

FICHA DE SEGUIMIENTO: PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO	N° SESIÓN	RECURSOS (de dónde hemos seleccionado la actividad)	ACTIVIDAD	DIFICULTADES	MEJORAS, ADAPTACIONES U OBSERVACIONES	COMPETENCIA TRABAJADA (señala las que procedan)
						<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cociencia Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Autonomía Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Regulación Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Competencia Social <input checked="" type="checkbox"/> Competencias para la Vida y el Bienestar
						<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cociencia Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Autonomía Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Regulación Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Competencia Social <input checked="" type="checkbox"/> Competencias para la Vida y el Bienestar
						<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cociencia Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Autonomía Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Regulación Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Competencia Social <input checked="" type="checkbox"/> Competencias para la Vida y el Bienestar
						<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cociencia Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Autonomía Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Regulación Emocional <input checked="" type="checkbox"/> Competencia Social <input checked="" type="checkbox"/> Competencias para la Vida y el Bienestar

Competencias que aborda la Inteligencia Emocional

(Programas Creciendo en Salud y Forma Joven):

- **Conciencia Emocional:** capacidad para **tomar conciencia** de las propias emociones y de las emociones de los demás (tomar conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción emoción-cognición-conducta).
- **Autonomía Emocional:** capacidad de **sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo** (autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales (no adoptar comportamientos estereotipados propios de sociedad acrítica e irreflexiva) , resiliencia).
- **Regulación emocional:** capacidad para **manejar las emociones** de forma apropiada (expresión emocional apropiada, autorregulación emocional -impulsividad, tolerancia a la frustración, perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, ...-, habilidades de afrontamiento (autogeneración emocional), autogenerar emociones positivas).
- **Competencia Social:** capacidad para mantener **relaciones adecuadas** con otras personas (HHSS básicas, respetar a los demás, comunicación receptiva y expresiva, comportamiento prosocial y de colaboración, asertividad, prevención y solución de conflictos, y capacidad para gestionar situaciones emocionales).
- **Competencias para la Vida y el Bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día (fijar objetivos adaptativos, buscar ayuda y recursos, disfrutar conscientemente del bienestar, ciudadano activo, participativo, crítico, comprometido,..., capacidad de generar experiencias óptimas (fluir) y **capacidad de disfrutar conscientemente del bienestar.**