÍAS DEL PROGRAMA

- » **Dialógicas participativas.** Creadoras de debate y controversia como manifestación de la riqueza y diversidad de los grupos.
- » **Individualmente colectivas.** Cada participante en primera persona y dentro de un grupo.
- » **Experienciales.** Basadas en dinámicas y técnicas que “hacen sentir”.
- » **Globales.** Comprendiendo al ser humano como un todo compuesto de mente, cuerpo y emociones.
- » **Productivas.** Orientadas a la tarea.
- » **Adaptables y flexibles.** Tomando en cuenta a cada grupo y sus condiciones en el momento.
- » **Cooperativas.** Trabajando con la técnica de grupos cooperativos heterogéneos y los roles de las personas dentro de los equipos.
- » **Lúdicas** y de alto impacto.
- » **Instauradoras** de nuevos contextos.
- » **Neuropsicológicas.** Basada en los conocimientos científicos sobre cerebro, emociones y aprendizaje, aportados por la Neuropsicología.
- » **Integradoras.** Nutridas de diversas corrientes filosóficas y psicológicas: Gestalt, Pedagogía Sistémica, PNL, Orientaciones Psicoanalíticas, Modificación de Conducta, etc.
- » **Interdisciplinares.** Porque incorporamos elementos que aportan valor provenientes de otras disciplinas y áreas como el teatro, el arte, el juego, el baile, etc.

# TEMARIO DEL PROGRAMA

## **Aprender y enseñar. Dos verbos distintos para dos procesos muy diferentes:**

Cómo se aprende ahora y en el futuro. «

Cómo se enseña ahora y en el futuro. «

El papel de la automotivación frente a la motivación. «

## **Detección de necesidades personales:**

El análisis DAFO. «

Ventana de Johari. «

Mandalas. «

## **Psicología y aprendizaje.**

## **Competencias, habilidades y rol del profesor en la escuela:**

Facilitador. «

Contenedor emocional. «

Guía. «

Influencer. «

## **Cerebro y aprendizaje:**

Breves notas neuropsicológicas para entender el procesamiento. «

La memoria y la emoción. «

La toma de decisiones y los dos cerebros. «

El circuito del aprendizaje; el mismo que el del placer y la motivación. «

## **La unicidad. Cuerpo, mente y emociones y su valor en el proceso de aprendizaje.**

## **La singularidad para trabajar desde la diversidad:**

Inteligencias Múltiples de Gardner. «

Canales de aprendizaje preferentes. «

01 08

## **Las didácticas. Metodologías experienciales, participativas y activas:**

» Metodologías experienciales.

» Equipos cooperativos.

» Método Socrático.

» Las otras disciplinas.

02 09

## **La capacidad de analizar. Evaluación y autoevaluación:**

» Encuesta de satisfacción (evaluación de la formación y del formador).

» Registro y auto-registro.

» Evaluación continua.

» Evaluación entre pares.

10

## **La comunicación que ayuda:**

» Actores de la comunicación.

» La comunicación verbal y no verbal.

» Timbre y tono.

» El cuerpo.

» El rostro y la expresión.

» La proxemia.

» La comunicación emocional.

» La negociación y La resolución de conflictos.

» La mediación.

» La escucha activa y centrada (del otro y mía).

» Win-win.

06

## **Ser profesor me emociona:**

» Gestión de emociones en el aula y en la escuela.

07 11

## **Escuelas emocionalmente excelentes:**

» El arte de crear "espacios" para aprender y crecer con curiosidad.

12

**Duración anual: en abierto, a desarrollar en jornadas de 3 o 4 horas en sesiones presenciales semanales. Complementándolo con alguna sesión de fin de semana (sábado). In-Company, adaptándonos a las necesidades del centro.**

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

1

## Gestión Emocional en el aula

### Objetivos

Fomentar el autoconocimiento.

Conocer nuestras emociones y saber ponerles nombre (alfabetización emocional).

Reconocer nuestros estados de ánimo para fomentar el autoconocimiento y, por tanto, poder conducirnos en la vida con más responsabilidad y acierto.

Aprender a modular las emociones y no generar carga emocional.

### Contenidos

Las emociones y su función adaptativa. Darwin.

Emociones básicas de Ekman: miedo, enfado, alegría, tristeza, asco y sorpresa.

