

* Institute of Emotions

Bioneuroemoción[®] en la educación

Desarrolla una educación consciente y aprende a gestionar las emociones en una de las etapas más importantes de la vida.

Dirigido a: padres, madres, educadores/as y alumnos/as.

Curso 100% online

Introducción	01. Institute of Emotions	4
	02. Institute of Emotions in Education	6
	03. Nuestra Metodología: Bioneuroemoción®	8

Programa Completo	04. Programa completo: Bioneuroemoción® en el ámbito escolar.	11
	4.1. Curso online: Bioneuroemoción® para docentes	14
	4.2. Guía Didáctica: Bioneuroemoción® en la educación primaria	25
	4.3. Guía Didáctica: Bioneuroemoción® en la educación secundaria	34
	4.4. Curso online: Bioneuroemoción® para padres y madres	43

Contacto	05. ¿Alguna pregunta?	56
----------	-----------------------	----

La consciencia es la nueva inteligencia

Hábitos, creencias y antiguos condicionamientos nos hacen pasar situaciones de estrés emocional que afectan a nuestras vidas. Salir de esta inercia no depende tanto de nuestro nivel intelectual, sino de nuestro nivel de consciencia.

Enseñamos por todo el mundo a desarrollar una mente más consciente a través de una comprensión profunda de nuestra manera de percibir el mundo.



Institute of Emotions, fundado por Enric Corbera Institute, nace con el propósito de ser un referente en el desarrollo de la consciencia a través de un método propio que hemos llamado Bioneuroemoción®.

Centramos nuestros esfuerzos en conocer los elementos emocionales que condicionan nuestra calidad de vida y ofrecer respuestas más eficaces con las que superar nuestras limitaciones en diferentes ámbitos de desarrollo:

- En la empresa
- En el deporte
- En la educación

Contamos con un equipo especializado en I+D que se centra en estudiar los últimos avances científicos, filosóficos y humanistas, relacionados con la gestión de las emociones, con la finalidad de mejorar y actualizar la eficacia de nuestro método Bioneuroemoción®.

Hemos formado a más de 22.000 personas en todo el mundo.

Más de 7.500 personas han asistido a nuestras conferencias durante el año 2018.

Más de 1.200.000 siguen nuestras redes sociales.

Tenemos presencia en más 38 ciudades en todo el mundo.

Contamos con un equipo multidisciplinar con más de 50 profesionales.

Un proyecto destinado a desarrollar personas más conscientes, equilibradas y con un alto grado de resiliencia.

*02

La educación consciente comienza en los primeros años de vida. Muchas familias no han sido formadas en la gestión emocional, y frente a la adversidad, no cuentan con estrategias adecuadas para resolverlas. En la misma perspectiva, en ocasiones, tampoco el profesorado ha tenido acceso a una formación adecuada.

Por ello, se hace indispensable la creación de entornos conjuntos en los que profesorado y referentes familiares refuercen su educación emocional para poder llegar a un consenso en la transmisión de valores hacia los alumnos/as que favorezca la integración de habilidades emocionales y sociales.

Comprender las verdaderas necesidades de los estudiantes e intervenir de la forma adecuada, permitirá a los alumnos/as asentar las bases de un futuro adulto seguro de sí mismo y capaz de generar vínculos afectivos de calidad, contribuyendo de esta manera al bienestar social.

La Bioneuroemoción[®] es un método centrado en lograr una mente más consciente a través de una comprensión profunda de nuestra manera de percibir el mundo.



Cuando hablamos de tener una comprensión más profunda de nuestra manera de percibir, nos referimos a hacernos responsables de nuestras interpretaciones, conocer nuestro contexto y desaprender todos aquellos automatismos que condicionan nuestra vida.

Las técnicas utilizadas en Bioneuroemoción® van dirigidas para que las personas puedan modificar la percepción que tienen de sus situaciones, tomando conciencia de la información que poseen a nivel inconsciente.

En síntesis, el actual método se desarrolla en las siguientes cuatro fases:



Análisis

Identificar una situación de estrés, conducta desadaptativa o bloqueo emocional.



Compresión

Profundizar en el significado y las causas inconscientes asociadas al conflicto.



Aprendizaje

Reconocer los aspectos que están influyendo o favoreciendo en dichas experiencias.



Aplicación

Ampliar los recursos y aprender a utilizarlos para potenciar el bienestar emocional.

La Bioneuroemoción® aplicada en la educación permite comprender en profundidad los procesos internos que actúan en las situaciones de estrés y en los bloqueos que experimentamos durante esta importante etapa.

Todo ello se asocia con una mayor satisfacción, así como con un aumento de la salud emocional y el bienestar global.

Un método probado empíricamente, contrastado por más de 22.000 personas alrededor del mundo y avalado por diferentes centros universitarios.



Programa completo:
Bioneuroemoción®
en el ámbito escolar

*04

Duración total: 120 horas

Los docentes comenzarán su formación integrando conceptos y competencias que les permitirán enseñar el método y explicar de forma sólida los contenidos que 3 meses más tarde comenzarán a estudiar tanto los alumnos/as como los padres y madres.

¿A quién va dirigido este programa?

Centros educativos de primaria y secundaria.

¿Qué aprendizaje ofrece esta formación?

A través de nuestra formación aportamos herramientas que permitirán poner en práctica competencias orientadas a mejorar la autoconciencia, la autogestión emocional, la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva; partiendo siempre de las necesidades y desafíos de la práctica diaria en la escuela.

¿En qué nos diferenciamos de otros cursos de inteligencia y gestión emocional?

La visión que aportamos es la capacitación y el desarrollo de la conciencia emocional. Los seres humanos cuando nos comunicamos, enseñamos con lo que hacemos, con nuestros actos, muchísimo más que con las palabras, un docente tanto como un padre que muestra y transmite coherencia estando presente, enseña desde la experiencia, esa es la diferencia sustancial.

En Bioneuroemoción® comprendemos las emociones como vehículos que nos guían al interior del sí mismo o self, y sus efectos abarcan tanto el cambio de percepción de una experiencia dolorosa o de una creencia limitante, como la toma de conciencia de un aspecto que permanecía en el inconsciente.

