

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

La inteligencia se define como la habilidad para alcanzar el éxito en la vida teniendo en cuenta las propias posibilidades, dentro del propio contexto sociocultural. Ello dependerá de la gestión de nuestras fuerzas y de la corrección o compensación de nuestras debilidades. Por ello, es preciso lograr un equilibrio de las habilidades para adaptarse, modificar y seleccionar los entornos y para ello es necesario integrar la inteligencia cognitiva y la emocional.

Este curso pretende enfocarse a la superación personal, el incremento de la autoestima y la gestión de herramientas para la afirmación personal y el desarrollo social.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Podemos relacionar el proyecto con las siguientes Competencias Clave:

La competencia lingüística se va a trabajar desde todas las modalidades (oral, escrita, gestual...) para poder responder a todas las dimensiones de la persona, utilizando además el lenguaje audiovisual y artístico. Al término de estas clases, el alumnado es más competente para expresarse sin imponerse, habla desde la primera persona haciéndose responsable de su vida, respeta ideas ajenas y se abre a otras nuevas. Se convierte el lenguaje en un vehículo de contacto más eficaz con otras personas.

La competencia matemática, científica y tecnológica implica la capacidad de aplicar el razonamiento y las herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos, valores y sentimientos en un contexto. A partir de diferentes dinámicas grupales se pondrán en práctica procesos mentales superiores para el debate, la identificación y resolución de preguntas, problemas, conclusiones y toma de decisiones basadas en pruebas y argumento.

La competencia de aprender a aprender incluye aprendizajes que ayudan a ir tomando conciencia de las propias capacidades emocionales y limitaciones. Mediante la mejora de la autoestima y autoconcepto se favorece la motivación y la confianza para afrontar la vida. Con el fortalecimiento de la autonomía personal se aprende a ir reconociendo nuevos problemas y aplicar a éstos nuevas soluciones.

Las competencias sociales y cívicas nos llevan a desarrollar destrezas para comunicarnos de forma constructiva en distintos entornos sociales y culturales, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes. Las personas deberán ser capaces de gestionar un comportamiento constructivo de respeto a las diferencias, mediante la reflexión, el respeto, la empatía, la asertividad, el turno de palabra, la comunicación no violenta, la escucha activa y la participación democrática en el aula.

El sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor se puede desarrollar mediante actividades que ayudan a adquirir habilidades, como la toma de decisiones, la capacidad de negociar, la capacidad de liderazgo, la autoconfianza...

3. ASPECTOS INNOVADORES

La Organización Mundial de la Salud define salud como un estado de bienestar completo, no únicamente como la ausencia de enfermedad. En este sentido, dicho bienestar se refiere a los aspectos físicos, pero también a los sociales y mentales.

El alumnado de las aulas de Educación de adultos tiene, en algunas ocasiones, una elevada edad y una salud deficiente. Se debe dar la oportunidad de investigar sobre uno mismo, cuestionarse y mejorar como persona, cualquiera sea la edad.

Por otro lado, para crear un clima de aula adecuado y favorecer la convivencia y el bienestar de la comunidad educativa juega un papel decisivo la psicología positiva.

La importancia de esta temática en el mundo escolar hace que cada vez esté más presente en todos los ámbitos educativos, y la Educación para adultos no puede ser menos.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Practicar las habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales.
- Prevenir el desarrollo de ansiedad, depresión y otros problemas emocionales.
- Propiciar la expresión de sentimientos y emociones.
- Crecer en autonomía personal.
- Fortalecerse en el aspecto psicológico y social.
- Descubrir los propios talentos y capacidades, promoviendo el desarrollo integral de la persona.

5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- La autoestima y el conocimiento de la propia identidad.
- La prevención y resolución de conflictos.
- La empatía y la asertividad.
- La resiliencia y la tolerancia a la frustración.
- La gestión del estrés, la relajación y la gestión del tiempo y la energía.
- El envejecimiento y la salud.
- El control y la gestión de las emociones.
- La motivación y el enfoque psicológico positivo.

