



## La inteligencia emocional en el aula.

**Sku:** CURUEMCONL0507

**Horas:** 110

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Saber cuándo y cómo actuar y verbalizar lo que pensamos y sentimos de la forma más inteligente posible.
- Realizar un proceso de aprendizaje que lleve a la autorregulación de las propias emociones, sin reprimirlas.
- Promover la aceptación de los sentimientos que experimentamos como naturales y válidos.
- Aprender a responsabilizarse de las emociones y sentimientos propios, y de las conductas consecuentes.
- Ser capaces de realizar lo que nos proponemos mediante la autoconfianza.
- Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.
- Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.
- Aprender y aplicar las estrategias necesarias para poder desarrollar y adquirir una vida emocional satisfactoria.
- Aprender a resolver problemas desarrollando nuevas perspectivas de evaluación y comprensión de la conducta humana.
- Usar de forma inteligente nuestras emociones para lograr el bienestar psicológico y físico.
- Gestionar las emociones para orientar eficazmente el comportamiento en la vida cotidiana.

### CONTENIDOS

Contenidos: Tema I.: La inteligencia emocional Introducción. Qué es la inteligencia emocional. Origen del término: Inteligencia emocional. Identificar emociones. Las dos inteligencias humanas: Cognición y Emoción. Áreas de competencia emocional: Los componentes de la inteligencia emocional. Autoconocimiento o autoconciencia emocional. Autocontrol o autorregulación emocional. Automotivación. Reconocimiento de emociones ajenas. Relaciones interpersonales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema II.: El

lugar asignado a las emociones en el cerebro Introducción. El concepto de emoción. Cómo se genera una emoción. Componentes de la emoción. Fisiología de la emoción. Neuroanatomía cerebral de las emociones. Evolución del cerebro humano. El cerebro racional y reflexivo en las emociones. El sistema nervioso central y el desarrollo emocional. Tálamo y amígdala. Hipotálamo y médula espinal. Cuando el cerebro borra recuerdos emocionales. Desarrollo neuronal e inteligencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema III.: El valor de la inteligencia emocional Introducción. La importancia de la inteligencia emocional. ¿Qué importancia puede tener para mi vida la inteligencia emocional que yo posea? Cuando la amígdala nos impide ser razonables. Inmadurez emocional. Teorías explicativas sobre las emociones. Teorías clásicas de las emociones. Teorías biológicas. Teorías cognitivas. Teorías conductuales de la emoción. Teorías cognitivas actuales de la emoción. La teoría de la interpretación cognitiva de Mandler (1975). Teoría de la evaluación primaria de Arnold (1960). Teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1966, 1982). La teoría de la atribución de Weiner (1986). La teoría de Scherer (1979). La teoría de LeDoux y su modelo explicativo (1986). Modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross (2002). Los protagonistas en la producción de emociones. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema IV.: Emociones y sentimientos destructivos e hirientes Introducción. Las emociones y los sentimientos. Tipos de emociones. Emociones primarias. Emociones secundarias. Tipos de sentimientos. Emociones morales. Niveles en el desarrollo de la conciencia moral. Emociones destructivas e hirientes. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema IX.: La automotivación para lograr el éxito Introducción. La automotivación para lograr metas y objetivos. La motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Motivación intrínseca. Motivación extrínseca. Cómo actúan los motivos sobre las personas. El afrontamiento. Cómo afrontar, que no enfrentarse, a los obstáculos. Iniciativa, búsqueda de oportunidades y constancia para alcanzar el éxito. El afrontamiento en los estudiantes. El afrontamiento en mujeres estudiantes embarazadas. Cuando la mala suerte afecta a la motivación. Cómo atraer la buena suerte. La automotivación en los niños a través de la disciplina. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema V.: El poder de la emoción frente a la razón Introducción. Emociones y pensamientos generadores de inteligencia emocional y de motivación para actuar. ¿Cómo influye la emoción en la motivación? Emociones, fisiología, razón y comportamiento. La emoción y la razón. El peligro de los impulsos emocionales. Trastorno límite emocional o trastorno límite de la personalidad. Diagnóstico. Tratamiento. Terapia comportamental dialéctica. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VI.: Desarrollo y evolución de las emociones Introducción. ¿Nacemos con inteligencia emocional o crece con nosotros? Expresión, comprensión y regulación emocional. La inteligencia emocional en los niños. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los niños. La inteligencia emocional en adolescentes. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los adolescentes. Cuando se llega a los 11 años de edad. A los 12 años. Los 13 y 14 años. A los 15 años. De los 16 a la posadolescencia. Orientaciones para educar la madurez emocional en los adolescentes. Errores o alteraciones afectivas que se producen en la adolescencia y vida adulta. Objetivos para trabajar la educación emocional de los adolescentes. La inteligencia emocional en adultos. Inteligencia emocional en personas mayores. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VII.: Evaluación de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional Introducción. Autoconocimiento emocional. Autoconocimiento y autoconfianza. Componentes del autoconocimiento. La valoración de la inteligencia emocional. Modelos de capacidad o habilidades. Modelos mixtos. Modelos de rasgo. Características de la presencia de alta o baja inteligencia emocional. Características