Ofreceremos las bases teóricas y prácticas de un cambio de paradigma en la forma de entender la educación, basada en las teorías y conceptos del método de la Bioneuroemoción®. Se presentará, a través de ejemplos prácticos y teóricos, cómo intervenir en momentos de estrés y cómo potenciar las capacidades emocionales de los padres, docentes y alumnos/as.

Nuestro objetivo es acompañar en la mejora de la calidad de vida de la escuela, la familia y el alumno/a, como sistema que conforman, en una construcción conjunta de estrategias necesarias para poder desenvolverse ante las experiencias vitales de la manera más favorable.



04.1

Curso online: Bioneuroemoción® para docentes

Un programa diseñado para generar beneficios directos en la vida de los alumnos/as y en el propio bienestar del docente, tanto académico como personal.

Duración: 6 meses

72 horas lectivas

3 horas semanales

100% online

Curso accesible desde
cualquier dispositivo.

¿A quién va dirigido este curso?

- Docentes de infantil, primaria y secundaria.
- Psicopedagogos, psicólogos y otros profesionales del ámbito educativo.
- Trabajadores, integradores y educadores sociales.
- Estudiantes avanzados de magisterio y pedagogía.
- Entrenadores y facilitadores de actividades extracurriculares.

¿Qué aprendizaje ofrece esta formación?

Esta formación pretende dotar a los educadores de técnicas y recursos que mejoren la acción pedagógica en la Institución en la que ejercen a través de la adquisición e implementación de competencias emocionales.

Metodología de estudio

- Se trata de una formación personalizada donde cada empleado/a podrá gestionar de modo autónomo su propio aprendizaje, según su ritmo e interés, acompañado por un profesional en Bioneuroemoción®.
- Se facilitará a cada persona una aplicación multimedia que le permitirá realizar un seguimiento diario de la puesta en práctica y la evolución del proceso de enseñanza/aprendizaje.
- Tendrá a su disposición todos los materiales de las distintas unidades temáticas y múltiples recursos para aprender y aplicar la metodología (lecturas, videos, foros de discusión, etc.) así como espacios de interacción y aprendizaje colaborativo.
- El curso permite organizar libremente el tiempo dedicado al aprendizaje, ajustándose a las necesidades personales.

Contenidos del curso

Bloque 01 El docente como mentor

Bloque 02 Las emociones en la escuela

Bloque 03 Del efecto Pigmalión al efecto Observador

Bloque 04 Comunicación

Bloque 05 El triángulo comunicativo: padres, alumnos/as y docentes.

Bloque 06 Gestión de conflictos

Bloque 1

El docente como mentor

El punto de partida de la formación busca llevar al docente a convertirse en un mentor inspirador para sus alumnos y alumnas. Un referente de comportamiento a modelar en su gestión emocional y autoliderazgo.

A través del método de la Bioneuroemoción®, se generarán estrategias de autoconocimiento y gestión emocional para reorientar y transformar el cambio profesional. Desde esta base se aprenderá a conectar con los estados emocionales de los alumnos/as para comprender en qué punto se debe comenzar a acompañar a cada individuo a encontrar lo mejor de sí mismo, a conectar con su don, proporcionándole las condiciones adecuadas para que evolucione y mejore día a día.

Objetivos del Bloque 1

A partir de la capacitación el docente podrá:
Favorecer el bienestar de todos los implicados en la etapa educativa, generando ambientes emocionales saludables y afianzando el vínculo con los alumnos/as para obtener un crecimiento en conjunto.

Objetivos específicos

- **Adquirir** herramientas de autogestión emocional: autoconciencia y resiliencia.
- **Incorporar** competencias de autoconocimiento e indagación personal.
- **Generar** vínculos con los alumnos/as facilitadores del aprendizaje.

- **Aplicar** habilidades para el reconocimiento de las proyecciones.
- **Motivar** a alumnos/as y aumentar su propia motivación.

Contenidos del Bloque 1

- Actitudes y valores
- Vínculos emocionales en la relación docente-alumno/a
- Motivación en el ámbito profesional
- La proyección del docente en el aula
- Autoconocimiento: el estado emocional del docente
- El estado de centro

Bloque 2

Las emociones en la escuela

En este bloque de contenidos el docente aprenderá a transitar entre los diferentes estados emocionales para comprender qué sentido tienen y cómo gestionarlos. En ocasiones las emociones pueden generar bloqueos, desmotivación, frustración, etc. Pero estas manifestaciones esconden otro tipo de necesidades que, si sabemos interpretarlas, pueden servir como fuerza de cambio y transformación.

A través de los últimos adelantos en investigación sobre la biología de las emociones y neuroplasticidad en su relación con el aprendizaje, se facilitarán instrumentos de abordaje que permitirán entender los estados emocionales de los alumnos/as, para intervenir en cada situación de la manera más efectiva posible.

Objetivos del Bloque 2

A partir de la capacitación el docente podrá:
Desarrollar el bienestar emocional en el aula, generando relaciones basadas en la colaboración y la cooperación a los efectos de lograr un clima de aprendizaje saludable. Comprendiendo la importancia del vínculo emocional entre el docente y el alumnado para estimular el aprendizaje, la creatividad, y la motivación.

Objetivos específicos

- **Gestionar** los estados emocionales de los alumnos/as.
- **Estimular** el proceso de aprendizaje a partir de una gestión emocional adecuada.
- **Aplicar** los fundamentos básicos de la inteligencia emocional y su impacto en las relaciones interpersonales.
- **Manejar** con flexibilidad la resolución de problemas.
- **Adquirir** herramientas de autogestión emocional.

Contenidos del Bloque 2

- El clima emocional en el aula
- Colaboración y cooperación con el alumnado
- Autoconocimiento: Estrategias de autogestión emocional
- Inteligencia emocional: La vulnerabilidad
- Emociones y aprendizaje: Neuroeducación

Bloque 3

Del efecto Pigmalión al efecto Observador

La forma de comprender la enseñanza ha evolucionado y cada vez más las sociedades modernas exigen de las instituciones educativas la formación de personas con mayor capacidad de adaptación a los rápidos cambios. En este sentido, la demanda actual hacia el docente no es solo el aprendizaje de contenidos o conocimientos, sino la formación integral del alumno/a.

