

PROFESOR. FERNANDO FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ.

Título de la asignatura:

Gestión emocional e inteligencia emocional

Especialidades a las que va dirigida:

Todas

Ratio mínima y máxima:

Entre 5 y 10 alumnos, con flexibilidad tanto en el límite inferior como en el superior.

Justificación:

Tiene como finalidad fundamental establecer un marco formativo en el que se puedan **adquirir y mejorar las competencias del alumnado a nivel emocional**. Las emociones son las guardianas del aprendizaje. Las emociones influyen en los que aprenden y de los que acompañamos a nuestros iguales. La cognición y la emoción van de la mano. Aprender a poner nombre a las emociones, identificándolas y regulando su intensidad es más fácil ponerse retos y objetivos.

Objetivos generales:

- Conocer la importancia que tiene la inteligencia emocional en las personas.
- Desarrollar los elementos componentes de la inteligencia emocional en los alumnos.
- Mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la inteligencia emocional.
- Aplicar la inteligencia emocional en la realidad musical.
- Relacionar la inteligencia emocional con los diferentes estilos de aprendizaje.
- Promover el uso del pensamiento positivo.
- Adquirir las técnicas necesarias para un buen desarrollo mental, físico y emocional.
- Aprender a través de tareas integradas y trabajo por proyectos.

Contenidos:

Concepto de emoción

Las emociones. Teorías sobre la emoción.

Aspectos fisiológicos y cognitivos de las emociones.

La inteligencia emocional

Marco teórico.

Factores de la inteligencia emocional:

- . Conciencia emocional.
- . Control de las emociones.
- . Motivación.
- . Empatía.
- . Habilidades sociales

La ansiedad escénica

- . Conducta motora, fisiológica y cognitiva.
- . La importancia de la respiración. La terapia cognitiva.
- . Relajación.
- . Técnicas para el desarrollo mental, físico y emocional.

Criterios de evaluación:

- . Descubrir el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales y el papel que desempeñan en la vida diaria.
- . Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando dichas emociones básicas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.
- . Reconocer las emociones propias y las de los demás como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.
- . Comprender y regular las emociones que se experimentan, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos, y las consecuencias que provoca en sí mismo y en los demás para desarrollar el autoconocimiento emocional.
- . Detectar e identificar los obstáculos para la interpretación instrumental satisfactoria
- . Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la relajación.