

PROGRAMACIÓN DOCENTE
INTELIXENCIA EMOCIONAL
curso 2018-19

ESQUEMA XERAL

- i. Datos descritivos da materia
- ii. Contexto da materia
- iii. Obxectivos xerais
- iv. Adquisición de destrezas e habilidades
- v. Volume de traballo
- vi. Distribución de contidos: teóricos e prácticos
- vii. Metodoloxía docente
- viii. Avaliación da aprendizaxe
- ix. Observacións

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA.

Nome da materia	Intelixencia Emocional
Código	
Curso	Primeiro
Créditos Totais	3 ECTS
Horas totais de traballo da/o estudante	75 horas
Cuadrimestre (especificar 1º/2º)	2º
Lingua na que impartirá a materia (galego/castelán)	Galego / Castelán

I.1. Profesora/Profesor:

Coordinador da materia: Isabel Ferreiro González (gpourense@gmail.com)

Profesora	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario titorías	Lugar de Impartición	Lingua
Isabel Ferreiro González	3 A	Luns de 17.30-18.30	Escola de Enxeñaría Informática Seminario S 30 B	Galego / Castelán

A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos

I. 2. Coñecementos previos aconsellados para cursar a materia, se procede:

Non son necesarios

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO CICLO INTENSIVO

- Esta materia impartirase no terceiro curso do curso intensivo do Programa Universitario de Maiores (PUM)

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Adquirir un mellor coñecemento das propias emocións e ser capaces de identificalas nos/as demais

- Desenvolver habilidades previndo os efectos prexudiciais das emocións negativas e potenciando a xeración de emocións positivas
- Chegar a un equilibrio emocional saudable e a unha autoestima sa aumentando as habilidades sociais e interpersoais.
- Ofrecer ferramentas prácticas e vivenciais de sinxela aplicación no día a día.
- Garantir o apoio nos distintos procesos emocionais de cada participante durante a formación.
- Dotar ó alumnado das estratexias didácticas necesarias para a aprendizaxe.
- Ofrecer ás persoas participantes a posibilidade de que desenvolvan as habilidades emocionais que lles permitan tomar conciencia dos seus recursos persoais.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Esperase dos alumnos que:

- Coñezan e recoñezan as emocións propias e alleas
- Acaden un maior desenvolvemento das habilidades emocionais
- Desenvolvan emocións positivas
- Comprendan as causas e consecuencias dos diversos estados emocionais
- Sexan capaces de chegar a un equilibrio emocional san
- Desterren os falsos mitos sobre as emocións
- Tomen conciencia da importancia da intelixencia emocional
- Traballen e potencien a autoestima alta e positiva
- Desenvolvan habilidades socioemocionais
- Teñan unha maior calidade de vida

V.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fora da aula	Factor de traballo do alumno	Horas de traballo persoal do alumno	Horas totais do alumno	Créditos
Clase maxistral	14	0	1	14	28	1,12
Prácticas	14	0	1,26	29	43	1,72
Viaxe de estudos	0	2	0	0	2	0,08
Probas de avaliación	2	0	1	2	2	0,08
Total	30	0	3,26	45	75	3

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

Programa teórico

Tema	Contidos	Duración
	BLOQUE I: MARCO CONCEPTUAL DAS EMOCIONS	
1	Concepto de emoción. A Intelixencia Emocional	0,50
2	Fenómenos afectivos: emoción, sentimento, afecto, estado de ánimo	0,25
3	O cerebro emocional	0,50
4	Emocións e saúde	0,50
	BLOQUE II: CLASES DE EMOCIONS	
5	As emocións básicas	0,50
6	Emocións positivas e negativas	0,50
7	Dar nome ás emocións	1,00
	BLOQUE III: CONCIENCIA EMOCIONAL	
8	Coñecer as emocións propias: autoobservación e recoñecemento	1,00
9	Coñecer as emocións dos demais: observación	1,00
10	A intensidade das emocións	0,25
11	Recoñecer e avaliar a linguaxe, verbal e non verbal, das emocións	0,50
	BLOQUE IV: REGULACION, CONTROL E MANEXO DAS EMOCIONS	
12	Aprender a regular, controlar e manexar as emocións	1,00
13	Desenvolver emocións positivas	0,50
14	A tolerancia, a frustración e a ira	0,50
15	A relaxación e a risa	1,50
	BLOQUE V: AUTOESTIMA	
16	Autoestima, autoconcepto e autoaceptación	1,00
	BLOQUE VI: RELACIONES INTERPERSOAIS E HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS	
17	Habilidades socioemocionais para facilitar as relacións interpersoais	1,00
18	Comunicación afectiva e efectiva	0,50
19	Resolución de conflitos e toma de decisións	0,50
	BLOQUE VII: HABILIDADES DE VIDA	
20	Benestar e calidade de vida	1,00

Programa práctico (se o houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
1a 20	Elaboración de exercicios e dinámicas de cada un dos conceptos	14,00

Viaxes de estudo (se as houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
21	Viaxe de estudos, opcional, relacionado coa xestión das emocións ante situacións que poidan resultar complicadas	2,00

Bibliografía básica

- Apuntamentos da materia
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Bibliografía complementaria

- Punset, E., Bisquerra, R., Gea, P., & Palau, V. (2015). Universo de emociones. *Valencia: PalauGea*.
- Calle, R. A. (2002). La salud emocional.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Berrocal, P. F., & Díaz, N. R. (2016). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

VII.- METODOLOGÍA DOCENTE

Clases: A materia presentará un enfoque eminentemente práctico, partindo da propia experiencia do/a participante.

A metodoloxía será dinámica e participativa baseada na transferencia dos coñecementos e técnicas desenvolvidas durante as sesións.

As persoas participantes traballarán a partir dos seus puntos fortes e áreas de mellora, a través de actividades e de casos prácticos, para conseguir desenvolver as súas competencias.

Prácticas (se procede): Elaboración de traballos, participación en dinámicas grupais e resolución de exercicios sobre contidos relacionados coa materia

Viaxes de estudo (se procede): Realización dunha viaxe de estudos ao remata das clases teóricas no que se poñerán en funcionamento aquelas emocións traballadas previamente.

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

- Inicial: levarase a cabo a través dunha dinámica previa para coñecer as súas actitudes, capacidades, intereses do alumnado, grao de motivación e as diferenzas que se poidan dar no grupo.
- Continua: permitirá coñecer e reorientar o proceso de formación corrixindo oportunamente métodos e procedementos, reorientando actividades, tempos, espazos. Terase en conta, ademais, a asistencia a clase, participación activa, resolución de exercicios e dinámicas, etc.
- Final: será realizada tendo en conta a avaliación continua desenvolvida ao longo de todo o proceso, constatando a adquisición de aprendizaxes

IX.- OBSERVACIÓNS

- Poderase realizar un traballo opcional sobre os contidos da materia
- Contemplarase a realización dunha proba final para mellorar a nota
- Poderase realizar unha visita de estudos no caso de que se proxecte algunha película relacionada coa temática ou asista á cidade algunha persoa experta no tema.