Este bloque de contenidos se centra en los estados internos del docente para buscar y someter a juicio su percepción e influencia en el aula, comprendiendo la importancia que la figura del mentor ejerce en el aprendizaje de los alumnos/as.

Objetivos del Bloque 3

A partir de la capacitación el docente podrá:
Diferenciar entre realizar una interpretación desde el juicio y creencias personales, a generar una descripción desde el lugar del observador.

Objetivos específicos

- **Aplicar** la gestión emocional en la mejora de la autoestima de los alumnos/as.
- **Identificar y gestionar** creencias limitantes que bloquean el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- **Utilizar** las energías arquetípicas del liderazgo: fuerza, ternura y sentido del humor.

- **Crear** un ambiente emocional favorable para el aprendizaje del alumnado.
- **Implementar** herramientas que estimulen la capacidad creativa de los alumnos/as.

Contenidos del Bloque 3

- El impacto del docente en el aprendizaje: El efecto observador
- El compromiso del docente: Autoconcepto, autoestima y motivación
- Creencias limitantes: Profecías autocumplidas
- Mente consciente: La construcción de la personalidad
- Mente inconsciente: El cerebro creativo
- Energías arquetípicas en el aula

Bloque 4

Comunicación

El lenguaje modela e influencia la percepción de la experiencia de cada individuo, es por ello que el desarrollo de las habilidades comunicativas es esencial en una educación de calidad. La comunicación, además de una acción, es un hábito, y como tal, puede ser entrenado para evolucionar.

Objetivos del Bloque 4

A partir de la capacitación el docente podrá:
Conseguir una comunicación respetuosa y eficaz con el alumnado basada en la asertividad y la escucha activa, proporcionando climas de cooperación y mejorando de esta forma los resultados de cualquier actividad social y/o educativa.

Objetivos específicos

- **Mejorar** las habilidades comunicativas facilitando el aprendizaje individual de cada alumno/a.
- **Comprender** el lenguaje verbal y no verbal del alumnado y sus interacciones.
- **Aprender** a comunicar desde la responsabilidad emocional.
- **Emplear** adecuadamente la escucha activa para potenciar las competencias socio-afectivo de los alumnos/as.
- **Utilizar** herramientas de comunicación asertiva.

Contenidos del Bloque 4

- La importancia de la comunicación en la escuela:
El lenguaje en el aula.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Asertividad: habilidades sociales para una comunicación efectiva.
- Aspectos para mejorar la comunicación: la escucha activa.
- Aspectos que influyen en el deterioro de la comunicación.
- La metáfora como instrumento de cambio en el ámbito de la educación.

Bloque 5

El triángulo comunicativo: padres, alumnos/as y docentes.

Tomar consciencia de cómo se genera la comunicación entre los participantes de un sistema que es el eje central de este bloque. Se abordará desde la comunicación humana y la teoría sistémica, unificando los criterios de respuesta a los alumnos, por parte de todos los adultos implicados en su educación.

Se presentarán diferentes medios para generar un clima emocional en el que la articulación entre familias y escuela revierta en un aumento de confianza, hacia la búsqueda de respuestas coherentes en la socialización del alumnado.

Objetivos del Bloque 5

A partir de la capacitación el docente podrá:
Lograr una comunicación eficaz y coherente articulada entre escuela, familia y alumnos/as, integrando habilidades de comunicación para obtener mayor beneficio en las relaciones con los padres y madres de los alumnos/as, favoreciendo la socialización de los menores en el ámbito educativo y familiar.

Objetivos específicos

- **Implementar** habilidades de auto-observación en las entrevistas e interacciones con la familia del alumno/a.
- **Conocer** la situación particular de cada alumno/a individualizando un aprendizaje más efectivo.
- **Adquirir** técnicas prácticas de intervención con los padres y madres del alumnado.

- **Articular** la comunicación entre la institución educativa y las familias.
- **Trabajar** el equilibrio de las energías masculina y femenina.

Contenidos del Bloque 5

- Epigenética: La importancia del entorno familiar
- Intervención específica en entrevistas personales
- Búsqueda del equilibrio a través del principio de polaridad
- Las polaridades masculina y femenina
- Arquetipos paterno y materno

Bloque 6

Gestión de conflictos

En el marco de la educación, una de las preocupaciones recurrentes es gestionar los conflictos que se generan en el aula como resultado de las diferencias culturales y sociales.

El abanico de situaciones de convivencia que se llegan a vivir en el entorno educativo por confrontación de opiniones e intereses interpersonales, puede convertirse en una oportunidad extraordinaria de aprendizaje.

Objetivos del Bloque 4

A partir de la capacitación el docente podrá: Intervenir en los conflictos cotidianos de manera asertiva, permitiendo al alumnado consolidar la confianza en sí mismos y mejorar sus relaciones interpersonales desde una perspectiva sistémica.

Objetivos específicos

- **Implementar** dinámicas que permitan aumentar la resiliencia del alumnado.
- **Revertir** las situaciones problemáticas generadas a partir de los prejuicios.
- **Enseñar** a través de los conflictos presentes en el aula.
- **Unificar** teoría y práctica en situaciones que presenten dificultad en la vida diaria del alumnado.
- **Gestionar** efectivamente situaciones de estrés.

Contenidos del Bloque 6

- El estrés como fuerza impulsora.
- Competencias intrapersonales e interpersonales: “El enemigo”
- Bullying: Las dos caras del miedo.
- Culpabilidad: “El juez interior”.
- Comprensión y aceptación: Intención Positiva.
- Posiciones Perceptivas en la comunicación.



04.2

Guía didáctica: Bioneuroemoción® en la educación primaria

Un programa diseñado para mejorar las competencias emocionales de los niños/as y ayudarles a afrontar mejor los retos de la vida.

Modalidad de estudio es presencial.

Opción anual

Un año escolar 36 horas lectivas, 36 actividades de una duración de 45 minutos a 1 hora.

