

## Programación semanal

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

	Temas	Trabajos (8,5 puntos)	Eventos (1,5 puntos)
<b>Semana 1</b>	Tema 1. Importancia y beneficios de la Inteligencia Emocional 1.1. ¿Cómo estudiar este tema? 1.2. Orígenes y evolución de la Inteligencia Emocional 1.3. Neurociencia 1.4. Beneficios contrastados de la Inteligencia Emocional	Lectura: Inteligencia emocional de Daniel Goleman (1 puntos)	Asistencia a 2 sesiones presenciales virtuales a elegir a lo largo del curso (0,05 puntos cada una) (0 puntos)  Test tema 1 (0,2 puntos)
<b>Semana 2</b>	Tema 2. Toma de conciencia y autoconocimiento 2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. Conciencia de uno mismo 2.3. Autoconocimiento		
<b>Semana 3</b>	Tema 2. Toma de conciencia y autoconocimiento 2.4. Emociones, sentimientos y patrones de respuesta emocional 2.5. Necesidades psicológicas fundamentales	Trabajo: Diario emocional (1 puntos)	Test tema 2 (0,2 puntos)
<b>Semana 4</b>	Tema 3. La autoestima 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Diferencia entre autoconcepto y autoestima		
<b>Semana 5</b>	Tema 3. La autoestima 3.3. Tipos de autoestima 3.4. Componentes de la autoestima	Trabajo: Plan para cuidar la autoestima (1 puntos)	Test tema 3 (0,2 puntos)
<b>Semana 6</b>	Tema 4. Regulación emocional 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. La preparación y el proceso de las emociones 4.3. Tristeza, miedo y enfado		
<b>Semana 7</b>	Tema 4. Regulación emocional 4.4. Estrategias de regulación emocional 4.5. Plan de regulación emocional	Trabajo: Tu plan de regulación emocional (1 puntos)	Test tema 4 (0,2 puntos)
<b>Semana 8</b>	Tema 5. La automotivación 5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. Componentes de la automotivación 5.3. Tipos de motivación		
<b>Semana 9</b>	Tema 5. La automotivación 5.4. Relación entre emoción y motivación 5.5. Estados de flow	Trabajo: Definiendo mi meta (0,4 puntos)	Test tema 5 (0,2 puntos)
<b>Semana 10</b>	Tema 6. Habilidades sociales 6.1. ¿Cómo estudiar este tema? 6.2. Conciencia social 6.3. Conciencia de organización		
<b>Semana 11</b>	Tema 6. Habilidades sociales 6.4. Gestión de las relaciones 6.5. Habilidades de comunicación	Trabajo: Cuestionario de asertividad (0,7 puntos)	Test tema 6 (0,2 puntos)
<b>Semana 12</b>	Tema 7. Habilidades de vida y bienestar 7.1. ¿Cómo estudiar este tema? 7.2. Psicología positiva 7.3. Facilitadores emocionales	Trabajo: Aplicación de facilitadores emocionales (0,4 puntos)	

	Temas	Trabajos (8,5 puntos)	Eventos (1,5 puntos)
<b>Semana 13</b>	Tema 7. Habilidades de vida y bienestar 7.4. Gestión del tiempo 7.5. Gestión del cambio		Test tema 7 (0,2 puntos)
<b>Semana 14</b>	Tema 8. Elaboración de un programa de intervención 8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Aportaciones de la Inteligencia Emocional 8.3. Competencias a desarrollar en un programa	Proyecto final: Elabora tu propio programa de intervención (3 puntos)	
<b>Semana 15</b>	Tema 8. Elaboración de un programa de intervención 8.4. Habilidades del formador 8.5. Metodología, recursos y herramientas		
<b>Semana 16</b>	<b>Proyecto final</b>		