

## Autogestión emocional eficaz

**Docente:** Mercedes Cavanillas

**Seminario presencial**

**Duración:** 20 horas

**Sesiones:** 21, 26 y 28 de abril; 3 y 4 de mayo, 2022 | 9:30 a 13:30 h. (CET)

**Aula:** 2.0.C03, Edf. Sabatini (Campus de Leganés)

**Créditos:** 2 créditos de formación transversal de doctorado.

*Se requiere asistencia mínima a 4 sesiones completas para obtener los créditos.*

## Objetivos

- Entender qué son las emociones, cómo funcionan, para qué sirven y cómo afectan al rendimiento.
- Aprender a identificarlas, discriminarlas y regular la conducta ante ellas.
- Conocer, entrenar y practicar herramientas específicas de autogestión emocional para optimizar el rendimiento

## Contenidos

### ➤ LAS EMOCIONES

- Qué son, cómo funcionan y su utilidad
- Cómo afectan las emociones al rendimiento
- Qué es la inteligencia emocional

### ➤ EL ESTRÉS

- Definición
- Estrés útil (eustrés) vs estrés ineficaz (distrés)

### ➤ HERRAMIENTAS PARA LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL Y REGULACIÓN DEL ESTRÉS

- Esfera cognitiva: cómo funcionan los pensamientos y cómo gestionarlos en situaciones cargadas emocionalmente.
- Esfera fisiológica: herramientas para centrarse en el presente (mindfulness) y de “desactivación” fisiológica (relajación).
- Esfera conductual: elegir la conducta más adecuada en presencia de situaciones emocionalmente intensas (manejo de hábitos de gestión laboral, gestión del tiempo, habilidades para optimización de conflictos basados en lo emocional...)

## Formato

El formato está diseñado de manera muy práctica para crear una experiencia de aprendizaje a través de diferentes juegos y dinámicas, en las que poner en marcha el autodescubrimiento de competencias personales e identificar las áreas de mejora.

- El programa provocará la experiencia directa de distintas situaciones en las que se precisa autogestión emocional y la puesta en práctica de las diferentes herramientas, y la oportunidad que ello genera de evaluar los distintos progresos personales.
- La docente, como profesional experto en observación de conducta, dará *feedback* permanente al grupo sobre la evolución de su gestión emocional, así como los recursos que pueden utilizar según los casos.

## Técnicas pedagógicas y didácticas

- Dinámicas de experimentación con *feedback* y aprendizaje.
- Actividades de desarrollo que se llevan a cabo en grupo y de manera individual.
- Ejercicios *ad hoc* para cada contenido de los diferentes módulos.
- Para el desarrollo y aprendizaje del programa, se empleará una combinación de herramientas y técnicas que faciliten el aprendizaje experiencial.
- 

## Evaluación:

Para obtener la calificación de APTO, se requiere

- Asistencia mínima a 4 sesiones completas.
- Participación e implicación en las diferentes actividades a realizar, tanto dentro como fuera de las sesiones.



**Docente**  
**Mercedes Cavanillas de San Segundo**

Psicóloga, psicoterapeuta y formadora. Coach Ejecutivo. Consultora de RRHH.

Posee amplia experiencia en formación en competencias y habilidades: comunicación, hablar en público, presentaciones eficaces, autogestión emocional, *mindfulness*, liderazgo, *networking*, dirección de reuniones, trabajo en equipo y gestión del conflicto.

Ha desarrollado su labor docente en instituciones como, entre otras, la Universidad Carlos III de Madrid, la Fundación UC3M, el Instituto de Empresa, la IE University, la Universidad Pontificia de Comillas y el ICP (Institute for Coaching Psychology).

Anteriormente desempeñó labores de Selección y Desarrollo de Recursos Humanos en diferentes organizaciones del grupo Telefónica. Adicionalmente, posee 19 años de experiencia como psicóloga de emergencias.

Formación: Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense. Máster en Dirección de Recursos Humanos (MDRH) por el Instituto de Empresa (IE), Máster en Técnicas de Aprendizaje y Modificación del Comportamiento en CPC, Máster en Terapia de Conducta en Grupo Luria, Experto en Mindfulness y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) en PsicACT. Coach Ejecutivo y Corporativo certificado por ICP y AECOP. Especialista en Intervención Psicosocial en Situaciones de Crisis, Emergencias y Catástrofes por la Universidad Autónoma.

Contacto: [LinkedIn](#) | [Facebook](#)