Opción semestral

6 meses, 24 horas lectivas, 24 actividades de una duración de 45 minutos a 1 hora.

¿A quién va dirigido este programa?

Alumnado de primaria, contemplando dentro de los contenidos académicos dos líneas diferenciadas según la edad: de 6 a 9 años y de 9 a 12 años.

¿Qué aprendizaje ofrece esta Guía didáctica?

A través de esta Guía didáctica, el docente acompañará a los estudiantes a desarrollar y poner en práctica competencias orientadas a mejorar la autoconciencia, la autogestión emocional, la empatía, la capacidad de resolución de conflictos y la comunicación efectiva; partiendo siempre de las necesidades y desafíos de los alumnos/as.

Metodología de estudio

- La modalidad de estudio es presencial y a través del docente en el aula, proponiendo espacios de interacción y aprendizaje cooperativo.
- Los docentes encargados de transmitir esta formación tendrán a su disposición una guía pedagógica de cada una de las actividades a realizar para que puedan llevar a cabo las prácticas de un modo sencillo y dinámico. Una forma muy eficaz para enseñar a los alumnos/as a gestionar las situaciones de dificultad que se les presenten, permitiéndoles conocerse y aprender a través de cada experiencia.
- El profesor tendrá a su disposición todos los materiales de los distintos bloques temáticos y múltiples recursos de aprendizaje y aplicación de la metodología (lecturas, videos, cuentos, material imprimible, etc).
- El programa permite organizar de manera flexible el tiempo dedicado al aprendizaje, ajustándose a las necesidades de cada aula. Siendo recomendable dedicar un espacio de entre 45 minutos y 1 hora semanales para consolidar los aprendizajes de forma efectiva.

Contenidos del curso

Bloque 01 Mi identidad ¿Quién soy?

Bloque 02 ¿Para qué sirven mis emociones?

Bloque 03 Proyección y Percepción

Bloque 04 La comunicación emocional

Bloque 05 Habilidades para aprender de nuestros conflictos

Bloque 1

Mi identidad ¿Quién soy?

La formación de la identidad se inicia en el entorno familiar y continúa a través de la socialización en la escuela, ofreciendo al niño/a los elementos con los que elaborar su sentido del “yo”, incluyendo tanto los valores personales y sociales, como sus comportamientos y expectativas, para poder comprender su propia individualidad.

A través de este bloque de contenidos vamos a introducir al alumno/a en el autoconocimiento, en cómo la auto-observación de sus conductas le permitirá estructurar su propia personalidad.

Objetivos del Bloque 1

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Integrar las competencias emocionales necesarias para la construcción de la identidad desde la reflexión sobre sus propios valores y necesidades personales, construyendo las bases de su personalidad.

Objetivos específicos

- Identificar valores y virtudes tanto propios como ajenos.
- Comprender los arquetipos más importantes pertenecientes a la personalidad y cómo estos influyen en el comportamiento.
- Aprender sobre la relación entre la construcción de la personalidad y la creatividad.
- Mejorar la capacidad de auto-observación a través de las interacciones con los compañeros y el profesor.
- Reconocer las características esenciales de su propia identidad.

Contenidos del Bloque 1

- Arquetipos influyentes en la personalidad
- Identificación de cualidades y aspectos a potenciar
- Reflexión sobre las propias necesidades
- Aceptación y autoestima: Virtudes y valores

Bloque 2

¿Para qué sirven mis emociones?

Los seres humanos tenemos en común una serie de emociones básicas, aunque la forma de afrontarlas es totalmente personal y única. Es aquí donde la función de la educación cumple una labor muy importante en la vida del niño/a y en su futura adultez.

Este bloque de contenidos asienta las bases de la autogestión emocional de los niños y niñas, presentándoles las emociones biológicas desde una perspectiva adaptativa. El docente acompañará a los alumnos/as a identificarlas, expresarlas y comprenderlas, promoviendo la efectividad del aprendizaje y mejorando su propio bienestar.

Objetivos Bloque 2

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Consolidar un aprendizaje significativo y experiencial, a través de la práctica y desarrollo de las competencias emocionales esenciales y su gestión en las relaciones interpersonales.

Objetivos específicos

- **Identificar** los estados emocionales que siente el alumno/a en distintos momentos, contemplando la posibilidad de experimentar múltiples opciones.
- **Practicar** estrategias de autoconocimiento y autogestión emocional.
- **Distinguir** sensaciones, emociones y pensamientos
- **Incrementar** la concentración, el manejo de la impulsividad y la tolerancia a la frustración.
- **Mejorar** la confianza, la creatividad y la automotivación.

Contenidos Bloque 2

- Las emociones: identificación y comprensión
- Expresión emocional artística
- Relación mente, cuerpo y emociones
- Estrategias de gestión emocional

Bloque 3

Proyección y Percepción

La percepción es el proceso mediante el cual interpretamos la información de nuestro entorno y la dotamos de un significado subjetivo. La proyección es el proceso automático e inconsciente mediante el cual el contenido de nuestro inconsciente se percibe en otras personas o cosas.

Seamos conscientes o no, en nuestra vida cotidiana proyectamos en las personas que nos rodean aquellos aspectos de nosotros

mismos que han sido reprimidos o negados a través del filtro de nuestra percepción.

En este bloque de contenidos los alumnos/as podrán comprender las proyecciones que realizan en los demás de su propia conducta, y cómo influye en las relaciones personales.

Objetivos Bloque 3

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Vivenciar a través de la auto-observación el impacto que tienen sus expectativas y proyecciones en el entorno, afianzando así la confianza en sí mismo/a.

Objetivos específicos

- Aumentar la comprensión de que su manera de significar los hechos, es su propia mirada y no la realidad.
- Desarrollar aptitudes y habilidades de autoindagación.
- Observar las características de las propias proyecciones depositadas en los demás.
- Incorporar habilidades de autoconocimiento a través del trabajo con las polaridades.
- Adquirir herramientas para el análisis de su propia percepción.

Contenidos Bloque 3

- Percepción y realidad.
- Polaridades: buenos/malos, justicia/injusticia, etc.
- La proyección de los estados internos.
- Herramientas para el cambio de percepción.

