



GUÍA DEL ESTUDIANTE EMOCIÓN Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

**CURSO:
2016-2017**

TITULACIÓN: GRADO EN PSICOLOGÍA
CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CURSO: 2016-2017

GUÍA DEL ESTUDIANTE

1. DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: EMOCIÓN Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

CÓDIGO: 25055

CURSO ACADÉMICO: 2014/2015

Tipo de Materia: Obligatoria

Créditos ECTS: 6

CURSO: 2º

Cuatrimestre: 1º

2. DATOS BÁSICOS DEL EQUIPO DOCENTE

NOMBRE: Aitor Aritzeta (Grupos 31)

CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Psicología. Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo.

ÁREA: Psicología Básica

Nº DESPACHO: 3E25

Email: aitor.aritzeta@ehu.es

TEL.: 943018332

NOMBRE: Sonia Mayordomo (Grupos 01 y 02)

CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Psicología. Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo.

ÁREA: Psicología Básica

Nº DESPACHO: 3E23

Email: sonia.mayordomo@ehu.es

TEL.: 943015449

3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y TRANSVERSALES DE LA ASIGNATURA

Nº Competencia	Competencias
1	Conocer los principales desarrollos teóricos sobre la emoción, reflexionando críticamente sobre los contenidos abordados
2	Ser capaz de detectar e interpretar diversos problemas cotidianos relacionados con la emoción y proponer vías de solución.
3	Conocer los principios de la comunicación asertiva y afectiva, integrando los objetivos propios y los de los demás
4	Ser capaz de vincular las habilidades socio-emocionales a las competencias personales en diferentes contextos
5	Identificar el grado de desarrollo de habilidades socio-emocionales personales e interpersonales, así como los comportamientos para la regulación emocional
6	Ser capaz de elaborar un informe sobre los aspectos abordados en la asignatura y defenderlo públicamente.

4. PROGRAMA

4.1. Programa teórico (22 horas)

Contenidos teóricos de la asignatura (22 horas). Los contenidos del programa teórico están compilados en el documento “Emoción y Competencias Socio-emocionales – Teoría”, que podrá ser adquirido en el servicio de reprografía. Estos contenidos se trabajarán a través de diapositivas power point, también incluidas en el citado documento. No obstante, dado que la información contenida en las diapositivas es **INCOMPLETA**, se aconseja la lectura de las mismas **ANTES** de acudir a las clases magistrales. De esta forma, se podrán resolver las dudas surgidas durante las clases magistrales, haciendo de éstas sesiones dinámicas y productivas. Los contenidos de las diapositivas deben entenderse como un recurso de ayuda para interiorizar el conocimiento y no como una **parte del material teórico suficiente para superar la parte teórica de la asignatura**. Por ello, para aprobar la parte teórica **se aconseja el estudio de las lecturas** incluidas en el documento anteriormente citado y de los ejemplos y aclaraciones vertidas en las clases magistrales.

Competencias específicas trabajadas: 1 y 2

Tema 1. Introducción al estudio de la emoción.: Aspectos fundamentales y principales teorías.

Tema 2. Aspectos fundamentales de la emoción

Tema 3: Emociones básicas

Tema 4. Emociones sociales

Tema 5. La regulación de las emociones

Tema 6. La inteligencia emocional y las competencias socio-emocionales

Tema 7. Entrenamiento y aplicación de la regulación emocional y de la escucha activa.

Tema 8. Investigación e intervención en Competencias Socioemocionales.

4.2. Programa práctico (38 horas)

Los contenidos del programa práctico se encuentran en el documento “Emoción y Competencias Socio-Emocionales – Guía de Prácticas y Talleres” que el alumnado podrá recoger en el servicio de reprografía.

Prácticas de Aula (13h.). Si bien las prácticas son **actividades guiadas por los tutores** que se realizan en grupo, aquellas que están marcadas con un “*” también pueden realizarse de forma individual. Los alumnos que deseen realizar la evaluación continua de la asignatura deberán realizar **TODAS las prácticas y desarrollar su propio PORTAFOLIO.** Las prácticas propuestas tienen relación con los contenidos teóricos y suponen una implicación a nivel aplicado. Además de las prácticas que aquí se proponen, también podrán ser propuestas otras que hayan sido consensuadas con el alumnado. **Competencias específicas trabajadas 2, 4, 5 y 6.**

1. Estrategias de afrontamiento de la ansiedad. (2 h.)
2. Análisis de la culpa y experiencia emocional subjetiva. (2 h.)
3. Análisis de la empatía y role playing grupal. (2 h.)
4. Análisis de las dificultades ante las emociones. (1 h.)*
5. Regulación emocional aplicada I (2h.)*
6. Regulación emocional aplicada II (2h.)*
7. Regulación emocional aplicada III (2h.)*

