

## Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)
Semana 1	<p><b>Tema 1. Importancia y beneficios de la inteligencia emocional</b></p> <p>1.1. Orígenes y evolución de la inteligencia emocional</p> <p>1.2. Neurociencia</p> <p>1.3. Beneficios de la inteligencia emocional</p> <p>1.4. Actitudes y premisas de partida</p>	<p>Asistencia a 2 clases en directo a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,25 cada una)</p> <p><b>Actividad:</b> Lectura: <i>Inteligencia emocional</i> de Daniel Goleman (1 punto)</p> <p><b>Test</b> tema 1 (0,2 puntos)</p>
Semana 2	<p><b>Tema 2. Toma de conciencia y autoconocimiento</b></p> <p>2.1. Conciencia de uno mismo</p> <p>2.2. Autoconocimiento</p>	
Semana 3	<p><b>Tema 2. Toma de conciencia y autoconocimiento (continuación)</b></p> <p>2.3. Emociones, sentimientos y patrones de respuesta emocional</p> <p>2.4. Necesidades psicológicas fundamentales y tipología emocional</p> <p>2.5. Liderazgo emocional</p>	<p><b>Actividad:</b> Diario emocional (1,7 puntos)</p> <p><b>Test</b> tema 2 (0,2 puntos)</p>
Semana 4	<p><b>Tema 3. Autoestima</b></p> <p>3.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>3.2. Naturaleza e importancia de la autoestima</p>	
Semana 5	<p><b>Tema 3. Autoestima (continuación)</b></p> <p>3.3. Tipos de autoestima</p> <p>3.4. Componentes de la autoestima</p>	<p><b>Actividad:</b> Plan para cuidar la autoestima (1,7 puntos)</p> <p><b>Test</b> tema 3 (0,2 puntos)</p>
Semana 6	<p><b>Tema 4. Gestión emocional</b></p> <p>4.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>4.2. La preparación y el proceso de las emociones</p> <p>4.3. Tristeza, miedo, enfado, estrés y ansiedad</p> <p>4.4. Estrategias de regulación emocional</p>	
Semana 7	<p><b>Tema 4. Gestión emocional (continuación)</b></p> <p>4.4. Estrategias de regulación emocional</p> <p>4.5. Plan de regulación emocional «CREAR»</p>	<p><b>Actividad:</b> Tu plan de regulación emocional (1,7 puntos)</p> <p><b>Test</b> tema 4 (0,2 puntos)</p>

CONTENIDO TEÓRICO		ACTIVIDADES (10 puntos)
Semana 8	<b>Tema 5. La automotivación</b> 5.1. Teorías de la motivación 5.2. Tipos de motivación	
Semana 9	<b>Tema 5. La automotivación (continuación)</b> 5.3. Componentes de la automotivación 5.4. Estados de <i>flow</i>	<b>Actividad:</b> Definir una meta que contenga un para qué (1 puntos)  <b>Test</b> tema 5 (0,2 puntos)
Semana 10	<b>Tema 6. Competencias sociales</b> 6.1. Conciencia social: Empatía 6.2. Conciencia de la organización	
Semana 11	<b>Tema 6. Competencias sociales (continuación)</b> 6.3. Gestión de las relaciones	<b>Test</b> tema 6 (0,2 puntos)
Semana 12	<b>Tema 7. Competencias de vida y bienestar</b> 7.1. Psicología positiva 7.2. Facilitadores emocionales	
Semana 13	<b>Tema 7. Competencias de vida y bienestar (continuación)</b> 7.3. Gestión del tiempo 7.4. Gestión del cambio	<b>Actividad:</b> Aplicación de facilitadores emocionales (1 punto)  <b>Test</b> tema 7 (0,2 puntos)
Semana 14	<b>Proyecto final</b>	

**NOTA**

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.