Bloque 4

La comunicación emocional

Si el lenguaje nos permite aprender, crecer y establecer relaciones saludables, es indudable que la comunicación influye profundamente en nuestra calidad de vida.

El docente acompañará a los alumnos/as a desarrollar competencias básicas como la escucha activa, la empatía, asertividad, espíritu de equipo, aportando técnicas que podrán integrar tanto en la escuela como en la familia.

Objetivos Bloque 4

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Tomar conciencia del lenguaje verbal y no verbal en las relaciones interpersonales, aumentando la honestidad con sus propias emociones.

Objetivos específicos

- **Comunicar** desde la responsabilidad de las propias emociones.
- **Asimilar** el uso adecuado de la escucha activa y la empatía en sus relaciones.
- **Practicar** la comunicación analógica y metafórica.
- **Aplicar** herramientas de comunicación no violenta.
- **Incrementar** el uso de técnicas de comunicación responsable en sus experiencias habituales.

Contenidos del Bloque 4

- Herramientas de expresión y comunicación efectivas.
- Escucha activa y empatía.
- Comunicación afectiva y asertividad.
- La metáfora como instrumento de cambio.

Bloque 5

Habilidades para aprender de nuestros conflictos

Uno de los mayores retos a los que niños/as y adultos se enfrentan a diario es la capacidad de gestionar y aprender de las dificultades que se presentan.

Para ello en este bloque acompañaremos a los alumnos y alumnas a familiarizarse con herramientas y habilidades esenciales para la resolución de conflictos interpersonales, fomentando la resiliencia y ampliando la percepción de las dificultades a través de la cooperación.

Objetivos Bloque 4

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Aplicar herramientas para la gestión de situaciones que presenten dificultad en su práctica diaria, convirtiendo cada experiencia en una oportunidad de aprendizaje y permitiendo extrapolar nuevas soluciones desde un cambio de percepción.

Objetivos específicos

- **Desarrollar** las competencias de asertividad, resiliencia y flexibilidad.
- **Adquirir** aptitudes para abordar situaciones de confrontación desde diferentes percepciones.
- **Trabajar** la intención positiva y el juicio hacia los demás para obtener nuevos aprendizajes.
- **Vivenciar** a través de las posiciones perceptivas diferentes soluciones a sus conflictos.
- **Utilizar** habilidades para el autoconocimiento en situaciones de problemática inter e intrapersonales.

Objetivos específicos

- Intención positiva y juicio
- Competencias intrapersonales: la resiliencia
- Responsabilidad y aprendizaje
- Posiciones perceptivas en la comunicación: Asertividad



04.3

Guía didáctica: Bioneuroemoción® en la educación secundaria

Un programa diseñado para desarrollar las competencias emocionales de los adolescentes y ayudarles hacer frente a la vorágine de cambios propias de esta etapa.

Modalidad de estudio es presencial.

Opción anual

Un año escolar, 36 horas lectivas, 36 actividades de una duración de 45 minutos a 1 hora.

Opción semestral

6 meses, 24 horas lectivas, 24 actividades de una duración de 45 minutos a 1 hora.

¿A quién va dirigido este programa?

Alumnado de secundaria, de 12 a 18 años.

¿Qué aprendizaje ofrece esta Guía didáctica?

Esta guía pretende dotar de competencias emocionales a los adolescentes en su proceso de individuación a través del trabajo directo con experiencias vividas en el entorno escolar y familia, para consolidar su autoestima en el paso hacia el mundo adulto y laboral.

Metodología de estudio

- La modalidad de estudio es presencial y a través del docente en el aula, proponiendo espacios de interacción y aprendizaje cooperativo.
- Los docentes encargados de enseñar esta formación tendrán a su disposición una guía pedagógica de cada una de las actividades a realizar para que puedan llevar a cabo las prácticas de un modo sencillo y dinámico. Una forma muy eficaz para enseñar a los alumnos/as a gestionar las dificultades que se les presenten, permitiéndoles conocerse y aprender a través de cada experiencia.
- El profesor tendrá a su disposición todos los materiales de las distintas unidades temáticas y múltiples recursos para aprender y aplicar la metodología (lecturas, videos, dinámicas, etc).

Contenidos del curso

Bloque 01 Mi identidad ¿Quién soy realmente?

Bloque 02 Reacciones emocionales

Bloque 03 Proyección y Percepción

Bloque 04 La comunicación

Bloque 05 Gestión de conflictos

Bloque 1

Mi identidad ¿Quién soy realmente?

Comprendemos la construcción de la identidad como diferentes procesos que inician en la infancia y continúan a lo largo de toda la vida, siendo a partir de los 12 años un punto clave, ya que cada individuo comienza a percibir cambios en su aspecto y transformaciones en sus inquietudes sociales e intelectuales.

Centrados en esta perspectiva, la formación de la identidad en el periodo de la adolescencia se convierte en un objetivo para cualquier persona, ya que conlleva la realización de elecciones esenciales sobre cuestiones fundamentales de la propia personalidad y conducta.

Este bloque, por tanto, se centra en acompañar a los adolescentes en este nuevo y complicado camino a través de la identificación de sus propios valores, actitudes y habilidades, para que de esta manera puedan afianzar las bases de su identidad desde la confianza y la honestidad.

Objetivos Bloque 1

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:

Establecer su autoconcepto desde la reflexión honesta de sus propias vivencias y actitudes prosociales, mejorando su autoestima y el clima de convivencia escolar, social y familiar.

Objetivos específicos

- **Conocer** su historia personal para identificar sus necesidades y virtudes.

- **Aprender a discriminar y a afrontar** influencias sociales y críticas limitantes en su autoconcepto.
- **Utilizar** las energías arquetípicas como recurso personal.
- **Aprender** habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma saludable y equilibrada.
- **Adquirir** herramientas para el desarrollo de la autoestima.

Contenidos del Bloque 2

- Valores personales: autoestima y autoconcepto.
- Reflexión sobre la propia historia: necesidades y virtudes.
- Etiquetas de identificación.
- Energías arquetípicas.
- Sociabilización e identidad.

