

PLAN DE ESTUDIO HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA DOCENTES CLÍNICOS

El plan de estudio está compuesto de cuatro módulos, donde cada uno de ellos cuenta con temas específicos, actividades, fichas de trabajo y sistema de registro de avances atinentes al tema a trabajar:

Módulo I Atención Plena

Introducción a la Adquisición de habilidades

Relevancia de aprender habilidades socioemocionales para el docente clínico

El estrés: Una mirada diferente

Dialéctica

Atención Plena I

¿Por qué practicar atención plena? Tres estados de la mente.

Habilidades Qué: Observar, Describir y Participar

Atención Plena II

Habilidades Cómo: Una cosa a la vez, Sin juzgar y Efectividad

Módulo II Tolerancia al malestar

Tolerancia al Malestar I

Tolerar el Malestar: ¿Por qué?

Termómetro

Cálmate con 5 sentidos

TIP

KIT de Emergencia

Tolerancia al Malestar II

Aceptación de la Realidad: ¿Por qué?

Aceptación Radical

Redireccionar la Mente

Disposición Abierta

Módulo III Regulación emocional

Regulación Emocional I

Modelo de la Ola

Reducción de vulnerabilidad emocional

ACA CUIDA

Regulación Emocional II

Pensamientos Automáticos

Verificación de Hechos

Regulación Emocional III

Acción Opuesta

Resolución de problemas

Módulo IV Efectividad interpersonal

Efectividad interpersonal I

Metas

Intensidad de pedido

Dear Man

Efectividad interpersonal II

Give

Vida

Jornada de cierre