



Recursos per la gestió emocional en l'acció tutorial - ETSAB (03/06/2022 - 22/06/2022)

INFORMACIÓ GENERAL

Títol activitat:	Recursos per la gestió emocional en l'acció tutorial - ETSAB - 11000522		
Tipus activitat:	Seminari	Hores:	8
Impartit per:	JUDIT VIÑAS FRANCÀS (psicòloga, col.laboradora externa en projectes de desenvolupament competencial amb les universitats UPC,UAB i UPF)		
Sessions:	Dia	Hora	Aula
	03/06/2022	09:30 h - 12:00 h	Sessió no presencial via l'eina ZOOM. S'enviarà l'enllaç als inscrits
	10/06/2022	09:30 h - 12:00 h	Sessió no presencial via l'eina ZOOM. S'enviarà l'enllaç als inscrits
	17/06/2022	09:30 h - 12:00 h	Sessió no presencial via l'eina ZOOM. S'enviarà l'enllaç als inscrits
	22/06/2022	-	Entrega Bona Practica al campus ATENEA. Final de curs.

INFORMACIÓ DETALLADA

PRESENTACIÓ

L'espai de tutories és un espai d'orientació acadèmica i d'acompanyament personal de l'estudiant en la seva experiència vital a la Universitat. Per aquest motiu sorgeixen sovint situacions de vivència emocional on la tutoria dona resposta acompanyant o aportant recursos.

L'acció formativa s'orienta a donar recursos, eines i clarificar dubtes en situacions on l'estudiant planteja situacions d'estrès, de fracàs o de confusió, entre altres.

A partir de l'expertesa de l'equip de mentors i mentores, màxim coneixedor de la realitat dels estudiants, s'aniran observant estratègies que aportin a l'estudiant un cert benestar emocional o una resolució de la qüestió plantejada a l'espai de tutoria.

REQUISITS

En prioritat als mentors/es del ETSAB i obert a PDI que vulgui en un futur fer aquesta funció.

OBJECTIUS

- Entendre els motius que condueixen a una situació viscuda de forma complexa, allunyada d'una capacitat resolutiva i de benestar emocional.
- Dotar a les persones responsables de les tutories d'eines necessàries per acompanyar a resoldre una situació amb càrrega emocional.
- Adaptar el contingut (eines i estratègies) a la realitat de les tutories que realitzen els participants mitjançant l'anàlisi de situacions reals.

PLA DE TREBALL

Cada contingut s' introduirà amb una exposició conceptual prèvia per després ser tractada de forma pràctica amb anàlisi de casos o aprenentatge basat en problemes. Introduint la dinàmica grupal per a la co creació d'idees i eines.

Es proposa una breu activitat de transferència del contingut en una situació de tutoria a l'ETSAB en format de Bona Pràctica.

TEMARI

Identifica situacions de gestió emocional en la tutoria

1. Recurs 1.- Creació d'un espai de confiança
 - 1.1. Construcció de la relació amb el tutor/a o amb el grup
2. Recurs 2.- Autoconeixement i validació emocional
 - 2.1. Estratègia per validar la pròpia emoció
 - 2.2. Estratègia per acompanyar l'emoció de l' estudiant
3. Recurs 3.- Tècniques de gestió de l'estrès (ansietat)
 - 3.1. Emocions vinculades a l'estrès
 - 3.2. Adequar la capacitat a la demanda: pautes per a la organització i gestió de la tasca
4. Recurs 4.- Tècniques de gestió del fracàs
 - 4.1. Emocions vinculades al fracàs
 - 4.2. Gestió de les expectatives i l'exigència: límits i anàlisi de la realitat
5. Recurs 5.- Tècniques de gestió de la confusió
 - 5.1. Emocions vinculades a la confusió
 - 5.2. Desmuntant els paracaigudes a l'acció

METODOLOGIA

El mètode de treball del curs serà actiu, posant l'accent a les situacions reals i a les peticions dels participants (tutors/es). Donant prioritat al treball en grup i preferentment a l'experiència dels participants.

BIBLIOGRAFIA

- Heredia, Y. (2020). El desarrollo emocional es tan importante como el académico. Observatorio de Innovación Educativa. Tecnológico de Monterrey. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>.
- World Economic Forum (2016). What are the 21st-century skills every student needs. <https://www.weforum.org/agenda/2016/03/21st-century-skills-future-jobs-students/>
- Actividades desarrollo de habilidades socioemocionales. Lecciones para estudiantes - Construye T (sep.gob.mx)
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Editorial Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., Casafont, R., Obiols, M., Martín, A. y Bimbela, J.L. (2016). Gimnasia emocional y coaching. Horsori.
- Brackett, M.A. y Rivers, S.E. (2013). Transforming students' lives with social and emotional learning. En R. Pekrun y L. Linnenbrink-Garcia (Eds.) International handbook of emotions in education (pp. 368-388). Taylor and Francis.
- Csikszentmihalyi, M., & López, N. (2011). Fluir. Una psicología de la Felicidad. Debolsillo.
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Editorial Paidós.
- Agilidad emocional: un entrenamiento para vivir mejor. Susan David. <https://www.youtube.com/watch?v=tEntuVUc7PM>

CERTIFICACIÓ

La certificació a les persones participants estarà supeditada a la prèvia inscripció i acceptació pel mitjà establert (electrònicament a través del web) i a l'avaluació positiva dels treballs proposats pels formadors/res. El personal docent i investigador de la UPC que participi a l'activitat, uns dies després de la finalització, disposarà de manera automàtica de la informació a DRAC.

Aquesta activitat està finançada pel Fons de Formació Contínua 2022 (Acuerdo de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas – AFEDAP) que es gestiona mitjançant l'Escola d'Administració Pública de Catalunya (EAP)