

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			
<p>I. INTELIGENCIA EMOCIONAL</p> <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. <p>II. AUTOCONOCIMIENTO</p> <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. <p>III. GESTIÓN EMOCIONAL</p> <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			