

info@centro-cee.com
asesora@centro-cee.com



**EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA
PRIMERA INFANCIA + gestión del
estrés**

EDUCACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA

1. MÓDULO 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LAS EMOCIONES DURANTE LA PRIMERA INFANCIA

1. La educación en la primera infancia
2. Factores que influyen en el comportamiento emocional
3. Emociones
4. - Características de las emociones en los niños
5. - Función de las emociones
6. - Importancia de las emociones
7. - Competencias emocionales
8. Teoría de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CEREBRO Y EMOCIONES

1. El cerebro
2. Cerebro emocional
3. - Amígdala
4. - Hipocampo
5. - Área septal y corteza cingulada
6. Plasticidad cerebral
7. - Períodos críticos
8. Anatomía de las emociones
9. - Circuito de recompensa cerebral
10. Neurotransmisores
11. - Principios básicos de la neurotransmisión
12. - Mecanismos de transmisión química

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL I

1. Concepto de Inteligencia emocional
2. - Aspectos biológicos de la inteligencia emocional
3. Componentes de la Inteligencia emocional
4. - Conciencia emocional
5. - Control de las emociones
6. - La motivación
7. - Empatía
8. - Relaciones sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL II

1. Conocer las propias emociones

2. - Enseñar a conocer las emociones
3. Manejar las emociones
4. - Enseñar a manejar las emociones
5. Automotivación
6. - Enseñar la motivación
7. Reconocer las emociones de los demás
8. - Enseñar empatía
9. Autoestima
10. Tomar decisiones
11. - Enseñar resolución de problemas
12. Habilidades sociales
13. - Asertividad
14. - Enseñar habilidades sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MODELOS SOBRE EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Tipos de enfoques
2. Modelos mixtos
3. - Modelo de Goleman
4. - Modelo de Bar-On
5. Modelos de habilidades
6. - Modelo de Salovey y Mayer
7. Otros modelos
8. - El modelo de Cooper y Sawaf
9. - El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla
10. - Modelo de Rovira
11. - El modelo de Vallés y Vallés
12. - El modelo secuencial de autorregulación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia
2. - Autorregulación e interés por el mundo
3. - De los 3 a los 7 meses
4. - Desarrollo de la comunicación intencional (3-10 meses)
5. - Aparición de un sentido organizado del yo (9-18 meses)
6. - Crear ideas emocionales (18-36 meses)
7. - Razonamiento emocional. El origen de la imaginación, sentido de la realidad y autoestima (30-40 meses)
8. El desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

1. La inteligencia emocional en el ámbito escolar
2. - Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
3. La escuela como contexto socializador
4. - Estilos educativos de los profesores
5. - Consecuencias de los estilos educativos del profesor

6. El papel de los iguales en el desarrollo de las emociones
7. - Interacción entre iguales en contextos educativos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

1. La familia como contexto socializador
2. - Influencia del clima familiar
3. Modelos familiares
4. Estilos educativos parentales
5. - Influencia de los estilos educativos en la inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIFICULTADES EMOCIONALES

1. Problemas en el desarrollo emocional
2. - Signos de alarma
3. Factores que influyen en los problemas emocionales
4. - Factores de riesgo
5. - Factores protectores
6. Dificultades emocionales en niños
7. - Ansiedad por separación
8. - Depresión
9. - Trastornos del espectro del autismo
10. - Trastorno de estrés postraumático

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTERVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES

1. Técnicas de modificación de conducta
2. - Instrucción verbal y práctica dirigida
3. - Modelado
4. - Retroalimentación
5. - Técnica de iniciación con iguales
6. Estrategias cognitivo conductuales
7. - Estrategias racionales
8. - Estrategias para afrontar el estrés
9. - Estrategias para la solución de problemas

GESTIÓN DE ESTRÉS

1. EL ESTRÉS Y SUS CARACTERÍSTICAS

- 1.1.Introducción
- 1.2.Definiciones
- 1.3.Tipos de estrés
- 1.4.Fuentes de estrés
- 1.5.Características de las situaciones de estrés
- 1.6.Fases de la respuesta de estrés
- 1.7.Síntomas de estrés

2. EL ESTRÉS LABORAL

- 2.1.Factores psicosociales
- 2.2.Diferencia entre presión de trabajo y estrés
- 2.3.Síntomas del estrés laboral
- 2.4.Medidas Organizacionales
 - 2.4.1. Gestión del estrés laboral por parte de los empresarios
- 2.5.Atención Individual del estrés
- 2.6.La reacción ante el estrés laboral
- 2.7.El síndrome de Burnout
- 2.8.El acoso laboral o Mobbing

3. TÉCNICAS PERSONALES DE CONTROL DE ESTRÉS

- 3.1.Técnicas de respiración
 - 3.1.1. En pie y respirando
 - 3.1.2. Nadi Shodhana
 - 3.1.3. La respiración de limpieza (Dr. Ed Newman)
 - 3.1.4. La respiración de claridad (Dr. Ed Newman)
- 3.2.Consejos para evitar el estrés
 - 3.2.1. Habitúate a
 - 3.2.2. Analízate
 - 3.2.3. En el trabajo
 - 3.2.4. Tiempo libre y ocio
 - 3.2.5. Deporte
 - 3.2.6. Tu relación con los demás
 - 3.2.7. Cómo puedes conseguirlo
 - 3.2.8. Alternativas para un mejor uso del tiempo
 - 3.2.9. El día perfecto
- 3.3.Técnicas para dominar el estrés
 - 3.3.1. Identificando nuestros síntomas de relajación
 - 3.3.2. Un antídoto para el desaliento
 - 3.3.3. La concentración: una respiración en nueve rondas
 - 3.3.4. Fluir libremente: diez pasos simples para dominar el estrés
 - 3.3.5. Programa personal de tratamiento del estrés

- 3.3.6. Equilibrar la respiración
- 3.3.7. Esfuerzo mínimo
- 3.3.8. La relajación del comprador
- 3.3.9. Caídas de piernas
- 3.3.10. Caídas de brazos
- 3.3.11. Empujar el colchón

Anexo: Comprueba tu nivel de estrés

4. TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

4.1. Introducción

4.2. Desarrollo de la técnica

- 4.2.1. Desarrollo de una relajación efectiva
- 4.2.2. Realización de una jerarquía de sucesos estresantes
- 4.2.3. Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada
- 4.2.4. Pensamientos de afrontamiento del estrés
- 4.2.5. Afrontamiento «in vivo»