Bloque 2

Reacciones emocionales

En este bloque de contenidos los alumnos/as aprenderán a transitar entre los diversos estados emocionales para comprender qué sentido tienen y cómo gestionarlos adecuadamente.

El docente les acompañará, a través de las actividades y dinámicas grupales, a comprender la relación entre pensamiento, emociones y comportamiento.

Objetivos Bloque 2

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Consolidar un aprendizaje significativo y experiencial, a través de la expresión y comprensión de los factores que rodean

sus problemáticas habituales, potenciando sus competencias de autogestión emocional.

Objetivos específicos

- **Adquirir** herramientas de autoindagación que mejoren la autoconciencia.
- **Comprender** la importancia de las emociones y cómo éstas afectan al comportamiento y a las relaciones socio-afectivas.
- **Desarrollar** habilidades inter e intrapersonales que faciliten la autogestión emocional.
- **Reconocer y expresar** sus sentimientos y estados emocionales.
- **Resolver** exitosamente las dificultades relacionadas con los miedos y el sentimiento de vergüenza.

Contenidos del Bloque 2

- Autoconocimiento y autogestión emocional en la adolescencia.
- Conciencia de las propias emociones: reconocimiento y comprensión.
- Recursos interpersonales: Los apoyos.
- Recursos intrapersonales: El miedo y la vergüenza.
- Relación entre pensamiento, emociones y conducta.

Bloque 3

Proyección y Percepción

La visión de la realidad es siempre subjetiva. Esta percepción sesgada por medio de los estereotipos y proyecciones sociales basadas en experiencias previas y expectativas, inciden directamente en las acciones que llevamos a cabo con los

demás y en la imagen que queremos mostrar. Por este motivo, se tiende a manipular la impresión que producimos en los demás, alejándonos de nuestra propia identidad y propiciando sentimientos de desvalorización y desconfianza.

Por mediación de este bloque de contenidos el docente guiará a los adolescentes en la identificación de sus propias proyecciones y percepciones limitantes.

Objetivos Bloque 3

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Fomentar la iniciativa personal asumiendo sus responsabilidades y practicando formas de convivencia y participación basadas en el respeto, la colaboración y el rechazo a la violencia de estereotipos y prejuicios.

Objetivos específicos

- **Integrar** herramientas para el cambio de percepción.
- **Argumentar** de modo coherente el propio pensamiento de forma oral y/o escrita, contrastándolo con otras posiciones y argumentaciones.
- **Reforzar** las competencias emocionales de honestidad y flexibilidad.
- **Respetar** las diferencias y valorar la diversidad mediante el trabajo con las proyecciones y las polaridades.
- **Comprender** la violencia y la determinación en su propia conducta.

Contenidos del Bloque 3

- Polaridades: Identificación y juicios
- Autoconocimiento a través de la proyección
- La percepción dentro de la comunicación interpersonal
- Determinación y violencia

Bloque 4

La comunicación

El lenguaje es un elemento constitutivo de la cultura en la que se desarrolla cada individuo, transmite patrones históricos y códigos sociales. Se convierte en una herramienta clave intrínsecamente relacionada con pensamiento de la persona, permitiéndole estructurar su visión del mundo y de las relaciones interpersonales.

En este bloque nos focalizamos en la importancia de la comunicación como punto de partida en la construcción de la propia realidad. A través de las dinámicas colaborativas, el docente aproximará a los alumnos/as herramientas específicas para una comunicación eficaz desde el pensamiento crítico.

Objetivos Bloque 4

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Integrar el uso adecuado de la escucha activa y la empatía en sus relaciones sociales a través del uso de la comunicación desde la propia responsabilidad.

Objetivos específicos

- **Reconocer** la importancia de los aspectos socioculturales, motivacionales y de aprendizaje en la comunicación.
- **Comunicar** de modo coherente los propios sentimientos y pensamientos de forma oral y escrita.
- **Desarrollar** el pensamiento crítico en sus relaciones interpersonales.
- **Integrar** herramientas relacionadas a la comunicación no violenta y la metáfora.
- **Introducir** nuevas herramientas de comunicación y potenciar el emprendimiento en todos los aspectos de su vida.

Contenidos del Bloque 4

- La responsabilidad personal en la comunicación
- Escucha activa, empatía y pensamiento crítico.
- Emprendimiento: La comunicación en el mundo laboral.
- Recursos para la comunicación: La metáfora.

Bloque 5

Gestión de conflictos

La percepción puramente objetiva no existe, es por ello que en lugar de poner el foco en los errores que cometemos o juzgamos en los demás, tenemos que aspirar a entender las diferentes posibilidades de percepción de una situación. De esta manera podemos valorar la misma, e intervenir si lo creemos conveniente, desde una postura de aprendizaje constructivo.

Resulta fundamental comprender la interpretación subjetiva que cada individuo implicado tiene en una situación de desavenencia si realmente queremos extraer el aprendizaje que la experiencia nos brinda. Para ello, en este bloque el docente ayudará a los alumnos/as a reconocer los mecanismos que les limitan en la gestión de las situaciones de estrés, aportándoles herramientas como la intención positiva.

Objetivos Bloque 5

A partir de la capacitación el alumno/a podrá:
Fomentar la resiliencia a través del reconocimiento de la intención positiva y el uso de las posiciones perceptivas, permitiendo de ese modo extrapolar múltiples aprendizajes en la gestión de sus conflictos.

Objetivos específicos

- **Solucionar** de forma efectiva las situaciones problemáticas desde las nuevas percepciones incorporadas.
- **Desarrollar** la asertividad y la resiliencia.
- **Trabajar** la intención positiva para obtener nuevos aprendizajes y soluciones adaptativas.
- **Utilizar** las posiciones perceptivas para comprender la conducta de todos los implicados en un conflicto.
- **Conocer** las causas objetivas, implicaciones y repercusiones del *bullying* o acoso escolar.

Contenidos del Bloque 5

- Gestión asertiva de conflictos
- La intención positiva como recurso
- Responsabilidad, resiliencia y aprendizaje
- Bullying: Las dos caras del miedo



04.4

Curso online: Bioneuroemoción® para padres y madres

Un curso diseñado para superar y aprender de las situaciones conflictivas junto a los hijos/as.

