



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. Marc conceptual: 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, mindfulness, relaxació,...
4. Autonomia Emocional. Autoestima: concepte i indicadors per a una autoestima adequada. Resiliència.
5. Competències socioemocionals. La comunicació verbal i no verbal en les relacions interpersonals. L'assertivitat. L'escolta activa.
6. Competències 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, etc.

Treball grupal cooperatiu.

Bibliografia i recursos d'informació

Bibliografia bàsica: Els clàssics

BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

BISQUERRA, R. (2015). *Bienestar emocional*. Madrid: Editorial 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. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GOLEMAN, D. (2003). *Emociones destructivas*. Barcelona: Kairós.

SALOVEY, P. & MAYER, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

SERRANO, S. (2003). *El regal de la comunicació*. Barcelona: Ara llibres.