

PROGRAMA TALLER CADE

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Conociendo mis emociones.
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE).
Modalidad:	Virtual o presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional psicosocial CADE.
Destinatarios(as):	Estudiantes de todas las cohortes.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Taller teórico reflexivo que tiene por objetivo general concientizar a los(as) estudiantes respecto al valor adaptativo, motivacional y social que tienen las emociones. Lo anterior busca fomentar el conocimiento y uso regulado de éstas en el buen desempeño de los(as) estudiantes en sus diversos quehaceres diarios, tanto a nivel personal como en la educación superior. Como sugerencia a lo anterior, se presenta la Inteligencia emocional como una capacidad que permite articular la emoción y razón en el comportamiento humano, y algunas herramientas que les ayudarán a gestionar sus emociones y vivencias asociadas.

III. OBJETIVOS DEL TALLER:

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

- Conozcan los mecanismos implicados detrás de las emociones.
- Valoren el rol adaptativo que tienen las emociones.
- Interioricen algunas herramientas prácticas que permiten acercarnos a las emociones, y canalizarlas en beneficio del desarrollo de la Inteligencia emocional.

IV. CONTENIDOS:

- Contextualización: Salud mental en Chile.
- Conceptualización emociones.
- Fundamentos biológicos.

- Inteligencia emocional (Goleman)
- El aprendizaje detrás de las emociones.
- Errores comunes.
- Sugerencias prácticas.
 - Arteterapia.
 - Escritura: alfabetización emocional.
 - Alba emoting.
- Otras consideraciones.

V. EVALUACIÓN:

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.