Emociones secundarias.

Sentimientos y carga emocional.

Modular y gestionar las emociones.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

## 2

### Autoconocimiento y autoestima

#### Objetivos

Conocernos, saber cómo es nuestra personalidad, cuáles son nuestros motores de actuación.

Aprender a apreciarnos desde el conocimiento de nosotros mismos.

Aprender a ser actores de nuestra vida desde la responsabilidad y la consciencia.

#### Contenidos

Cómo se forma la autoestima.

Hablar bien de uno mismo. Pensar en positivo. Combatir la autoexigencia excesiva.

Los motores de las personas. Niveles de energía y biorritmos.

Las comparaciones, los patrones de referencia externos.

La baja autoestima y su relación con la distorsión del pensamiento y de la percepción de uno mismo.

La elaboración de un plan personal de superación.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

## 3

### La educación con valores

#### Objetivos

Tomar conciencia de los valores que rigen nuestra vida y la jerarquía en que se ordenan.

Ayudar a generar nuestra escala de valores de una manera explícita, para contribuir a que nuestra vida esté más orientada y con un sentido.

Orientarnos en la vida a través de nuestros valores para construir una realidad más acorde y que se constituyan en un motor transformacional.

#### Contenidos

Definición del concepto valor.

El valor de nuestro comportamiento, nuestras actitudes.

Valores densos.

Valores que construyen una ética.  
Los valores como brújula de nuestra vida.

Tipos de valores que rigen nuestra vida.

El valor de los valores.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

4

## La comunicación no violenta

### Objetivos

Conseguir expresar mis necesidades, desde la asertividad y el respeto, a mí y al “otro”.

Practicar una comunicación efectiva, afectiva, eficiente y respetuosa.

### Contenidos

El mensaje tú.

El mensaje yo.

Hablar desde mis emociones.

El uso de “constructos” como bloqueador de la comunicación.

La empatía, el Rapport y las neuronas espejo.



# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

5

## La comunicación verbal y no verbal

### Objetivos

Aprender a conseguir información de mi “Partenaire”, no limitándome solo a lo expresado de manera oral, sino a toda la información que emana de manera integral en el ser humano y que aumenta el nivel de conocimiento que podemos alcanzar del “otro”.

Practicar la lectura del lenguaje corporal.

Tomar conciencia de nuestra comunicación no verbal y poder modular su emisión.

### Contenidos

Emisor, receptor y mensaje.

Palabras y movimiento coherencia para la comunicación.