Duración: 2 meses
24 horas lectivas,
3 horas a la semana.

100% online
Curso accesible desde
cualquier dispositivo.

¿A quién va dirigido este programa?

- Padres y madres
- Tutores legales de menores

¿Qué aprendizaje ofrece esta Guía didáctica?

Esta formación pretende dotar a los padres, madres y tutores legales, de técnicas y recursos que mejoren la acción pedagógica en el sistema familiar al que pertenecen a través de la adquisición e implementación de competencias emocionales.

Metodología de estudio

- Es una formación personalizada donde cada persona puede gestionar de modo autónomo su propio aprendizaje, según el ritmo e interés, siempre acompañado por un profesional en Bioneuroemoción®.

- Se organiza a través de una aplicación multimedia que permite realizar un seguimiento diario de la puesta en práctica y la evolución del proceso de enseñanza/aprendizaje.
- Se dispone de todos los materiales de las distintas unidades temáticas y múltiples recursos para aprender y aplicar la metodología (lecturas, vídeos, actividades, etc.), así como espacios de interacción y aprendizaje colaborativo.
- El curso permite organizar libremente el tiempo dedicado al aprendizaje, ajustándose a las necesidades personales.

Contenidos del curso

Bloque 01 El mentor

Bloque 02 La sombra de la familia

Bloque 03 La herencia transgeneracional

Bloque 04 Escuchar, pautas de comunicación

Bloque 05 Posiciones perceptivas

Bloque 06 Energías arquetípicas

Bloque 07 Gestión emocional

Bloque 08 Creencias, identidad y autoestima

Bloque 1

El mentor

En este primer bloque de contenidos se abordarán aspectos relacionados con la educación de los hijos/as en los que se reflexionará sobre el desempeño y equilibrio entre el rol materno y paterno con el fin de aportar un mayor bienestar al sistema familiar.

Objetivos del Bloque 1

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Desarrollar las habilidades de liderazgo propias del mentor a través del autoconocimiento, para favorecer climas y vínculos de confianza que repercutan en el bienestar de toda la familia.

Objetivos específicos

- **Integrar** las energías arquetípicas: determinación, ternura y sentido del humor.
- **Comprender** la influencia que ejercen el rol paterno y materno en el comportamiento de los hijos/as.
- **Establecer** un vínculo entre padres e hijos/as basado en la admiración y el respeto.
- **Desarrollar** el autoconocimiento.
- **Mejorar** la autoestima a través de la autoindagación.

Contenidos del Bloque 1

- Aceptación y autoestima: los padres como mentores.
- Autoconocimiento: valores y propósito.
- Energías arquetípicas: determinación, ternura y sentido del humor.
- Vínculos emocionales en la relación con los hijos/as.

Bloque 2

La sombra de la familia

En este bloque de contenidos, se aproximará a los padres a la comprensión del concepto psicológico de la sombra. Identificarán reacciones emocionales y comportamentales de aquellos aspectos relegados a la sombra sobre situaciones de dificultad que surgen en el seno familiar.

Objetivos del Bloque 2

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Reconocer los aspectos, tanto positivos como negativos, presentes en la familia para generar nuevos espacios de comprensión y gestión que preparen a los hijos/as para resolver los retos de su vida adulta de manera autónoma.

Objetivos específicos

- **Integrar** competencias emocionales que favorezcan la calidad de las relaciones familiares.
- **Desarrollar** habilidades para el descubrimiento de la propia proyección.
- **Adquirir** competencias emocionales basadas en la autoestima y la honestidad.
- **Acompañar** el proceso de individuación de los hijos/as desde la coherencia emocional.
- **Aprender** técnicas para asistir a los hijos/as en momentos de estrés e impulsividad.

Contenidos del Bloque 2

- La sombra: definición e identificación.
- Estrategias de gestión emocional.
- Proyección positiva.
- Autoestima, confianza y honestidad.

Bloque 3

La herencia transgeneracional

La herencia transgeneracional es determinante en una multiplicidad de factores, culturales, sociales y también familiares.

Heredamos mucho más que genes, heredamos información: conductas, temperamentos y maneras de comunicarnos que repetimos de forma automática con nuestros hijos e hijas. Identificar y reconocer los patrones comportamentales y emocionales heredados permitirá comprender las reacciones que condicionan la vida y las experiencias. De esta manera permitiremos a nuestros hijos/as escribir el futuro que quieran elegir.

Objetivos del Bloque 3

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Reconocer patrones familiares emocionales y comportamentales heredados de experiencias vividas por los antepasados que condicionan la vivencia cotidiana, para poder transformarlas en aprendizajes que repercutan en la mejora de las relaciones y la armonía familiar.

Objetivos específicos

- **Reconocer** patrones familiares que dificultan la comprensión y comunicación.
- **Conocer** la información familiar como punto de partida para comprender a los hijos/as.
- **Diferenciar** entre la observación e interpretación.
- **Identificar** percepciones que limitan la resolución de conflictos dentro del entorno familiar.
- **Mejorar** la capacidad de auto-observación y autoindagación para gestionar positivamente los momentos de estrés familiar.

Contenidos del Bloque 3

- Transgeneracional: el árbol genealógico.
- Fidelidades y lealtades familiares.
- Estilos de parentalidad.
- El perdón como motor de transformación.
- Proyecciones familiares.

Bloque 4

Escuchar, pautas de comunicación

La forma en que aplicamos el uso del lenguaje afecta de forma directa a nuestras relaciones en el entorno familiar.

Por este motivo, es importante mejorar nuestra comunicación, tanto verbal como no verbal, con la finalidad de impulsar las interacciones socio-afectivas con nuestros hijos/as, además de generar vías de comunicación que les permitan crecer sin recibir mensajes contradictorios en el entorno.

Objetivos del Bloque 4

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Comunicar de manera eficaz desde la responsabilidad generando climas de afectivos que propicien la cooperación entre los integrantes de la familia.

