



Universitat de Lleida
Centre de Formació Contínua

Senior
UdL

GUIA DOCENT

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Informació general de l'assignatura

Denominació	EDUCACIÓ EMOCIONAL
Nombre de crèdits ECTS	3 ECTS
Coordinació	ANNA SOLDEVILA BENET
Departament/s	PEDAGOGIA I PSICOLOGIA
Idioma d'impartició	CATALÀ
Professorat	SOLDEVILA BENET, ANNA

Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Valorar el desenvolupament de les competències emocionals per a la millora del benestar personal i social.
2. Conèixer les pròpies emocions.
3. Reconèixer les emocions en els altres.
4. Millorar el maneig de les emocions.
5. Prendre consciència de la importància de tenir una autoestima adequada.
6. Desenvolupar habilitats socials per a una millora en les relacions interpersonals.
7. Reflexionar vers les habilitats de vida adquirides com ara la presa de decisions o bé la gestió del temps.

Continguts fonamentals de l'assignatura

1. De la intel·ligència clàssica a les intel·ligències múltiples de H. Gardner. La intel·ligència emocional segons D. Goleman. Significació de la competència emocional.
2. Consciència emocional: concepte d'emoció, tipus d'emocions bàsiques, components de les emocions. La subjectivitat de les emocions.
3. Regulació emocional. Estressors i estratègies d'afrontament: reestructuració cognitiva, relaxació,...
4. Autoestima: concepte i indicadors per a una autoestima adequada.
5. Habilitats socioemocionals. La comunicació verbal i no verbal en les relacions interpersonals. L'assertivitat. L'escolta activa. Habilitats socials bàsiques.
6. Habilitats de vida: models de presa de decisions, gestió del temps, valors personals i socials.

Eixos metodològics de l'assignatura

Introducció teòrica i activitats pràctiques.

Sistema d'avaluació

Avaluació contínua a partir de la participació activa a les classes, les pràctiques d'aula, la lectura d'articles, carpeta d'aprenentatge,...

Assistència, participació i pràctiques: 20%

Treball individual I (portafoli): 40%

Treball individual II (portafoli): 40%

Bibliografia i recursos d'informació

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* (3^a edición) Barcelona: Editorial Amat.