Talleres (21 horas): Los talleres se constituyen en **actividades que el alumno puede hacer autónomamente** a partir de la información básica contenida en los documentos prácticos. No obstante, los talleres marcados con un “*” **no pueden realizarse sin una instrucción adicional facilitada por el tutor.** Los alumnos que deseen realizar la evaluación continua de la asignatura deberán realizar **TODOS los talleres y desarrollar su propio PORTAFOLIO.** Los talleres propuestos tienen relación con los contenidos teóricos y tienen una implicación a nivel aplicado. Además de los talleres que aquí se proponen, también podrán ser propuestos otros que hayan sido consensuadas con el alumnado. **Competencias específicas trabajadas 1, 3, 4, 5 y 6.**

0. Autoconocimiento emocional y estructura de talleres. (1h)
1. Percepción de las emociones básicas. (2h)
2. Comprensión de las emociones. Conocimiento Emocional. (2h)
3. Comprensión de las emociones. Autoconocimiento Emocional. (2h)
4. Facilitación emocional. (2h)
5. Regulación emocional cognitiva. (2h)
6. Regulación emocional fisiológica. (2h)*
7. Empatía. (2h)*
8. Comunicación asertiva. (2h)*
9. Comprensión emocional profunda. Pasado y presente. (2h)*
10. Autoconocimiento emocional profundo. (2h)*

Seminarios (4h). Los seminarios son actividades guiadas por el tutor que, a través de una reflexión y posterior debate, tienen como objeto profundizar en los contenidos tanto teóricos como prácticos. Si bien los seminarios se realizan en grupo, se demandará a cada alumno que realice una reflexión escrita sobre los textos propuestos (véanse más adelante) y que participe en el debate. Los alumnos que deseen realizar la evaluación continua de la asignatura deberán realizar/asistir **TODOS (a) los seminarios y desarrollar su propio PORTAFOLIO.** Competencias específicas trabajadas 1, 2, y 3.

1. Lectura y debate del texto: Etxebarria, I. (2005). *Los sentimientos de culpa: ¿Qué hacer con ellos?* Málaga: Arguval (2 h.).
2. Lectura y debate del texto: Etxebarria, I. (2008). La empatía y su contribución a los valores y la conducta cívico-moral. En A. Acosta (Dir.), *Educación emocional y convivencia en el aula* (pp. 85-113). Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

TABLA DE CORRESPONDENCIA ACTIVIDAD –COMPETENCIA

	Competencias					
	1	2	3	4	5	6
Actividades	Conocer teorías y ser capaz de reflexionar críticamente	Detectar e interpretar problemas y proponer vías de solución	Experimentar comunicación asertiva y afectiva, e integrar con objetivos	Vincular competencias socio-emocionales a competencias personales	Identificar el grado de desarrollo de competencias socio-emocionales y de regulación emocional	Elaborar informes a partir del análisis de casos tipo y defenderlos públicamente
Teoría	X	X				
Práctica 1		X		X	X	
Práctica 2		X		X		
Práctica 3		X		X		X
Práctica 4		X	X			
Práctica 5				X	X	
Práctica 6				X	X	
Práctica 7					X	X
Seminario 1	X	X	X			
Seminario 2	X	X	X			
Taller 0	X					
Taller 1	X		X		X	
Taller 2					X	
Taller 3					X	
Taller 4				X	X	
Taller 5					X	
Taller 6				X	X	
Taller 7			X		X	
Taller 8			X			X
Taller 9				X	X	
Taller 10				X	X	

