

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un tema que está muy de moda últimamente. Pero ¿qué es exactamente? Es la capacidad para reconocer sentimientos y emociones en uno mismo y en los que nos rodean. Y no sólo eso, sino que también es la habilidad para saber manejarlos adecuadamente en función del contexto o situación en la que nos encontremos.

Al considerar el desarrollo integral de la persona como una finalidad del sistema educativo, las emociones, los afectos y las relaciones adquieren una mayor relevancia. En este contexto, el profesorado se interesa cada vez más en los aspectos emocionales y afectivos de las relaciones interpersonales de los estudiantes, considera la necesidad de educar estos aspectos para el desarrollo armónico del alumnado y asume como tarea propia la de enseñar a ser y a convivir además de la de enseñar a conocer.

La educación emocional comporta el aprendizaje y la práctica en el aula de estrategias cognitivas, repertorios comportamentales, valores, habilidades sociales y técnicas de autocontrol que permitan a los alumnos saber vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás. Tener presentes los aspectos afectivos y emocionales que se movilizan en el alumnado, como consecuencia de las interacciones que se dan en el aula y en todo el ámbito educativo permite establecer las bases para una mejor convivencia en el centro escolar, con los iguales y en el contexto familiar.

Es un Curso que por su importancia y densidad, se impartirá en dos sesiones.

OBJETIVOS DEL CURSO

Enseñar al alumnado las competencias emocionales que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria que puedan presentárseles.

Los objetivos específicos son:

1. Lograr una autoconciencia emocional.
2. Conseguir un adecuado control de las emociones.
3. Desarrollar la motivación y la creatividad de nuestro alumnado.
4. Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.
5. Mejorar las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS

Los contenidos del Curso han sido distribuidos en 2 bloques:

- **¿Qué son las emociones?:** en este bloque conoceremos la parte más teórica de las emociones.
 - o Evaluando las emociones
 - o Aprendiendo a relajarme
 - o Conociendo las emociones
- **Aprendiendo las habilidades emocionales:** pasamos a poner en marcha todos los conceptos adquiridos.
 - o ¿Cómo se sienten los demás?
 - o Conoce las habilidades emocionales
 - o Resolviendo los problemas y conflictos
 - o Aprendiendo las habilidades de comunicación