

Curso Virtual - Educación Emocional Desde Casa

Introducción y bienvenida

Bienvenidas y bienvenidos al curso de: Educación emocional desde casa

El acceso al curso se realizará por medio de la siguiente dirección:

<https://siglo22.4eclass.net/course/view.php?id=401>

La primera vez que ingreses deberás registrar tu nombre usuario y contraseña (el cual se te ha notificado previamente vía correo electrónico) en una pantalla como la siguiente:



The screenshot shows the login and registration page for 4eclass. At the top center is the logo for 'Fundación Siglo22'. The page is divided into two main sections: a purple sidebar on the left and a white main content area on the right.

4eclass

- Las 'Cookies' deben estar habilitadas en su navegador
- Algunos cursos permiten el acceso de invitados

[Entrar como persona invitada](#)

Registrarse como usuario

Para tener acceso completo a este sitio, primero necesita crear una cuenta.

¿Ya tienes una cuenta?

Nombre de usuario

Contraseña

Recordar nombre de usuario

[Acceder](#)

¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?

[Crear nueva cuenta](#)

El nombre de usuario es tu correo electrónico, y la contraseña es: la que te fue notificada por correo electrónico.

Una vez introduzcas los datos, la plataforma te pedirá cambio de contraseña, es importante que la recuerdes, pues será con esos datos con los que tendrás que ingresar de ahora en adelante. Una vez accedas, serás direccionado a la pantalla inicial del curso.



Como puedes ver, cuando entras al curso hay una parte general que contiene:

- Un foro de avisos novedades, en donde los tutores del curso te harán llegar las cuestiones relativas al curso que tengas que conocer.
- La guía del curso, es decir, un documento para que tengas en todo momento los objetivos, contenidos, evaluación, etc.
- Un cronograma de trabajo con los momentos en los que se habilitará el contenido, así como la distribución semanal del curso.
- Una presentación en la que se introduce el curso, los objetivos principales del curso y un breve esquema de este.
- Posteriormente encontrarás el acceso al primer tema, los demás módulos se irán abriendo a medida que avancen las semanas.

Objetivos generales del curso

- Identificar en qué consiste la educación emocional.
- Conocer las competencias emocionales.
- Saber cuándo y cómo aplicar los principios de cada una de las competencias emocionales.

- Desarrollar las estrategias de educación emocional adquiridas al largo del curso en la vida cotidiana y con sus hijos.

Formato del curso

Cada bloque está compuesto de los siguientes apartados metodológicos:

- **Lecciones de aprendizaje:** Explicación y desarrollo teórico del módulo.
- **Actividades de aprendizaje:** Afianzamiento de los conocimientos adquiridos.
- **Ejercicios prácticos:** Estrategias para poner en práctica lo aprendido.
- **Recursos para profundizar:** Contenido adicional de consulta.
- **Actividades evaluativas:** Medición de los conocimientos adquiridos.

Programa

Módulo 1 – Presentación del curso:

- Presentación del curso.
- Cronograma de trabajo.
- Guía del estudiante.

Módulo 2 – Introducción a la educación emocional

- Test inicial de desarrollo emocional para adultos.
- Educación emocional.
- La emoción.
- Componentes de la emoción.
- Función de las emociones.
- Emociones básicas y complejas.

Módulo 3 – Competencias emocionales

- ¿Qué son competencias emocionales?
- ¿Para qué sirven las competencias emocionales?
- ¿Cuáles son las competencias emocionales?
 - Beneficios de las competencias emocionales.

Módulo 4 – Conciencia emocional

- Conciencia emocional

- Toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las emociones
- Comprensión de las emociones de los demás
- Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
-

Módulo 5 – Regulación emocional

- A Importancia de la regulación emocional.
- Expresión emocional apropiada.
- Regulación de emociones y sentimientos.
- Habilidades de afrontamiento.
- Ejercicios de regulación emocional.

Módulo 6 – Autonomía emocional

- En qué consiste la autonomía emocional.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoeficacia emocional.
- Responsabilidad.
- Actitud positiva.
- Análisis crítico de normas sociales.
- Resiliencia.

Módulo 7 – Competencia social

- ¿En qué consiste la competencia social?
- Inteligencia interpersonal.
- Habilidades sociales.
- Compartir emociones.
- Comportamiento prosocial y cooperación.
- Prevención y solución de conflictos.

Módulo 8 – Competencias para de vida y bienestar

- Fijar objetivos adaptativos.
- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Bienestar emocional.

- Cómo enfrentar situaciones difíciles.

Módulo 9 – Reflexión final

- Evaluación final del curso
- Reflexión personal
- Encuesta de satisfacción
- Test final de desarrollo emocional.

