



CURSO ACADÉMICO 2023/2024

DOCENTE: Susana López Faria

TÍTULO DE LA MATERIA: Manejo adecuado de las emociones

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula:** 24
- **Presenciales fuera del aula:** 6

DESCRIPCIÓN GENERAL

Las emociones juegan un papel importante para poder adaptarnos a la vida y a los cambios de la misma. Informan de cómo vivimos en nuestro interior y lo que sucede a nuestro alrededor. Dirigen una gran parte de nuestras acciones juzgando las diferentes situaciones que vivimos y nos ayuda a tomar decisiones.

Si se gestionan adecuadamente las emociones, se optimiza la toma de decisiones, mejora el autoconcepto, el control del estrés, favorece el crecimiento personal y mejoran las relaciones interpersonales.

OBJETIVOS

- Identificar emociones básicas en nosotros mismos y en los demás.
- Reconocer la importancia de la empatía.
- Promover la autoaceptación.
- Aprender a ser emocionalmente responsables.
- Gestionar adecuadamente las emociones.
- Aceptar las emociones sin enjuiciarlas.
- Analizar las consecuencias de las reacciones emocionales.
- Identificar personas y recursos con los que cuenta para afrontar emociones negativas.

COMPETENCIAS

- Equilibrio emocional
- Bienestar psicosocial
- Salud mental
- Calidad de vida
- Control mental
- Autocontrol
- Empatía

CONTENIDOS

1. Las emociones

- 1.1. Concepto
- 2.1. Tipos de emociones
2. Cómo identificar las emociones propias
3. Cómo identificar las emociones ajenas
4. Aceptamos las emociones propias y ajenas
5. Aprendemos de las emociones

METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología se organizará en torno a sesiones magistrales y explicaciones teóricas junto con dinámicas para trabajar las habilidades y destrezas. Por eso se realizará la actuación mediante un trato cordial, cercano, con el propósito de potenciar los recursos específicos de cada uno de los destinatarios

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

Asistir a obras de teatro. A mediados del primer cuatrimestre.
Observación participante en interacciones relacionales de la vida diaria. (2 sesiones. Una al inicio del primer cuatrimestre)

EVALUACIÓN

Evaluación inicial: cuestionario
Evaluación final: role playing en pecera

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

RECURSOS

- Video proyector
- Folios
- Lápices
- Pizarra o rotafolios

BIBLIOGRAFÍA.

BANDURA, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

BISQUERRA, R. (2003) Educación Emocional y competencias básicas para la vida.

Revista de Investigación Educativa. Vol 21. Nº 1.

DALGLEISH, T. y POWER, M. (Eds.) (1999). Handbook of cognition and emotion.

Nueva York: Wiley

FRIJDA, N.H. (1994). Emotions are functional, most of the time. En p. Ekman y r. Davidson

oxford university press.

GARDNER, H. (1993). *Múltiples intelligences: The theory in practice*. Nueva York: Basic Books.

GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

GARDNER, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós

GOLDSTEIN, A.P., SPRAFKIN, R.P., GERSHAW, N.L., KLEIN, P. (1989): *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona. Martínez Roca.

LEDOUX, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.

MARINOFF, L (2000) *Más platón y menos prozac*.

<http://online.upaep.mx/campusvirtual/ebooks/MasPlatonMenosProzac.pdf>

MATTEWS, G. (Ed.). (1997). *Cognitive science perspectives on personality and emotion*. Amsterdam: Elsevier

MAYER, J.D., SALOVEY, P., y CARUSO, D. (2000b). Emotional Intelligence. En R.J. Sternberg (2000), *Handbook of Intelligence* (pág 396-421). Nueva York. C

MAYER, J.D., SALOVEY, P., y CARUSO, D. (2000a). Emotional Intelligence as Zeigeist, as personality, and as Mental Ability. En R. Bar-on y J.D.A. Parker, T (págs 92 a 117). San Francisco, Ca: Jossey-Bass

PAULA PÉREZ, I. (2000). *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación*. Barcelona: ICE-Horsori

PRIETO SÁNCHEZ, M.D., y FERRÁNDIZ GARCÍA, C. (2001). *Inteligencias múltiples*. Algibe.

TAYLOR, G.J., Bagby, R. M. y Parker, J.D.A. (1997). *Dissorders of affect regulation*. Cambridge, R.U.: Cambridge University Press.

ZIERKEL, S. (2000). Social Intelligence: The Development and Maintenance of Purpose. The handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, Workplace (pp. 3 a 27). San Francisco, Ca: Jossey-Bass

WEBGRAFÍA



<http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html> Consultada el 15 de abril de 2018.

http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf Consultada el 15 de abril de 2018.

http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf Consultada el 15 de abril de 2018.

<https://casel.org/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://eiconsortium.org/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://www.emocionol.com/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://ww3.eqparenting.com/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://www.6seconds.org/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://webs.ucm.es/info/seas/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<http://www.inteligencia-emocional.org/> Consultada el 15 de abril de 2018.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional> Consultada 28 de abril de 2018

<http://www.auladeelena.com/2016/09/programa-de-educacion-emocional-para-todas-las-etapas-educativas.html>

<http://nuncajamasyyo.com/dinamicas-educacion-emocional/> Consultada 5 de maio de 2018

<https://psicologiaymente.net/psicologia/actividades-trabajar-emociones> Consultada 5 de maio de 2018

<https://excellencecapacitacion.wordpress.com/dinamicas/test-de-inteligencia-emocional/> Consultada 5 de mayo de 2018

https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/18316/mod_resource/content/0/Begona_Ibarra Consultada el 5 de mayo de 2018

<https://blog.cognifit.com/es/test-inteligencia-emocional-medir-coeficiente-emocional/> Consultada el 5 de mayo de 2018

http://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/pdf/test_evaluar_i_e23.pdf Consultada el 5 de mayo de 2018

<http://emocionesbasicas.com/2015/11/16/juegos-para-desarrollar-el-autocontrol/> Consultada 10/10/17

<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html> Consultada 10/10/17

<https://www.psicologosantacoloma.es/tecnicas-de-autocontrol-para-ninos/> consultada 10/10/17

<https://cuentosparacreer.org/blog/recursos-y-actividades-para-trabajar-autocontrol/> Consultada 10/10/17

<https://www.etapainfantil.com/tecnicas-autocontrol-ninos> consultada 10/10/17