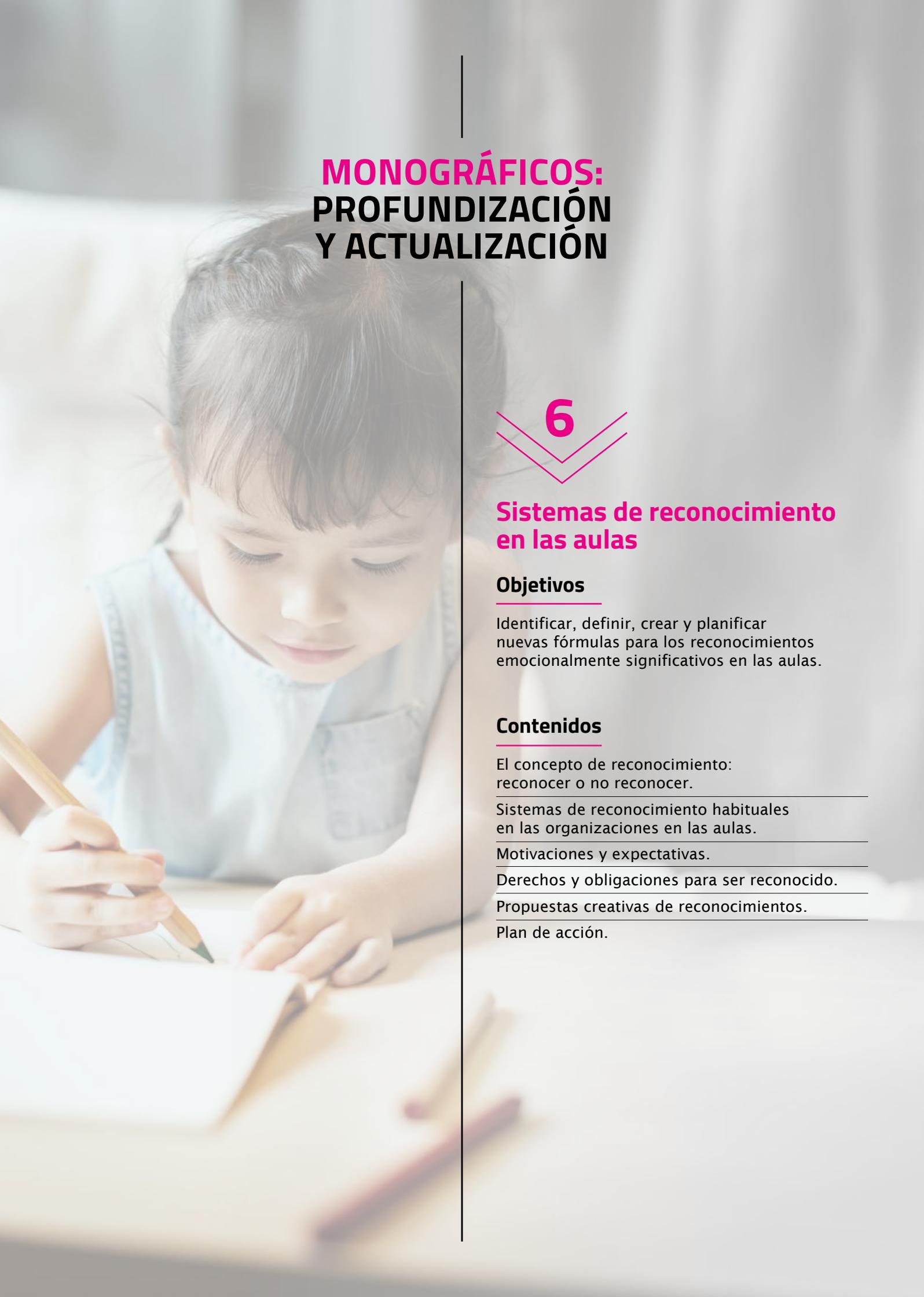
El tono de la voz.

La cara y los gestos, espejos emocionales.

Los microgestos.

La posición corporal.

Cómo leer en el cuerpo de mi “emisor”.



# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

6

## Sistemas de reconocimiento en las aulas

### Objetivos

Identificar, definir, crear y planificar nuevas fórmulas para los reconocimientos emocionalmente significativos en las aulas.

### Contenidos

El concepto de reconocimiento:  
reconocer o no reconocer.

Sistemas de reconocimiento habituales  
en las organizaciones en las aulas.

Motivaciones y expectativas.

Derechos y obligaciones para ser reconocido.

Propuestas creativas de reconocimientos.

Plan de acción.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

## 7

### Resolución de conflictos

#### Objetivos

Aprender a gestionar los conflictos como fuente de crecimiento y no como amenaza.

Desarrollar un estilo de resolución personal.

Prevenir la violencia.

Enseñar estrategias.

Fomentar un clima socio-afectivo.

#### Contenidos

¿Qué es un conflicto?

Análisis del conflicto. El conflicto elemento siempre presente en la convivencia.

Agentes en el conflicto.

Cómo analizar los conflictos y sus elementos, relativos a la persona, relativos al proceso y relativos al problema.

Tipos de conflicto: de relación, comunicación, intereses, necesidades, recursos y actividades, de preferencias, valores y creencias.

Estilos de enfrentamiento al conflicto.

La comunicación en los conflictos.

La mediación.



# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

## 8

### Motivación, automotivación y desmotivación

#### Objetivos

Detectar cuáles son las cosas que nos impulsan a seguir adelante en la vida.

Que al concluir las personas sean capaces de realizar un plan de acción encaminado a conseguir sus metas escolares, laborales y personales.

#### Contenidos

Motivación = Motivo + Acción.

Autoconocimiento como base de la motivación.

El arte de desmotivar.

Motivación y valores personales:  
¿qué busco? ¿hacia dónde voy?

¿Qué fuerzas mueven a una persona para conseguir resultados?

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

9

## Educar sin dejar de ser ni de sentir

### Objetivos

Recuperar la esencia de la educación cuidando nuestra persona y nuestra profesión.

