

## DESCRIPCIÓN DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES

**NOMBRE DE LA ENTIDAD:** Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

**LÍNEA o LÍNEAS DEL II PLAN MARCO DEL ANEXO XI CON LA QUE SE RELACIONA (indicar expresamente la/s línea/s con las que está vinculada la actividad):**

- Línea Marco 1: Estrategias para la mejora del aprendizaje.
- Línea Marco 2: Estrategias para la convivencia positiva, educación inclusiva y la igualdad.
- Línea Marco 3: Estrategias para la empleabilidad a través de la formación profesional y el aprendizaje a lo largo de la vida.
- Línea Marco 4: Estrategias para mejorar el bienestar educativo.

a) **Denominación de la actividad:** “MI FIEL EQUIPAJE EMOCIONAL. EL APEGO ADULTO”

b) **Modalidad:** Taller

c) **Forma de participación:** Presencial

d) **Destinatarios y nivel al que se dirige:** Personas jóvenes y adultas de cualquier ámbito profesional con inquietud por aprender sobre sus estilos de respuesta emocional y su relación con el apego. Estudiantes o profesionales de ciencias de la salud o la educación.

e) **Lugar de celebración:** Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (Pº Constitución 12 6º Zaragoza)

f) **Fecha de inicio y de finalización de la actividad, horario concreto, duración en horas (presenciales, no presenciales y totales) y especificación de las fases:**

**Fecha:** 13 de noviembre de 2024, de 18.00 a 20.00 hs.

**Duración:** 2 horas

g) **Número máximo y mínimo de participantes, número de grupos en que se organiza, en su caso, y, en las actividades en red, número de alumnos que atenderá cada tutor.**

**Nº mínimo:** 15 plazas

**Nº máximo:** sin límite de plazas

**Nº de grupos:** 1 grupo

h) **Objetivos de la actividad incluyendo las competencias docentes que se pretende mejorar o potenciar, contenidos y metodología de trabajo, especificando los trabajos previstos de carácter obligatorio; recurso materiales necesarios.**

### OBJETIVOS:

- Descubrir qué estrategias de apego predominan en nuestras relaciones, desestimadoras, preocupadas.
- Conocer cuál es nuestro “equipaje emocional”, esas respuestas recurrentes sobre todo en los momentos más críticos o amenazantes y su impacto.
- Aumentar el bienestar de la persona a través de su propio conocimiento y estilo de vincularse.

### CONTENIDO

- Cuidar y ser cuidado. Activación y desactivación del sistema de apego.
- Respuestas emocionales más recurrentes en el adulto, toma de conciencia y gestión.
- Qué quiero hacer con este “equipaje”, qué necesito preservar y de qué me quiero liberar.

**METODOLOGÍA:**

Taller participativo donde se intercalará contenido teórico y contenido práctico.

**RECURSOS MATERIALES:**

Papel, bolígrafos, power point, etc.

**CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:**

Asistencia y participación al 100% del taller

Cumplimentación de evaluación por escrito

**i) Aplicación de la actividad en el aula o en la organización del centro escolar. Los contenidos de la acción formativa deberán ser de aplicación para un área, materia, módulo o competencia, o bien sobre contenidos transversales referidos a diferentes áreas. Relación explícita de los contenidos con dichas áreas, materias, módulos, competencias o contenidos transversales y la etapa educativa a la que va dirigida. Si fuera el caso, relación de los contenidos con la organización escolar.**

En la adultez tendemos a tener ciertos patrones, muchos de ellos inconscientes, de respuesta emocional, estos patrones o estilos condicionan en gran medida la conducta y los sentimientos propios y de las personas que nos rodean, además de conllevar cierta alteración bioquímica en nuestro organismo. Además hay estudios que relacionan las estrategias de apego con la inteligencia emocional, de modo que las personas que cuentan con una mejor regulación de sus emociones son capaces de construir vínculos de apego más seguro.

**j) Solicitud de acreditación de nivel competencial conforme al Marco de Referencia de la Competencia Digital Docente, si procede. Si no se solicita acreditación de nivel competencial no es necesario completar este apartado.**

No se solicita acreditación de nivel competencial.

**k) Director, coordinador, ponentes y tutores, adjuntando breve currículum de los mismos.**

**COORDINADORA: CRISTINA SACHEZ ROLDÁN:** Graduada en Trabajo Social. Master Profesorado. Master en Dirección y Transformación Digital de Entidades. Profesora técnica de Servicios a la Comunidad. Trabajadora social departamento infanto-juvenil en Asociación Aragonesa Pro Salud Mental.

**PONENTE: María del Castillo Hervás Martínez:** Educadora en competencias socio emocionales. Experta universitaria en Inteligencia emocional con especialización en Educación emocional por la Universidad Internacional de la Rioja. Estudiante del Grado en Psicología especialidad educativa (Unir). Coach educativa y ejecutiva. Diplomada en Turismo (Escuela de Turismo Alhamar Granada).

**l) Lugar, plazos, procedimiento y, en su caso, importe de la inscripción.**

El plazo de inscripción de todas las actividades se abrirá en septiembre y estará vigente hasta completar el número máximo de inscritos.

**Precios: 15€**

**Inscripciones:** [www.congresointeligenciaemocional.com](http://www.congresointeligenciaemocional.com)

**m) Sistema de difusión que se hará de la actividad, incluyendo la página web que se vaya a utilizar.**

Folleto de actividades, carteles, página web de la asociación ([www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)) y web del CIIEB ([www.congresointeligenciaemocional.com](http://www.congresointeligenciaemocional.com)), circular entre socios, redes sociales y otros.