6. METODOLOGÍA

La metodología que se utilice debe permitir el crecimiento y desarrollo personal óptimo. La clase ha de ser un laboratorio donde se puedan explorar diferentes aportaciones teóricas y vivenciales, la implicación de los alumnos es de gran importancia.

Es fundamental la creación de un ambiente de tranquilidad, confianza y sinceridad en el grupo clase. Debe crearse un espacio de comunicación sin juicio, con un clima adecuado y saludable. Se utilizarán distintas formas de agrupamiento para favorecer, de una parte, la participación y la cooperación entre el alumnado y, de otra parte, el seguimiento individualizado de su proceso de aprendizaje.

Se propiciará la adquisición de aprendizajes de forma comprensiva, teniendo en cuenta los conocimientos previos del alumnado y la relación con sus propias experiencias, facilitando el desarrollo de la autonomía personal y la motivación de logro en las diferentes situaciones de aprendizaje.

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del centro y la disponibilidad de los alumnos de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

- Sala amplia.
- Recursos bibliográficos sugeridos:
 - Educación emocional y competencias básicas para la vida. Rafael Bisquerra Alcina.
 - Inteligencia emocional. Daniel Goleman.
 - Despertar la conciencia a través del cuerpo. Un camino para mejorar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos. Aloka Martí y Joan Sala.
 - El emocionario. Cristina Núñez y Rafael Romero.
 - El elemento. Ken Robinson.
 - Inteligencia emocional en educación. Rafael Bisquerra Alzina.
- Películas y cortometrajes:
 - Inside Out.
 - En busca de la felicidad.
 - Cerebro dividido.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Valorar el desarrollo integral del alumno.

- Aplica las estrategias de inteligencia emocional en su vida diaria, en el ámbito social, personal y profesional.
- Estimar el conocimiento de las propias emociones y la identificación de las emociones ajenas.
 - Identifica las emociones básicas como alegría, tristeza, ira, asco y miedo, además de ampliar su vocabulario emocional.
 - Reconoce estas emociones en sí mismo y en los otros.
- Considerar la adecuación de la autoestima del alumno para enfrentarse a los retos de la vida cotidiana.
 - Valora sus capacidades y las usa para hacer frente a las dificultades.
 - Establece un diálogo interno positivo reforzando sus logros.
- Medir la habilidad de los alumnos para regular sus propias emociones.
 - Conoce y puede controlar sus emociones.
 - Es capaz de valorar un sentimiento como consecuencia de una emoción.
 - Establece la relación existente entre emoción y conducta.
- Estimar la adquisición de habilidades interpersonales.
 - Es capaz de relacionarse con los demás utilizando estrategias propias de la asertividad, empatía y escucha activa.
- Valorar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.
 - Es capaz de marcarse objetivos a corto plazo para favorecer la motivación intrínseca y sentimientos de autoeficacia.
 - Transforma sus emociones en bienestar general.
- Evaluar la capacidad de generar emociones positivas y reducir los efectos nocivos de las emociones negativas.
 - Relativiza de forma consciente las emociones negativas.
 - Reconoce el lado positivo de las situaciones favorables y desfavorables.
- Determinar si aplica una actitud constructiva ante la vida, sobreponiéndose a situaciones traumáticas.
 - Conoce y utiliza estrategias relacionadas con la resiliencia.
 - Reconoce y aprende la importancia de sobreponerse a situaciones adversas para alcanzar un mayor bienestar.
- Medir la resistencia del alumno a la frustración.
 - Reconoce la frustración y es capaz de diferenciarla de otras emociones.
 - Puede sobreponerse al fracaso y lo valora como un aprendizaje.
- Evaluar la utilización de las habilidades emocionales para el bienestar personal y social.
 - Utiliza las herramientas de la inteligencia emocional para ser feliz consigo mismo y con los demás.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

<i>Adquisición insuficiente</i>	El alumno no alcanza un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
---------------------------------	--

<i>Adquisición básica</i>	El alumno alcanza un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
<i>Adquisición excelente</i>	El alumno evidencia una adquisición excepcional, por encima del mínimo.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%