



Universitat de Lleida
Centre de Formació Contínua

Senior
UdL

GUÍA DOCENTE

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Información general de la asignatura

Denominación	EDUCACIÓN EMOCIONAL
Nombre de créditos ECTS	3 ECTS
Coordinación	ANNA SOLDEVILA BENET
Departamento/s	PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA
Idioma de impartición	CATALÁN
Profesorado	SOLDEVILA BENET, ANNA

Objetivos académicos de la asignatura

1. Valorar el desarrollo de las competencias emocionales para la mejora del bienestar personal y social.
2. Conocer las propias emociones.
3. Reconocer las emociones en los otros.
4. Mejorar el manejo de las emociones.
5. Tomar conciencia de la importancia de tener una autoestima adecuada.
6. Desarrollar habilidades sociales para una mejora en las relaciones interpersonales.
7. Reflexionar sobre las habilidades de vida adquiridas como la toma de decisiones o bien la gestión del tiempo.

Contenidos fundamentales de la asignatura

1. De la inteligencia clásica a las inteligencias múltiples de H. Gardner. La inteligencia emocional según D. Goleman. Significación de la competencia emocional.
2. Conciencia emocional: concepto de emoción, tipos de emociones básicas, componentes de las emociones. La subjetividad de las emociones.
3. Regulación emocional. Estresores y estrategias de enfrentamiento: reestructuración cognitiva, relajación,...
4. Autoestima: concepto e indicadores para una autoestima adecuada.
5. Habilidades socioemocionales. La comunicación verbal y no verbal en las relaciones interpersonales. La asertividad. La escucha activa. Habilidades sociales básicas.
6. Habilidades de vida: modelos de toma de decisiones, gestión del tiempo, valores personales y sociales.

Ejes metodológicos de la asignatura

Introducción teórica y actividades prácticas.

Sistema de evaluación

Evaluación continua a partir de la participación activa en las clases, las prácticas de aula, la lectura de artículos, carpeta de aprendizaje,...

Asistencia, participación y prácticas: 20%

Trabajo individual I (portafolio): 40%

Trabajo individual II (portafolio): 40%

Bibliografía y recursos de información

BACH, E. I DARDER, P. (2004) *Deseduca't. Una proposta per viure i conviure millor*. Barcelona: Edicions 62 (edició castellana: Paidós).

BISQUERRA, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

BISQUERRA, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

DAMASIO, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Colección Drakontos. Barcelona: Grupo Planeta.

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

GOLEMAN, D. (2003) *Emociones destructivas*. Barcelona: Kairós.

SERRANO, S. (2003). *El regal de la comunicació*. Barcelona: Ara llibres.

SOLER, J. I CONANGLA, M. M. (2004) *La Ecología Emocional. El arte de transformar positivamente las emociones* (3ª edición) Barcelona: Editorial Amat.