



DATOS IDENTIFICATIVOS

Intelixencia emocional

Materia	Intelixencia emocional			
Código	O81P031V02302			
Titulación	Ourense - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	3	OP	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento				
Coordinador/a	Ferreiro González, María Isabel			
Profesorado	Ferreiro González, María Isabel			
Correo-e	maferreiro@uvigo.es			
Web	http://https://moovi.uvigo.gal			
Descrición xeral	A materia de Intelixencia Emocional está encadrada dentro do Ciclo Intensivo do Programa Universitario de Maiores. O contido curricular desta materia pretende ser unha ferramenta de apoio, práctica e operativa para o estudantado, ó tratar de dar a coñecer os distintos tipos de emocións, así como ser consciente das mesmas e saber regulalas en función das necesidades, experiencias, etc.			

Competencias

Código	
--------	--

Contidos

Tema	
1: MARCO CONCEPTUAL DAS EMOCIONS	1.1. Concepto de emoción. A Intelixencia Emocional. 1.2. Fenómenos afectivos: emoción, sentimento, afecto, estado de ánimo. 1.3. O cerebro emocional. 1.4. Emocións e saúde.
2: CLASES DE EMOCIONS.	2.1. As emocións básicas. 2.2. Emocións positivas, negativas e ambiguas. 2.3. O mapa emocional: dar nome ás emocións.
3: CONCIENCIA EMOCIONAL.	3.1. Coñecer as emocións propias: autoobservación e recoñecemento. 3.2. Coñecer as emocións dos demais: observación. 3.3. Recoñecer e avaliar a linguaxe, verbal e non verbal, das emocións.
4: REGULACION E MANEXO DAS EMOCIONS.	4.1. Aprender a regular e manexar as emocións. 4.2. Desenvolver emocións positivas.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Actividades introdutorias	1	0	1
Lección maxistral	14	14	28
Debate	6	0	6
Estudo de casos	9	31	40

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Actividades introdutorias	Exposición da materia.
Lección maxistral	Exposición por parte da profesora dos contidos sobre a materia obxecto de estudo

Debate	Actividade na que se debaterán sobre situacións concretas do día a día para poder analizar a influencia das emocións no quefacer diario.
Estudo de casos	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.

Atención personalizada

Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistral Valorarase a asistencia do alumno, así como, de maneira especial, a participación activa nas sesións, materializada na formulación de dúbidas ou cuestións relacionadas co temática obxecto de estudo. De igual modo, considerarase a realización de actividades de estudo ou análise de texto que se aconsellen como complemento das sesións maxistrais. Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia	100	

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Ferreiro González, M.I., **Apuntamentos da materia.**,
Goleman, D., **Inteligencia emocional.**, Kairós., 2012.

Bibliografía Complementaria

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

Recomendacións

Outros comentarios

Poderase realizar un traballo opcional sobre os contidos da materia.

Plan de Continxencias