de la presencia de una alta inteligencia emocional: Las personas de éxito. Características de la presencia de una baja inteligencia emocional: Las personas que fracasan. Herramientas para su evaluación. Entrevistas y cuestionarios. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VIII.: Las emociones en los conflictos: Técnicas de autocontrol emocional y de resolución de conflictos Introducción. Los conflictos como aprendizaje constructivo. Modelos y técnicas de resolución de conflictos. Autocontrol emocional en situaciones conflictivas. Técnicas para el autocontrol emocional. La relajación en la autorregulación emocional. Actitudes que resuelven conflictos. El estilo de conflicto. Memoria de trabajo y motivación positiva. Resolución de conflictos en niños y adultos. Fases en el proceso. Técnicas de mediación para resolver conflictos. La mediación y la violencia en los conflictos interpersonales. Mediación en la resolución de conflictos. Cómo comunicarse eficazmente para resolver problemas. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema X.: Reconocimiento de las emociones ajenas Introducción. El reconocimiento de las emociones ajenas: La empatía. La importancia de la empatía en la inteligencia emocional. Neuroanatomía de la empatía. Desarrollo evolutivo de la empatía en el ser humano. Cómo fomentar el desarrollo de la empatía. ¿Cómo pueden los padres y otros adultos desarrollar la empatía en los niños? Qué nos impide ser empáticos. Cómo expresar la empatía: La escucha empática. La escucha empática. Beneficios de la escucha empática. La carencia del reconocimiento de las emociones en los otros. El sociópata y el psicópata. La fobia o ansiedad social. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema XI.: Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales Introducción. Concepto de habilidades sociales en las relaciones interpersonales. Desarrollo evolutivo de las habilidades sociales. Ámbitos de socialización. Las habilidades sociales en la infancia, adolescencia y vida adulta. Estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales: Asertivo, pasivo, agresivo. Comportamiento pasivo o inhibido. Comportamiento agresivo. Comportamiento asertivo. La conducta socialmente habilidosa. Componentes de las habilidades sociales. Componentes verbales de las habilidades sociales. Componentes paralingüísticos. Componentes no verbales de las habilidades sociales: El lenguaje corporal. La importancia de qué decir y de cómo decirlo. Programas para el desarrollo de las habilidades sociales. Técnicas generales de entrenamiento de habilidades sociales. Programas de desarrollo de habilidades sociales en la escuela. Las habilidades incluidas en el PEHIS y del PAHS. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema XII.: Cómo mejorar la inteligencia emocional. Aplicación práctica Introducción. Mi inteligencia emocional. Reconocer la propia inteligencia emocional. Las preocupaciones que obstaculizan mi desempeño. La importancia de la inteligencia emocional en la salud mental y física. Neuropsicoeducación. Desarrollo de la inteligencia emocional. Detectar pensamientos, cambios fisiológicos y comportamientos erróneos. La reestructuración cognitiva en las respuestas emocionales. Creencias racionales e irracionales. Aprender a resolver problemas y técnicas de autocontrol emocional. Estrategias para superar los problemas que se nos presentan en la vida. Consejos para desarrollar la competencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema XIII.: Cómo intentar ser medianamente feliz. El don de la búsqueda de la felicidad Introducción. Emociones constructivas. Efectos que producen los estados anímicos positivos. Los destructores de la felicidad. El pensamiento emocional eficaz. El don de la búsqueda de la felicidad: Qué es la felicidad, cómo encontrarla. Afectividad positiva. Relación entre inteligencia emocional y felicidad. Terapia de la risa: Efectos beneficiosos. Beneficios de la risa. Risoterapia. Terapia del optimismo: El buen humor. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema XIV.: Áreas de aplicación de la inteligencia emocional Introducción. La inteligencia emocional en la familia.

Cómo aplicarla para hacer que los hijos sean emocionalmente inteligentes. Estilos educativos parentales. Consecuencias educativas. Estilo educativo óptimo para el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros hijos. Métodos de disciplina familiares eficaces. El desarrollo de las emociones morales en la familia. El fomento de las emociones empáticas en la familia. Cómo enseñar a resolver y superar los problemas de los hijos. Cómo hacer que nuestros hijos sean emocionalmente inteligentes. Optimismo. La inteligencia emocional en la escuela. Cómo incrementarla en los alumnos. Programas de desarrollo emocional. La inteligencia emocional en el campo de la salud. Aplicaciones prácticas. La ansiedad y la salud. El estrés y la salud. La ira y la salud. Aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional en la salud: Las emociones positivas. La inteligencia emocional en el contexto empresarial. Aplicaciones prácticas: Coaching y programación neurolingüística. La importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento de los trabajadores. El creciente interés de las empresas por la Inteligencia Emocional. Qué es el coaching. Procedimiento de trabajo. Qué es la Programación Neurolingüística. Procedimiento de trabajo. La inteligencia emocional en las relaciones de pareja. Cómo mejorar y favorecer las relaciones de pareja. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema XV.: Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional Introducción. La inteligencia emocional como prevención de la desadaptación física y psíquica. Aportaciones del Dalái lama al área de la inteligencia emocional. Ventajas a nivel emocional. La meditación. Líneas de trabajo actuales. El cultivo del equilibrio emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.