

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE COAHUILA**



**INTELIGENCIA EMOCIONAL,
AUTOESTIMA Y
RELACIONES
INTERPERSONALES**

BLOQUE 2

Introducción Bloque II

BLOQUE 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONAL

INTRODUCCIÓN DEL BLOQUE

Excelente, has concluido el Bloque I. Ahora es importante seguir avanzando con tu desarrollo personal. Por lo mismo, en este bloque aprenderás a identificar, manejar y controlar tus sentimientos y emociones. Además, valorarás tu autoestima, conocerás los procesos de comunicación y los tipos de relaciones interpersonales. También aprenderás sobre sexualidad y se te mostrarán algunas áreas importantes del Desarrollo Humano que puedes mejorar.

COMPETENCIA GENERAL DEL BLOQUE

Analiza, descubre y aplica cómo surgen nuestros sentimientos a través de la exploración personal.

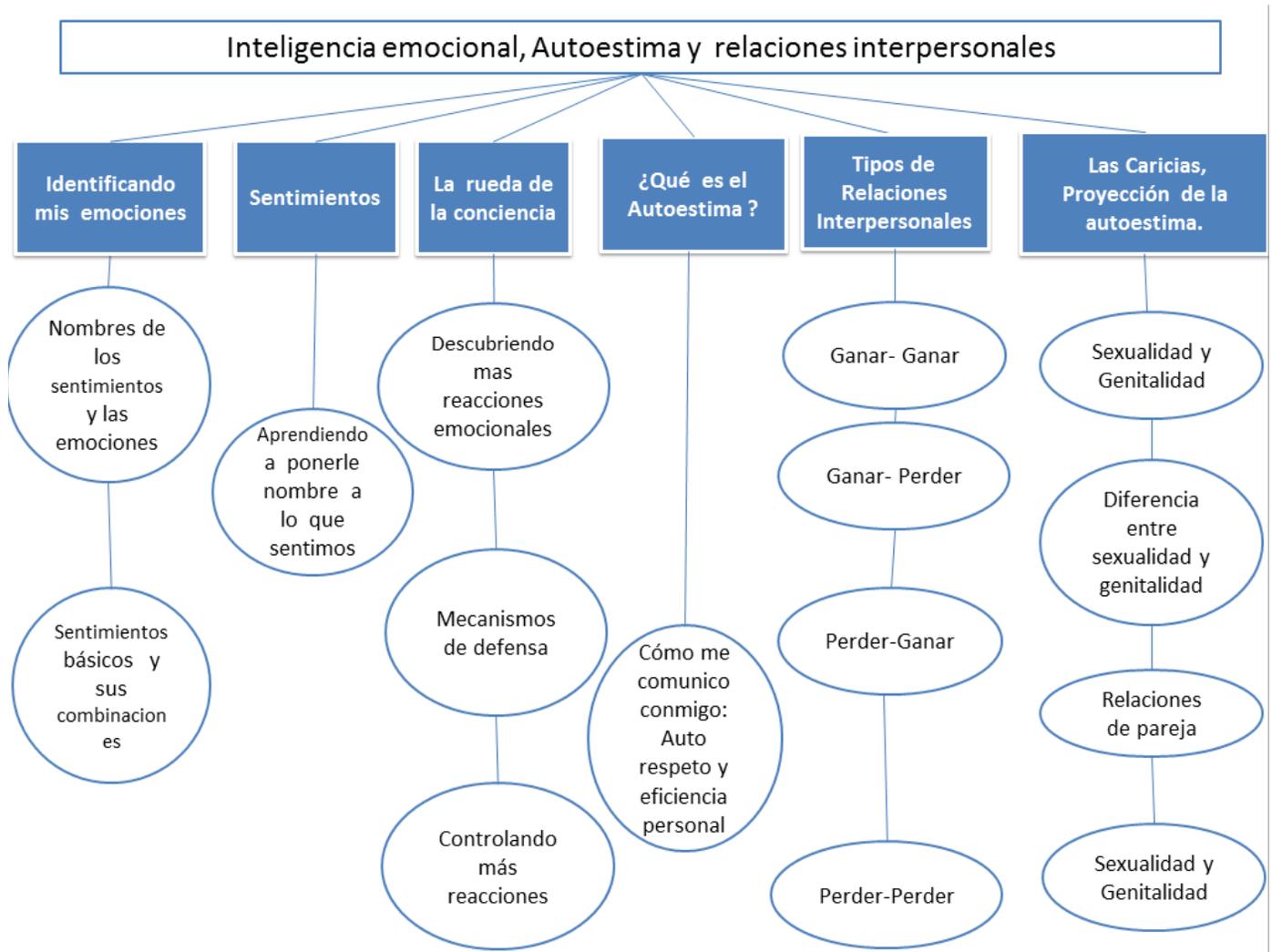
Introducción Bloque II

SABERES CONSECUENTES

Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
Identificando mis emociones	<p>-El alumno identifica sus sentimientos y emociones, explica las reacciones que posee, adquiere la conciencia del control de emociones.</p> <p>-El alumno analiza la rueda de la conciencia, se da cuenta de su importancia dentro del desarrollo personal.</p>	<p>-Observa el contexto en el que se desenvuelve diariamente reconociendo las emociones y sensaciones que adquiere de él.</p> <p>-Se responsabiliza de sus sentimientos y emociones en relación a opiniones vertidas sobre el tema de estudio.</p> <p>-Participa activamente en foros, compartiendo su propio punto de vista.</p> <p>-Participa y dialoga en torno al tema estudiado identificando técnicas sobre el control de emociones.</p>