### Contenidos

Desarrollo personal y habilidades sociales.

La escuela, sector en reconversión.

Nuevas herramientas para el trabajo emocional en las aulas.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

10

## La personalidad, concepto clave en el proceso de la educación

### Objetivos

Identificar el tipo de personalidad propio y de los que te rodean (compañeros, alumn@s, etc) para poder entenderles mejor y mejorar tus relaciones.

Identificar y conocer nuestras habilidades y limitaciones reales.

Cómo relacionarse con los demás y con tu entorno de una forma más satisfactoria.

### Contenidos

Introducción al Eneagrama de la Personalidad.

Leyes y estructura del Eneagrama.

Los tres tipos de personalidad instintivos.

Los tres tipos de personalidad emocionales.

Los tres tipos de personalidad mentales.

Introducción a los 9 Eneatipos de Personalidad.  
Pasiones y fijaciones.

Niveles de salud de los 9 Eneatipos.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

11

## Mindfulness

### Objetivos

Desarrollar nuestra propia consciencia, autoconocimiento y una serie de habilidades que nos permitan actuar de manera más efectiva y saludable en nuestras vidas.

Desarrollar las habilidades para lograr tranquilizarnos, desestresarnos y pacificarnos para mejorar nuestra calidad de vida y, especialmente, para educar mejor.

Poder desarrollar cierta sabiduría y sentimientos de amor y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Conectar con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

### Contenidos

Enfocarse con Mindfulness en la era de las distracciones.

Atención plena. Atender de manera continua al presente.

Actitud de apertura, curiosidad y aceptación.

Mindfulness y el TDAH.

Herramientas para el trabajo emocional en las aulas.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

12

## Inteligencias Múltiples de Gardner

### Objetivos

Cambiar la concepción que hemos tenido hasta ahora sobre el concepto unitario de inteligencia, para pasar a contemplarla como la idea de varios tipos de inteligencia que pueden sumarse y potenciarse.

Conocer los ocho tipos de inteligencia. Potenciar y fomentar la Inteligencia Emocional, ya que esta mejora nuestra adaptación al mundo y, en muchos casos, es requisito indispensable para (sobre)vivir y crecer en la sociedad actual.

### Contenidos

¿Qué son las inteligencias múltiples?

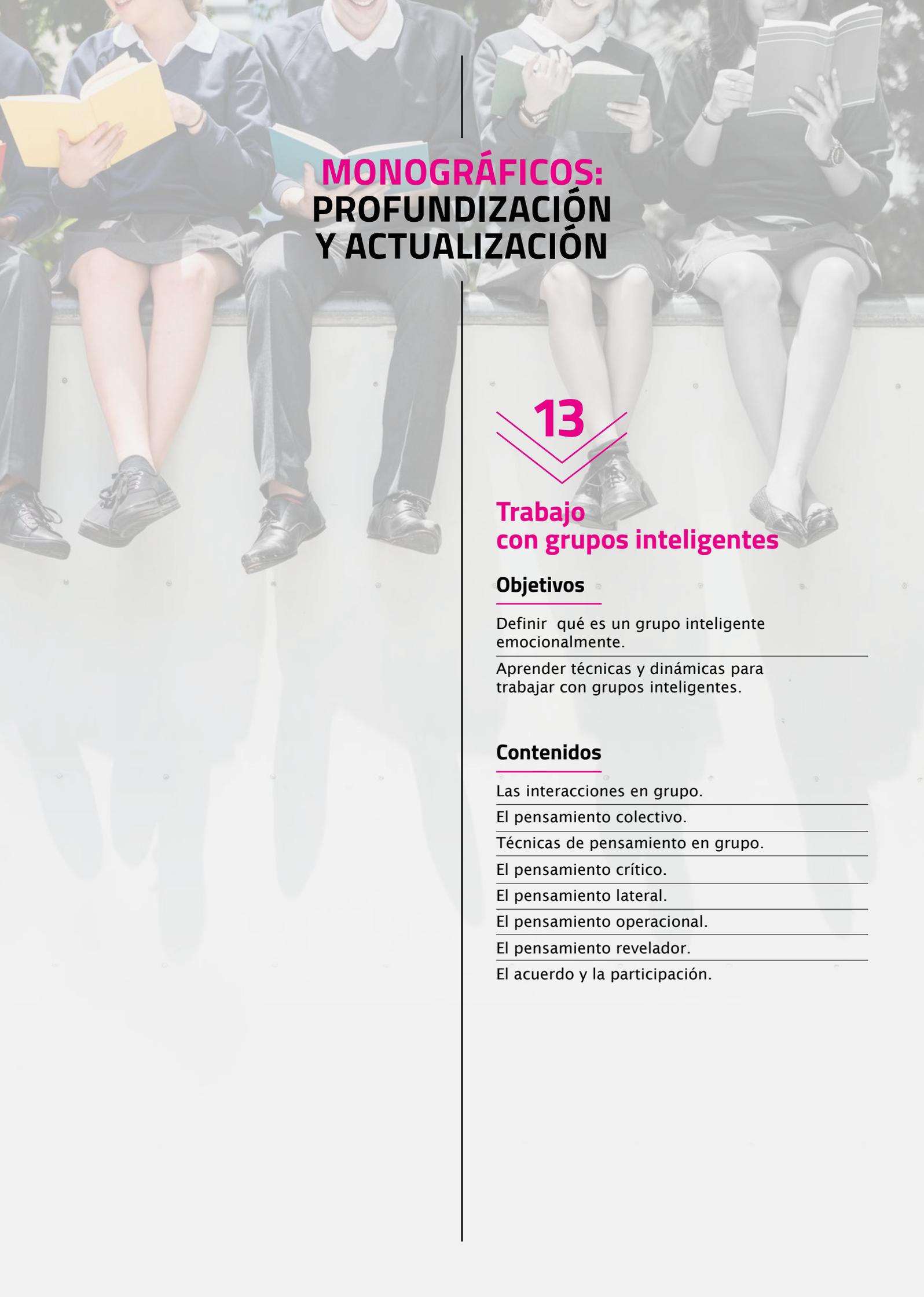
Ocho inteligencias y sus codificadores.

