

## ASIGNATURA: EDUCACIÓN EMOCIONAL

- **CONTENIDOS:**

1. La Psicología Positiva:

- 1.1. Conceptos básicos.

- 1.2. Ámbitos y Temas de estudio de la Psicología Positiva: Felicidad y bienestar

- 1.3. Las fortalezas Resiliencia: afrontamiento positivo de adversidades

2. Aspectos básicos de las emociones y el proceso emocional

- 2.1. Las emociones: qué son, cómo funcionan, para qué sirven.

- 2.2. Emociones primarias y secundarias

- 2.3. Afrontamiento y regulación de las emociones.

3. Inteligencia emocional.

- 3.1. Conceptualización y funciones.

- 3.2. Componentes.

4. Competencia social y relaciones interpersonales positivas.

- 4.1. Habilidades sociales

- 4.2. La comunicación interpersonal: Asertividad

- 4.3. Problemas en las relaciones interpersonales

- 4.4. Herramientas para mejorar las relaciones interpersonales

- **OBJETIVOS:**

- Adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre los conceptos de inteligencia emocional, educación emocional, psicología positiva y sus componentes.
- Conocer las diferentes aproximaciones teóricas del estudio de las emociones y del proceso emocional.
- Estudiar, identificar y conocer las distintas emociones, incluyendo tanto las emociones primarias o universales como las secundarias y funciones de éstas.
- Generar conciencia de la importancia de desarrollar inteligencia emocional y adquirir una adecuada competencia emocional como base para lograr un buen desarrollo personal.

- Desarrollar la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de diferentes contextos.
- Desarrollar un buen manejo de las emociones siendo conocedores de la relación entre emoción, cognición y comportamiento y desarrollar estrategias de afrontamiento, autogestión y generación de emociones positivas.
- Aumentar la competencia social a través del conocimiento teórico-práctico para desarrollar la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas adquiriendo habilidades sociales, de respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, y desarrollando la capacidad para una comunicación efectiva.

- **BIBLIOGRAFÍA:**

Abelleira Bardanca, A. y Amigo Quintana, M. (Coords.) (2009): Medrando Sans. De sentimiento en sentimiento, de emoción en emoción. Xunta de Galicia. Disponible online: <http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/DXC/Sentimientos.pdf>

Bisquerra, R. (2000), Educación emocional y bienestar, Barcelona, Praxis.

Fernández-Abascal, E.G. (2009). Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.

Gardner, H. (1995), Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica, Barcelona, Paidós.

Goleman, D. (1996), Inteligencia emocional, Barcelona, Kairós. Disponible en: <http://webs.uvigo.es/pmayobre/master/text>

Mestre Navas, J.M., y Guil Bozal, R., (2012) La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social, Pirámide, Madrid,

Roca Villanueva, E., (2005) Como Mejorar tus Habilidades Sociales Programa de Asertividad, Autoestima e Inteligencia Emocional, 3ª edición revisada, ACDE.

Vivas, M. Gallego, D y González, B (2007): Educar las emociones.2ª edición. Disponible online:

[http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_3\\_Educacion\\_Emocional/h\\_3.1.Documentos\\_basicos/10.Educar\\_las\\_emociones.pdf](http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educar_las_emociones.pdf)