

Programa Universitario de Maiores – Campus Ourense

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Intelixencia emocional		
Código / Tipo	IV02302 / Materia obrigatoria		
Titulación	Universitario/a Sénior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	3	Total horas presenciais	30
Lingua impartición	Castelán/Galego		
Lugar impartición	Aula 3.1: Escola Superior Enxeñería Informática (Andar 3)		
Curso / Semestre	Terceiro / 2º cuadrimestre	Horario	Martes 18:30- 20:30h*
Coordinador/a	Ferreiro González, María Isabel		
Profesorado	Ferreiro González, María Isabel		
Correo-e	maferreiro@uvigo.es		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 50 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Dar a coñecer os distintos tipos de emocións, así como ser consciente das mesmas e saber regularlas en función das necesidades, experiencias, etc..
- Proporcionar ferramentas de apoio, prácticas e operativas para o estudiantado en relación coas emocións.

Contidos:

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

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Traballos e seminarios	Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia.	100%

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