

**GESTIÓN EMOCIONAL:
DE LO PERSONAL A LO PROFESIONAL**

MARI LUZ SÁNCHEZ GARCÍA-ARISTA

*Dra. Psicología, Pedagoga y Experta en Mediación de conflictos
Docente y coord. Prácticas del Máster en Mediación (UCM)
Coordinadora del Área de Mediación Educativa del IMEDIA (UCM)
Formadora de Mediadores, Familias y Profesorado
Asesora familiar, educativa y de gestión de conflictos
Mediación de conflictos en diversos ámbitos
luzarista@hotmail.com
616 677 506*

**ILUSTRE COLEGIO
DE ABOGADOS DE ALICANTE
Junio, 2018**

ÍNDICE

- FUNDAMENTACIÓN.
- OBJETIVOS.
- DESTINATARIOS.
- METODOLOGÍA.
- PROGRAMA.

FUNDAMENTACIÓN

Los conflictos son consustanciales al ser humano y aparecen de forma natural en las interacciones entre las personas. Nos interesa su comprensión para una mejor gestión. Pero, no podemos olvidar su intrínseca relación con las emociones si pretendemos profundizar en dicha comprensión. Las emociones definen el conflicto. Las activamos con el conflicto y éste, a su vez, las activa en una dinámica de retroalimentación.

Para los profesionales de la Mediación y gestión de conflictos, es imprescindible el conocimiento de la génesis de las emociones. A la luz de la Neurociencia, su comprensión iluminará la intervención eficaz.

Siguiendo a Siégel, el cerebro lúcido es el cerebro integrado, en el que lo emocional y racional trabaja a la par, en equipo. Este modo inteligente del cerebro no podremos tenerlo en nuestra intervención profesional, si no lo hemos trabajado previamente a nivel personal. De ahí, el planteamiento de este curso:

“GESTIÓN EMOCIONAL: DE LO PERSONAL A LO PROFESIONAL”

OBJETIVOS

GENERAL:

Este curso tiene como objetivo aportar los fundamentos teóricos y las herramientas prácticas para aprender a identificar y a gestionar positivamente las emociones intrínsecamente unidas a los conflictos.

ESPECÍFICOS:

El programa formativo pretende mejorar:

- La identificación y gestión positiva de las emociones propias (Mejora de la Inteligencia Emocional).
- La identificación de las emociones en otras personas, a fin de detectar las que subyacen a las posiciones y narrativas de las partes en conflicto que acuden a Mediación.
- Las habilidades de intervención profesional para la limpieza emocional necesaria para la transformación del conflicto y las narrativas.
- La gestión positiva de la activación emocional que surja en el espacio de Mediación.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Para alcanzar los objetivos, las personas asistentes trabajarán alternativamente:

- **De forma individual**, como etapa previa de acceso a la propia realidad.
- **En pequeño Grupo** para, aprovechando su dinámica, contrastar las diferentes opiniones, en orden al ajuste, enriquecimiento y apropiación de las más adecuadas para la resolución de las situaciones y/o problemas planteados.
- **En Grupo general** como marco de contraste de experiencias y de análisis de los diversos conceptos e ideas que la intervención aporta para la aceleración de los procesos de interiorización y cambio en las personas asistentes

El método de trabajo es **dinámico y participativo**, propiciando un clima de cooperación y consenso, que es el entorno adecuado y necesario para que afloren las potencialidades de las personas y permita la interiorización vivencial.

La orientación didáctica, es de **practicidad y aplicabilidad** de los conceptos y contenidos de las sesiones a las condiciones reales de trabajo. Por tanto, las sesiones tendrán un importante componente teórico, pero los aspectos prácticos tienen una función esencial.

PROGRAMA

Fecha	Contenido
14 de junio (tarde) (4 horas)	<p>Las emociones: concepto, génesis, componentes.</p> <p>Emociones y conflicto. Dinámica a partir del ciclo del conflicto. Condicionantes de la respuesta</p> <p>Emoción y posicionamiento. El valor de la perspectiva</p> <p>Emoción y narrativas. La importancia del diálogo interior.</p> <p>Gestión emocional positiva. La Inteligencia Emocional. De lo personal a lo profesional</p>
15 de junio (mañana) (4 horas)	<p>Espacio de Mediación y gestión emocional: del cerebro hostil al cerebro inteligente.</p> <p>Comprendemos y gestionamos la ira.</p> <p>Comprendemos y gestionamos el miedo.</p> <p>Estudio de un caso de Mediación exitoso. Trabajo sobre emociones, narrativas y roles.</p>