Inteligencia inter e intrapersonal.

Equipos cooperativos.

Trabajo por proyectos. Centro de interés.

Grupos inteligentes.

A group of five students, three girls and two boys, are sitting on a concrete ledge outdoors. They are all wearing school uniforms and are focused on reading their books. The background is slightly blurred, showing greenery and a bright sky. The overall tone is educational and positive.

## MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

13

### Trabajo con grupos inteligentes

#### Objetivos

Definir qué es un grupo inteligente emocionalmente.

Aprender técnicas y dinámicas para trabajar con grupos inteligentes.

#### Contenidos

Las interacciones en grupo.

El pensamiento colectivo.

Técnicas de pensamiento en grupo.

El pensamiento crítico.

El pensamiento lateral.

El pensamiento operacional.

El pensamiento revelador.

El acuerdo y la participación.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

14

## Grupos y trabajo cooperativo

### Objetivos

Aprender a trabajar en equipos cooperativos heterogéneos, en sus diversas modalidades, a través de una metodología muy práctica que incluye ejercicios.

### Contenidos

El grupo colaborativo; definición y estructura.

Impacto del grupo cooperativo en el individuo y en el grupo.

Cómo crear los grupos y en función de qué criterios.

El sociograma.

El trabajo cooperativo.

Diseño de un plan de trabajo colaborativo.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

15

## Otras metodologías para llegar a los alumnos

### Objetivos

Descubrir herramientas multidisciplinares para la labor pedagógica y el aprendizaje en el aula.

Dotar de procesos y herramientas no formales para la educación formal.

### Contenidos

Juego inteligente y las inteligencias múltiples.

La música como proceso transformador.

Arte, fotografía y manualidades:

Un viaje hacia mis mundos interior y exterior.

Circo y concentración.

El baile y la felicidad.

La teatralización.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

16

## Trabajar la convivencia en los centros educativos

### Objetivos

Definir los valores que serán brújulas del modelo de convivencia en el centro.

Diseñar un plan de actuación encaminado a definir nuestros órganos de actuación y sus objetivos.

### Contenidos

Modelos de convivencia.

El plan de convivencia y sus elementos.

Análisis de las situaciones de quiebra de convivencia en el centro.

Pautas para un plan antibullying.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

17

## Gestión de pérdidas y situación de duelo en el centro educativo

### Objetivos

Aprender a gestionar las pequeñas y las grandes pérdidas.

