



CURSO  
20 h

# GESTIÓN EMOCIONAL.

*Qué es y cómo intervenir desde el ámbito  
socioeducativo*

♥ CREANDO ♥  
Educación Social  
Aprendizaje vivencial y bienestar emocional



# ÍNDICE

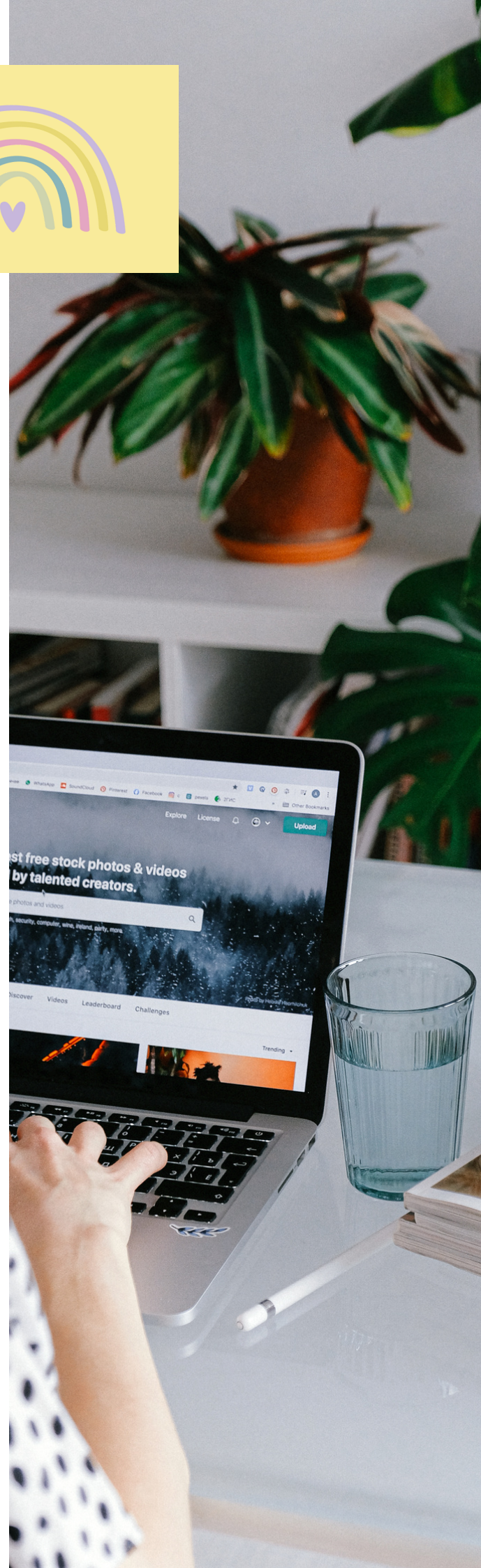


 **Módulo 1:** Inteligencia emocional; Aproximación al concepto.

 **Módulo 2:** Emociones y sentimientos. ¿Es lo mismo?

 **Módulo 3:** Importancia de la inteligencia emocional

 **Módulo 4:** Gestión emocional. Métodos de intervención socioeducativa



# ÍNDICE



## **Módulo 1:** Inteligencia emocional; Aproximación al concepto.

### **1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?**

1.1. Componentes de la IE

1.2. Autoconocimiento

### **2. Autoregulación o autocontrol**

2.1. La empatía

2.2. La motivación

2.3. Las habilidades sociales



## **Módulo 2:** Emociones y sentimientos. ¿Es lo mismo?

### **1. ¿Qué son las emociones?**

1.1 Categorización de las emociones

### **2. Emoción y sentimiento. ¿En qué se diferencian?**

2.1. Emoción

2.2. Sentimiento



## **Módulo 3:** Importancia de la inteligencia emocional

### **1. ¿Para qué sirve la inteligencia emocional?**

1.1 Beneficios de la IE

1.2. Características de una buena IE

### **2. Lo que no es Inteligencia Emocional**



## **Módulo 4:** Gestión emocional. Métodos de intervención socioeducativa

### **1. ¿Qué es la Gestión Emocional?**

1.1 Pasos para la gestión emocional

### **2. Recursos y herramientas**





## OBJETIVOS

# ¿QUÉ VAS A APRENDER DE ESTE CURSO?

- **Aprender a reconocer y nombrar** diferentes emociones tanto en una misma como en las demás, desarrollando empatía y habilidades de autorregulación.
- Explorar **estrategias y herramientas** para intervenir desde el ámbito socioeducativo, promoviendo un entorno que fomente la inteligencia emocional.
- Desarrollar **habilidades** para cultivar un clima en el que se reconozcan, validen y gestionen las emociones de manera positiva.



## ESTRUCTURA FORMATIVA

# ORGANIZACIÓN DE MÓDULOS Y EVALUACIONES

Cada módulo del curso está diseñado para abordar un tema específico y alcanzar objetivos de aprendizaje definidos. El contenido se presenta de manera estructurada, incluyendo material didáctico relevante como lecturas, videos, presentaciones y actividades prácticas destinadas a reforzar los conceptos presentados.

Para medir el progreso del alumnado se utilizan varios métodos de evaluación, como ejercicios tipo test, ejercicios verdadero/falso, proyectos, o trabajos individuales y discusiones en línea, entre otros.

Cada evaluación tiene criterios claros y definidos para asegurar una medición justa del desempeño del alumnado.



## METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

La metodología y estrategias pedagógicas empleadas se centran en involucrar activamente al alumnado en su aprendizaje. Esto se logra mediante el uso de actividades interactivas como debates en foros, estudios de caso, juegos educativos y proyectos colaborativos.

También se promueve la autonomía del alumnado al proporcionar recursos para que puedan explorar y aprender por sí mismas.

Las píldoras formativas, así como la retroalimentación entre pares y la creación de portafolios individuales, enriquecen la experiencia educativa al brindar oportunidades para la discusión, la aplicación práctica de conocimientos y el desarrollo de habilidades. Esta metodología busca mantener el interés y la motivación del alumnado mientras se proporcionan herramientas prácticas y aplicables a situaciones reales.





CRONOGRAMA

## ENTREGAS Y ACTIVIDAD FINAL

- Desde la adquisición de la formación dispones de **6 meses** para poder realizarla a tu ritmo.
- Los test de cada módulo así como la actividad final serán de **carácter obligatorio**.
- Es necesario visualizar todo el contenido y aprobar las actividades para poder recibir el **diploma acreditativo** de la formación.