Metodología de trabajo

La metodología que vamos a seguir en este curso se basa en el trabajo individual a través de una plataforma virtual. En este sentido, vamos a dividir el curso en cinco partes:

Teórica, que se realizará de manera asíncrona donde los y las estudiantes podrán trabajar a su ritmo en los distintos recursos que se aporten (textos, vídeos, guías didácticas, etc.). En cada bloque de contenidos hay una o varias Lecciones de Aprendizaje donde está enlazado y vinculado, por pasos, todo el material a consultar. Se recomienda realizar las distintas actividades en el orden propuesto en el curso, ya que se complementan unas a otras.

Participativa, que se realizará de manera asíncrona y que consistirá en la interacción del profesorado en los foros del curso. En cada bloque de contenido hay foros para la reflexión y debate, es obligatorio participar en estos después de consultar el material que está en las Lecciones de Aprendizaje. También se pueden encontrar distintos murales en los que plasmar las ideas y conclusiones principales de cada bloque.

Práctica, que se realizará de manera individual y se desarrollará de manera asíncrona centrándose en el trabajo del profesorado en torno a los contenidos expuestos.

Materiales complementarios, que estarán al final del curso para ampliar. Estos materiales son artículos, documentos o fichas descargables e imprimibles para utilizar en el aula.

Evaluativa, en cada bloque de aprendizaje se encuentran diversas actividades que pretenden valorar el aprendizaje de cada usuaria o usuario, también se encuentra un bloque de evaluación final que contiene actividades prácticas y valorativas.

Evaluación

La evaluación será continua a lo largo de todo el curso. Los diferentes contenidos están enlazados en lecciones de aprendizaje de tal manera que se deben finalizar todas las actividades propuestas en cada una de ellas para poder avanzar. Por otra parte, se plantean actividades de repaso y profundización, así como distintas actividades para reflexionar sobre el proceso de aprendizaje que se haya producido en cada una de las personas participantes. Al final de cada módulo habrá una evaluación tipo test, la cual es necesario superar para pasar al siguiente bloque. En el módulo de reflexión final, se encontrará la evaluación final en la que se evaluará el aprendizaje adquirido de todos los módulos del curso.

Plataforma de formación

En la plataforma hay un módulo 1 donde puedes encontrar un Foro de Avisos y últimas noticias en el que el profesorado irá publicando aquellos aspectos relevantes del curso, así como las incidencias que puedan surgir. Es un foro en el que sólo publica el profesorado para anunciar y notificar al alumnado. En este mismo bloque también se encuentra la Guía del estudiante y el Cronograma del curso, así como una presentación del curso con los objetivos y estructura de este. Para la mensajería con las profesoras, la plataforma cuenta con un servicio de mensajería instantánea en la cabecera del Aula al lado del perfil de cada usuario/a.



The screenshot shows a user interface for a course presentation. At the top, there is a navigation bar with a hamburger menu icon, a globe icon, a speech bubble icon, a bell icon, and the text 'Estudiante'. Below this is a breadcrumb trail: 'Página Principal > Mis cursos > eemocional'. The main content area features a large heading 'PRESENTACIÓN DEL CURSO'. Underneath, there is a section titled 'Avisos y novedades' with a green speech bubble icon. The central focus is a video player showing a woman sitting at a desk with a laptop, gesturing while speaking. A red banner at the bottom of the video reads 'EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE CASA'. Below the video player, there are three items listed: 'Foro para resolver dudas o iniciar debate' (with a green speech bubble icon), 'Guía del curso' (with a blue document icon), and 'Cronograma del curso' (with a blue document icon). The video player has a 'Google Slides' logo in the bottom right corner and navigation controls (back, 1, forward, and a menu icon) in the bottom left.

¿Cómo hacer las lecciones?

Una vez el usuario o la usuaria se autentique, encontrará la presentación del curso y en la parte inferior los módulos de aprendizaje (ver imágenes).



Una vez el alumnado ingrese al uno de los módulos 1, evidenciará la presentación y objetivos de este. A continuación, se encontrará la lección de aprendizaje y actividades, evaluación de conocimientos y material adicional.

Cada semana de curso se abrirá un módulo nuevo con una estructura similar a la que se ha mostrado previamente.

La última semana se abrirá el tema de Evaluación final, donde encontrarás un cuestionario final de evaluación que debes de realizar y un cuestionario de satisfacción sobre el curso. Este cuestionario de satisfacción nos ayudará a mejorar de cara a otros cursos y formación.

Referencias de consulta

Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional. Barcelona, España: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros. (337), 5-8. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>

Casassus, J. (2007). La educación del ser emocional. Santiago de Chile: Editorial cuarto propio.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.

Deseamos que tengas una gran aventura y aprendizaje y si necesitas consultar cualquier cosa puedes escribir a: mileidy.bejarano@eduticuam.es

¡Muchas gracias y bienvenida/o!