Explorando mi autoestima	<p>El alumno reconoce su autoestima y cómo mejorarla a partir del desarrollo humano.</p>	<p>-Valora su autoestima y ayuda a los demás.</p> <p>-Mejora las relaciones interpersonales en las que se desarrolla.</p> <p>-Comparte su opinión en el foro.</p>
Las caricias, proyección de la autoestima	<p>El alumno identifica los tipos de relaciones interpersonales y el rol que juegan en su contexto social.</p>	<p>Valora su autoestima y se hace responsable de su sexualidad; toma conciencia de su relación de pareja mediante actividades a desarrollar.</p>

Introducción Bloque II

MAPA DE CONTENIDO



Introducción Bloque II

EVALUACIÓN DEL BLOQUE

EVALUACIÓN	VALOR
ACTIVIDAD: PERCIBIENDO EMOCIONES	5 Puntos
ACTIVIDAD: DETECTANDO SENTIMIENTOS	4 Puntos
ACTIVIDAD: RECOMENDACIONES	4 Puntos
ACTIVIDAD: ¿CÓMO ME VEO?	3 Puntos
ACTIVIDAD: MI AUTOESTIMA	3 Puntos
ACTIVIDAD: TIPOS DE RELACIONES	4 Puntos
ACTIVIDAD: TEST SOCIABILIDAD	2 Puntos
TOTAL	25 Puntos

Introducción Bloque II

ACTIVIDADES DEL BLOQUE

BLOQUE II INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES		
Tema	Subtema	Actividad
Identificando mis emociones.	Nombre de los sentimientos y las emociones.	Percibiendo emociones.
	Sentimientos básicos y sus combinaciones.	
	Rueda de la conciencia de los sentimientos.	Detectando sentimientos.
	Manejo y control de las emociones.	Foro: Inteligencia emocional.
		Recomendaciones.
Explorando mi autoestima.	¿Qué es la autoestima?	¿Cómo me veo?
	Elementos básicos de la autoestima.	Mi autoestima.
	-Elementos básicos de la comunicación. -Tipos de relaciones interpersonales. a) Ganar-ganar. b) Ganar-perder.	Tipos de relaciones.

Introducción Bloque II

	c)Perder-ganar. d)Perder-perder.	
Las caricias, proyección de la autoestima.	Sexualidad y Genitalidad.	Test: Sociabilidad.
	Relación entre el nivel de autoestima y la forma de establecer sus relaciones interpersonales.	