Objetivos específicos

- **Mejorar** las habilidades comunicativas.
- **Comprender** el lenguaje no verbal de la comunicación.
- **Emplear** adecuadamente la escucha activa
- **Utilizar** la asertividad y la empatía en la comunicación familiar.
- **Reconocer** los aspectos que influyen en el deterioro de la comunicación.

Contenidos del Bloque 4

- La comunicación familiar en casa.
- Escucha activa, asertividad y empatía.
- Aspectos para mejorar la comunicación: la escucha activa.
- Aspectos que influyen en el deterioro la comunicación.

Bloque 5

Posiciones perceptivas

Ante una determinada situación, se pueden tener diferentes maneras de analizar o vivenciar la experiencia. En muchas ocasiones, observamos que, aún usando diferentes métodos como el diálogo o los castigos con nuestros hijos e hijas, las conductas disruptivas continúan repitiéndose. En este bloque, examinaremos

nuestra posición con respecto a esa conducta y la posible repercusión familiar.

Objetivos del Bloque 5

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Profundizar en la propia responsabilidad para hacer más positivo y efectivo el aprendizaje sistémico familiar y mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos

- **Trabajar** sobre situaciones de disconformidad que se presenten en el día a día en el entorno familiar y escolar de los hijos/as.
- **Conocer** la intención positiva y las posiciones perceptivas como recursos aplicables en las desavenencias familiares.
- **Desarrollar** la capacidad de auto-observación.
- **Aprender** a crear nuevos hábitos de comunicación asertiva.
- **Reconocer** patrones limitantes de victimismo y culpabilidad.

Contenidos del Bloque 5

- La intención positiva y el juicio.
- Posiciones perceptivas en la comunicación.
- Responsabilidad y cambio.
- Victimismo y culpabilidad.
- Comprensión y aceptación.

Bloque 6

Energías arquetípicas

La energía masculina y femenina son consideradas los dos pilares de la psique humana. Son dos energías arquetípicas que convergen en nosotros y que, juntos y en armonía, nos dan la capacidad para afrontar cualquier vicisitud.

Exploraremos qué sentimientos hemos albergado hacia nuestro padre y nuestra madre, con qué cualidades nos hemos identificado y cuáles hemos rechazado o negado de ellos y su repercusión en el sistema familiar.

Objetivos del Bloque 6

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Desarrollar el equilibrio de las energías masculina y femenina en el ámbito familiar.

Objetivos específicos

- **Conocer** las energías arquetípicas y su influencia en el proceso de individuación.
- **Obtener** nuevos aprendizajes y soluciones en las situaciones conflictivas.
- **Reconocer** el efecto de los prejuicios en el sistema familiar.
- **Integrar** los arquetipos paterno y materno.
- **Ayudar** a los hijos/as en la mejora de sus relaciones socio-afectivas.

Contenidos del Bloque 6

- Energías arquetípicas masculina y femenina.
- El arquetipo paterno y materno.
- Sobreprotección y límites.
- Integración de las polaridades.

Bloque 7

Gestión emocional

La familia es el lugar donde se establecen los primeros vínculos, relaciones y emociones, para el niño/a los padres son los guías, por lo que es fundamental que los padres sepan primero identificar cómo se sienten.

La habilidad de comprender e identificar las emociones, tanto en nosotros mismos como en los demás, nos permite aceptar de manera consciente nuestra responsabilidad en las situaciones que experimentamos.

Objetivos del Bloque 7

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Aprender a trabajar sobre la percepción de los propios sentimientos, partiendo de la identificación y comprensión de los mismos, desarrollando así una autogestión emocional saludable que pueda enseñar y compartir con sus hijos/as.

Objetivos específicos

- **Adquirir** técnicas que dinamicen la gestión emocional con los hijos/as.
- **Desarrollar** habilidades de gestión emocional en el sistema familiar.
- **Trabajar** con la metáfora como herramienta de resolución de conflictos intrafamiliares.
- **Comprender** la importancia de las emociones en nuestro desarrollo personal y en el de nuestros hijos/as.
- **Implementar** la expresión honesta y respetuosa.

Contenidos del Bloque 7

- Emociones biológicas y adaptativas.
- Represión de las emociones.
- La metáfora como instrumento de cambio.
- Comunicación emocional.
- Estrategias de gestión emocional.

Bloque 8

Creencias, identidad y autoestima

La forma de percibir el mundo está ligada íntimamente con la imagen que proyectamos de nuestra identidad. Desde una temprana edad nuestro autoconcepto se ve limitado por estructuras como la familia, los amigos, la cultura y, en definitiva, todos los niveles del contexto social con los que interaccionamos.

La propuesta del bloque es una exploración de creencias que limitan la expresión de la propia identidad de padres e hijos/as para recuperar la referencia de nuestra propia valía.

Objetivos del Bloque 8

A partir de la capacitación el progenitor podrá:
Integrar habilidades de autoconciencia y metacognición que le permitan identificar y superar creencias limitantes, tanto en su propio autoconcepto, como en el sistema familiar.

Objetivos específicos

- **Descubrir** recursos y creencias potenciadoras que permitan nuevas vías de aprendizaje y crecimiento a todo el sistema familiar.
- **Reconocer** y gestionar las creencias que limitan la educación de los hijos/as.
- **Integrar** aspectos de la personalidad reprimidos a causa de experiencias y aprendizajes vividos anteriormente.
- **Implementar** habilidades para el cambio de conductas.
- **Reforzar** la autoestima desde el propio autoconcepto.

Contenidos del Bloque 8

- Creencias limitantes y potenciadoras.
- Autoconocimiento: identidad.
- Autoestima y personalidad.
- Comportamiento y conducta.

La finalidad de la Bioneuroemoción® aplicada a la educación es generar personas capaces de responsabilizarse de sus estados emocionales y sentirse empoderadas para resolver las vicisitudes de su día a día.

¿Alguna pregunta?

56

Institute of Emotions es un proyecto desarrollado por Enric Corbera Institute.

Institute of Emotions

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

instituteemotions.com

Escríbenos

info@instituteemotions.com

Enric Corbera Institute

Llámanos

+34 935 222 500

Visítanos

enriccorberainstitute.com

Escríbenos

info@enriccorberainstitute.com