



**UADE**

## **UNIDAD 2**

# **LA EMOCIONALIDAD COMO PARTE DE LA PERSONA**



# INTRODUCCIÓN

En este bloque aprenderás cómo adquirir inteligencia emocional para obtener habilidades de entender, usar y administrar tus emociones. Abordaremos la teoría de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional y las experiencias, que te ayudarán a comprender tus emociones para aceptarlas y sobrellevarlas. Revisaremos también las emociones básicas (como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira) y cómo influyen en nosotros.

## OBJETIVO DE LA MATERIA

El alumno reconocerá su dimensión emocional a partir del reconocimiento de experiencias emocionales anteriores, identificando manejo, control, comprensión y resultado de la experiencia.

## CONTENIDO TEMÁTICO

### UNIDAD II: LA EMOCIONALIDAD COMO PARTE DE LA PERSONA

- La emocionalidad como parte de la persona.
  - La inteligencia emocional.
  - La historia personal.
  - La emocionalidad y la persona.
  - El desarrollo de la inteligencia emocional.
  - La comprensión emocional propia y de otros.

## EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

EVALUACIÓN	PUNTOS
ACTIVIDAD: TU HISTORIA PERSONAL	5
ACTIVIDAD LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL PROPIA Y DE OTROS	5
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD	5
TOTAL	15 PUNTOS

## ACTIVIDADES DE LA UNIDAD

TEMA	SUBTEMA	ACTIVIDAD
La Historia Personal		Tu Historia Personal
La comprensión emocional propia y de otros		Completa la frase