Poder expresar mis sentimientos.

### Contenidos

Concepto de pérdida y su gestión.

Fases del duelo.

Cómo abordar el duelo en mi aula.

Desarrollar la resiliencia.

El desapego amoroso.

# MONOGRÁFICOS: PROFUNDIZACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

18

## El arte de dirigir: claves para dirigir emocionalmente

### Objetivos

Conocer y reconocernos a nosotros y a los demás.

Llevar a cabo un liderazgo basado en la capacidad de persuadir, seducir, alinear, disfrutar y compartir.

### Contenidos

El reconocimiento de la individualidad.

El reconocimiento del grupo.

El respeto, la apertura, la escucha y la flexibilidad como aspectos clave.

La integración armónica de las personas.

Por razones de eficacia estas formaciones se llevan a cabo en formato de entre 8 y 12 horas de duración. Pueden diseñarse itinerarios formativos de mayor duración, seleccionando temas que resultaran de especial interés para el grupo.

# DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN



## Piedad Castellanos

Mujer, psicóloga, facilitadora, emprendedora y madre de mellizos entre otras pasiones. Con más de 20 años de experiencia en la gestión de formación para organizaciones privadas y públicas, gestión comercial y gestión de equipos humanos.

**Auto-Generadora de ilusiones**, animadora de sueños y hacedora de realidades. Entusiasta, realista y soñadora, proactiva, persuasiva y vulnerable me encanta ayudar a los demás siendo fiel a mí misma.

**Apasionada por la inteligencia y la educación emocional**, el liderazgo y el desarrollo personal e individual. Realizo formación y conferencias especialmente dirigidas a la resolución de conflictos, comunicación emocional, gestión del cambio, cohesión de equipos, habilidades sociales, autoconocimiento y fomento de las relaciones interpersonales emocionalmente excelentes. Colaboro con diferentes entidades impartiendo formación para el desarrollo personal y profesional de equipos docentes, profesionales y emprendedores entre otros colectivos.

**Alma inquieta y emprendedora** soy Fundadora y Directora de la alianza de empresas y profesionales **ES Educación Emocional y de Esencial Escuela de Educación Emocional**, ambos, proyectos con los que quiero aportar un granito de arena a nuestra sociedad. Para que las empresas sean más humanas y "aún así" rentables. Construir una sociedad donde las personas, niños, jóvenes y adultos, podamos crecer de manera más libre y feliz.

# DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN



## Alicia Torres

**Pedagoga, Experta en Neuropsicología y Educadora Social. del aprendizaje y de las emociones**, resolución de conflictos, formación de formadores y comunicación interespecies. Con más de 20 años de experiencia en la gestión de proyectos pedagógicos, educativos y culturales. Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación (sección de pedagogía). Postgrado en Neuropsicología y Educación.

### Hay 4 pasiones en mi vida:

**1. El amor por** la docencia porque la educación es el motor de cambio para una sociedad y nos hace más libres como individuos. Por ello estudié Filosofía y Ciencias de la Educación y trabajo en la Formación de Formadores.

**2. Una curiosidad innata** que no se sacia jamás, por ello comencé a investigar sobre nuestro cerebro y realicé un posgrado en Neuropsicología, especialmente dirigido al aprendizaje y a las emociones. Trabajo en su divulgación de distintas formas.

**3. Mi respeto y hermandad** con los animales, lo que me incitó a aprender Manejo Natural y a terminar llevando a cabo un programa de Educación Asistida por Caballos, Comunicación Interespecies.

**4. Y finalmente y por ello no menos importante**, un amor incondicional al ser humano, sobre todo en sus momentos más difíciles, por lo cual he trabajado como Educadora Social y Mediadora Intercultural y Coach.

# DOCENTES PARA EL CAMBIO

## Educar para Ser y Sentir

Construyendo conocimientos; transformando personas

“ Aprender a Aprender  
nos prepara para un mundo  
cambiante y complejo ”



### INSCRIPCIONES

Esencial Escuela de Educación Emocional

Piedad Castellanos Herrero

🌐 [www.eseducacionemocional.com](http://www.eseducacionemocional.com)

✉ [formacion@eseducacionemocional.com](mailto:formacion@eseducacionemocional.com)

☎ +34 629 046 724