

GUÍA DIDÁCTICA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Inteligencia Emocional

En **OTP** valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

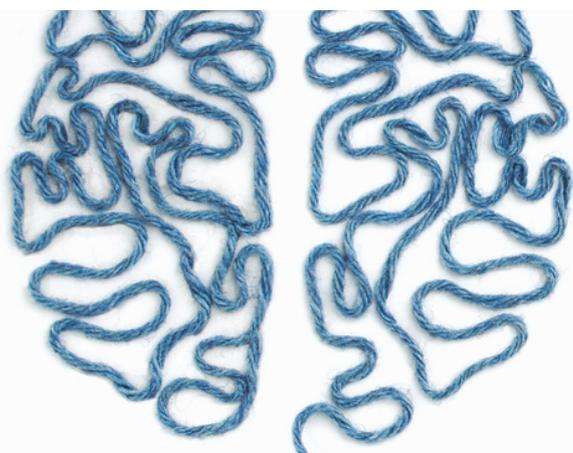
Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comúnicate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

En el presente curso vamos a trabajar entorno a las habilidades que componen la **Inteligencia Emocional**. La Inteligencia Emocional es una herramienta fundamental para evitar conflictos y estrés.

En este curso vamos a mejorar la habilidad de **percibir las emociones**, tanto las propias como las de las demás personas, así como **aumentar la consciencia** sobre las mismas. Otra habilidad que se va a trabajar en la formación es **comprender** qué información nos proporcionan las emociones, para así poder utilizarlas de forma inteligente.

La última habilidad que se desarrolla en el curso es la de **autogestión de las emociones**, especialmente centrándonos en evitar los "estallidos emocionales", y también se dan algunas pautas para la gestión de las emociones de otras personas.





CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1 . EMOCIONES

- Unidad 1. ¿Qué son las emociones?
- Unidad 2. Funciones de las emociones
- Unidad 3. Emociones primarias y secundarias
- Unidad 4. Inteligencia Emocional. Concepto

MÓDULO 2. PERCEPCIÓN EMOCIONAL

- Unidad 5. Autoidentificar emociones
- Unidad 6. Identificar emociones en los demás
- Unidad 7. Aceptar sin juzgar (mindfulness)

MÓDULO 3. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

- Unidad 8. Identificar el origen de la emoción
- Unidad 9. Desgranar la emoción
- Unidad 10. Identificar pensamientos asociados

MÓDULO 4. FACILITACIÓN EMOCIONAL

- Unidad 11. Cómo utilizar las emociones
- Unidad 12. Cómo evitar la explosión emocional

MÓDULO 5. GESTIÓN EMOCIONAL

- Unidad 13. Autogestión emocional
- Unidad 14. Gestionar las emociones de otros

LAS ACTIVIDADES

El curso es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **6 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiendo una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de **intentos ilimitados para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará un **examen final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos.

Se requerirá de una **puntuación mínima** de al menos un 5 **en los cuestionarios** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una nota **media igual o superior a 5**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

