



REGULACIÓN EMOCIONAL

Objetivos			
<ol style="list-style-type: none">Tomar conciencia de quiénes somos, de nuestra personalidad, de nuestros valores, creencias, aptitudes y actitudes, abriremos una puerta de autoconocimiento que será fundamental a la hora de desarrollar con éxito nuestra vida personal, académica y profesional.Ampliar el autoconcepto personal y conocer los diferentes niveles que forman la personalidad. Estos conocimientos teóricos te darán la base que necesitas para realizar actividades que te ayuden a conocerte en mayor profundidad.Comprender el lenguaje de las emociones nos sentiremos más conectados a nosotros mismos, a la realidad que percibimos a través de nuestros sentidos. Siendo receptores de una información fundamental para una existencia consciente y participativa.			
Duración		Modalidad	
25 hora/s lectiva/s		On-line	
Destinatarios		Requisitos	
PTGAS de la UCLM			
Competencia		Nivel	
Desarrollo profesional		1	
Orientación a la calidad		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	Internet	Del 5 de mayo de 2025 al 6 de junio de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
I. INTELIGENCIA EMOCIONAL			
<ol style="list-style-type: none">Introducción a la inteligencia emocional.<ol style="list-style-type: none">Orígenes y raíces de la inteligencia emocional.Principales modelos de inteligencia emocional.Conclusiones.			
II. AUTOCONOCIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none">La estructura de la personalidad.<ol style="list-style-type: none">Herencia genética y experiencias personales.Los niveles neurológicos de Robert Dilts.Juegos y roles sociales.<ol style="list-style-type: none">Teoría de las autoconfiguraciones.Juegos y actitudes sociales.Creencias y valores.<ol style="list-style-type: none">Creencias.Valores.Autoconcepto y autoestima.<ol style="list-style-type: none">Autoconcepto: Yo real / Yo ideal.El Análisis Transaccional y los estados del Yo.La autoestima.			
III. GESTIÓN EMOCIONAL			
<ol style="list-style-type: none">Emociones y sentimientos.<ol style="list-style-type: none">Analogías y diferencias entre emociones y sentimientos.Tipología emocional.Ansiedad y estrés.El impacto de las emociones a nivel físico.Estrategias de gestión emocional.<ol style="list-style-type: none">Propuestas para una buena gestión emocional.Propuestas para la regulación del estrés.Propuestas para superar lastres emocionales.Las emociones y los sentimientos de agrado.			
Diploma		Evaluación	
Aptitud		Realización de ejercicios interactivos y supuestos.	
Profesorado			
MANUELA MARTÍNEZ LORCA			