

# Educació emocional

## DADES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

**NOM:** Educació emocional

**ENSENYAMENT:** Master en Educació per a la ciutadania i valors

**CURS ACADÈMIC:** 2008-09

**TIPUS D'ASSIGNATURA:** Obligatòria

**CRÈDITS TOTALS:** 5                      **CR. TEÒRICS:** 5                      **CR. PRÀCTICS:**

**LLENGUA:** CATALÀ

**DEPARTAMENT:** Dpt. de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació.

**PROFESSORAT:** Rafel Bisquerra (MIDE)

## Objectius

Conèixer què són les emocions, els seus components i les seves repercussions en el pensament i en el comportament.

Conèixer les característiques de la teoria de les intel·ligències múltiples i de la intel·ligència emocional, així com les seves implicacions per a la pràctica educativa.

Adquirir competències emocionals, i en particular la regulació de la ira com una estratègia per a la prevenció de la violència i per a la convivència en pau i en democràcia.

Adquirir la competència per dissenyar programes d'educació emocional i introduir-los en la dinàmica de classe a l'entorn de la tutoria.

## Continguts

- 1     **Marc conceptual de les emocions.**- Concepte d'emoció. Components de l'emoció. Els fenòmens afectius. Les emocions i la salut.
- 2     **Tipologia de les emocions.**- Classificació de les emocions. Intensitat, especificitat i polaritat. Les emocions agudes: ira, ansietat, tristesa, por, alegria, emocions problemàtiques, emocions estètiques.
- 3     **La intel·ligència emocional.**- De la intel·ligència clàssica a la intel·ligència emocional. La teoria de les intel·ligències múltiples. Naturalesa de la intel·ligència emocional. Implicacions psicopedagògiques.
- 4     **Una pràctica fonamentada.**- Les teories sobre les emocions. La tradició filosòfica. Charles Darwin: l'enfocament biològic. William James: l'èmfasi en el cos. La teoria de Cannon-Bard: el SNC. L'emoció en els paradigmes científics. Teories cognitives de l'emoció.
- 5     **El cervell emocional.**- El sistema límbic. El lobul prefrontal. Aportacions de la neurociència. La psiconeuroimmunologia. De la teoria a la pràctica.
- 6     **Consciència emocional.**- Autoobservació i reconeixement de les emocions. Comprensió de les causes i conseqüències de les emocions. Avaluació de la

- intensitat de les emocions. Reconèixer les emocions dels altres.
- 7 **Regulació emocional.**- Tolerància a la frustració. Autocontrol de la impulsivitat. Regulació de la ira i del comportament agressiu. Retardar gratificacions. Adoptar una actitud positiva davant la vida. Resiliència. Estratègies de control emocional.
- 8 **De la teràpia emocional a la prevenció.**- La teràpia emocional en els enfocaments psicoterapèutics. Carl Rogers i la psicologia humanista. La logoteràpia de V. Frankl. Enfocaments cognitius. Implicacions de la teràpia per a l'educació emocional.
- 9 **Emoció i benestar subjectiu.**- El constructe "benestar subjectiu". Factors de benestar subjectiu. Aportacions de la neurofisiologia. Benestar subjectiu i qualitat de vida. Felicitat i compromís social. El fluir en Csikszentmihalyi.
- 10 **La pràctica de l'educació emocional.**- Justificació. Importància i necessitat de l'educació emocional. El desenvolupament de les competències emocionals. Destinataris. Objectius. Continguts. Models d'intervenció. Materials curriculars. Avaluació.

## Metodologia

La metodologia és eminentment activa. De vegades es fa una introducció teòrica, per a passar a la pràctica d'activitats i exercicis diversos. S'utilitzen dinàmiques de grup com grups de discussió, Phillips 6/6, role playing, dinàmiques corporals, relaxació, meditació, respiració, etc.

## Bibliografia sobre educació emocional

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. La perspectiva de las competencias emocionales*. Barcelona: Praxis - Wolters Kluwer.
- Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Sastre, G., i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educación emocional y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.