



**Inteligencia emocional para abuelos y abuelas cuidadoras. Crecer ayudando a crecer**

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivo General**

- Desarrollar competencias emocionales para mejorar el bienestar propio y el de las personas del entorno familiar.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Conocer la importancia de las emociones en el desarrollo de las personas, y en su plenitud y satisfacción vital.
- Aprender lo que son las emociones, cuál es su función, y cómo pueden gestionarse.
- Conocer qué es la Educación Emocional y aprender aspectos prácticos para el desarrollo de competencias emocionales.
- Aplicar las competencias emocionales al ámbito familiar para que las relaciones entre los miembros sean eficaces y satisfactorias.
- Afrontar el papel de cuidadores de forma positiva y enriquecedora, para “poder crecer ayudando a crecer” a nietos y nietas.
- Contar con materiales de consulta para trabajar en familia el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

## Contenidos

Inteligencia emocional para abuelos y abuelas cuidadoras. Crecer ayudando a crecer	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué está de moda la inteligencia emocional?</li> <li>• ¿Qué es la inteligencia emocional? Emoción, sentimiento y sensación.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Familias de emociones.</li> <li>○ Funciones de las emociones.</li> <li>○ Objetivo de cada conducta emocional.</li> </ul> </li> <li>• Educación emocional y desarrollo de competencias emocionales.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conciencia emocional: Autoconocimiento y autoconciencia.</li> <li>○ Regulación emocional o autorregulación.</li> <li>○ Técnicas para la regulación emocional.</li> <li>○ Autonomía emocional o automotivación.</li> <li>○ Competencia social o capacidad para mantener buenas relaciones con los demás.</li> <li>○ Dominar las habilidades sociales básicas: Concepto.</li> <li>○ Dominar las habilidades sociales básicas: Empatía.</li> <li>○ Dominar las habilidades sociales básicas: Asertividad.</li> <li>○ Habilidades de vida y bienestar: Afrontar satisfactoriamente los retos de la vida.</li> </ul> </li> <li>• Inteligencia emocional en la familia. La familia como agente socializador y escuela de aprendizaje emocional.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Educar con Inteligencia emocional. Características de las familias competentes desde el punto de vista de la inteligencia emocional.</li> </ul> </li> <li>• Vivir con inteligencia emocional el papel de abuelas y abuelos cuidadores. Inteligencia Emocional para abuelas y abuelos.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inteligencia emocional para nietas y nietos.</li> <li>○ Estrategias para educar emocionalmente I.</li> <li>○ Estrategias para educar emocionalmente II.</li> </ul> </li> <li>• Materiales didácticos sobre inteligencia emocional para trabajar en familia.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Libros.</li> <li>○ Películas.</li> <li>○ Juegos.</li> </ul> </li> </ul>	
Cuestionario de Autoevaluación	<b>30 minutos</b>
<b>1 unidad</b>	<b>15 horas</b>