5. CRONOGRAMA DE PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Semana	Días Lectivos	Clases Magistrales (25 h.)	Examen parcial	Prácticas de Aula (8 h.)	Talleres (21 h.)	Prácticas Ordenador (2o.)	Seminarios (4 h.)	Entregables (evaluación continua)	Total de horas presenciales por alumno
1	4	3 h.		(PA1) PA1=2 h. PA2=2 h.				COMPLETAR PORTAFOLIOS	5 h.
2	5	3 h.		(PA2) PA1=2 h. PA2=2 h.					5 h.
3	5	3 h.					(M1) S1 = 2 h. S2 = 2 h.		5 h.
4	5	3 h.		(PA3) PA1=2 h. PA2=2 h.					5 h.
5	4	3 h.					(M2) M1 = 2 h. M2 = 2 h.	ENTREGA DE PORTAFOLIO 1.- PA1 // 2.- S1 3.- PA2 // 4.- S2	5 h.
6	4	3 h.		(PA4) PA1=2 h. PA2=2 h.				COMPLETAR PORTAFOLIOS	6 h.
7	5	3 h.			(TA0&1) TA1=3 h. TA2=3 h.				6 h.
8	5	3 h.			(TA2) TA1=2 h. TA2=2 h.				5 h.
9	4	1 h.			(TA3&4) TA1=4 h. TA2=4 h.				4 h.
10	5		X		(TA5) TA1=2 h. TA2=2 h.	(M2) Po1 = 2 o. Po 2 = 2 o.		ENTREGA DE PORTAFOLIO 5.- PA3 // 6.- PA4 7.- TA1 // 8.- TA2 9.- TA3 // 10.- TA4	4 h.
11	5				(TA6&7) TA1=4 h. TA2=4 h.			COMPLETAR PORTAFOLIOS	4 h.
12	5				(TA8&9) TA1=4 h. TA2=4 h.				4 h.
13	5				(TA10) TA1=2 h. TA2=2 h.				4 h.
14	0								0 h.
15	5							ENTREGA DE PORTAFOLIO 11.- TA5 // 12.- TA6 13.- PA5, 6 y7 // 14.- TA7 15.-TA8 // 16.- TA9 17.-TA10	0 h.
16	4								
Total	72 días	25 h.		8 h.	21 h.	2 h.	4 h.		60 h.

7. DOCUMENTACIÓN / BIBLIOGRAFÍA

POR TEMAS:

Tema 1. Introducción al estudio de la emoción.: Aspectos fundamentales y principales teorías.

Texto de apoyo (lectura no requerida)

Roselló, J., y Revert, X. (2008). Modelos teóricos en el estudio científico de la emoción. En F. Palmero y F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 95-137). Madrid: McGraw-Hill.

Lectura recomendada

León, I. (2002). La emoción conoce cosas que la razón desconoce. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 77-98). Barcelona: Kairós.

Davis, F. (1990/1971). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza.

Shiota, M. N, y Kalat, J. W. (2012). Culture and Emotion. En M. Shiota y J. W. Kalat (Eds.), *Emotion* (pp. 58-82). CA: Thomson-Wadsworth.

Tema 2: Emociones básicas

Texto de apoyo (lectura requerida)

Carpi, A., Guerrero, C., y Palmero, F. (2008). Emociones básicas. En F. Palmero y F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 233-275). Madrid: McGraw-Hill.

Lectura recomendada

Darwin, C. A. (1984/1872). Odio y cólera. En C. A. Darwin (Ed.), *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre* (pp. 250-263). Madrid: Alianza Editorial.

Tema 3: Emociones sociales

Texto de apoyo (lectura requerida)

Etxebarria, I. (2008). Emociones sociales. En P. Palmero y F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 275-314). Madrid: McGraw-Hill.

Etxebarria, I. (2008). La empatía y su contribución a los valores y la conducta cívico-moral. En A. Acosta (Dir.), *Educación emocional y convivencia en el aula* (pp. 85-113). Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Lectura recomendada

Garrido, V. (2001). *El psicópata. Un camaleón en la sociedad actual*. Alzira: Algar.

López, F. (2002). Cómo convivir en pareja sin perecer en el intento. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 315-338). Barcelona: Kairós.

4. gaia: emozioen erregulazioa

Texto de apoyo (lectura requerida)

Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 449-476). Barcelona: Kairós.

Lectura recomendada

Maganto, C., y Maganto, J. M. (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*.

Madrid: Pirámide.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Mujeres que piensan demasiado. Cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Pennebaker, J. W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Madrid: Alianza.

Sapolsky, R. M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Madrid: Alianza.

Tema 5: La inteligencia emocional y las competencias socioemocionales

Texto de apoyo (lectura requerida)

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2009). Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 229-246). Madrid. Pirámide.

Lectura recomendada

Mestre, J. M., Guil, Rocío, Brackett, M. A., y Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer eta Salovey. En F. Palmero y F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 407-438). Madrid: McGraw-Hill.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Mayer, J. D., y Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Eds.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.

Tema 6: Entrenamiento en competencias socio-emocionales

Texto de apoyo (lectura no requerida)

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socio-emocionales (libro alumno)*. Madrid: La Muralla.

Lectura recomendada

Fernández-Berrocal, P., y Ramos-Díaz, N. S. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DOCUMENTALES GENERALES

Manuales Básicos

Aritzeta, A., Soroa, G., y Etxabarria, I. (2013). *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. Bilbo:UEU.

Kalat, J. W., y Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. Belmont, CA: Thomson-Wadsworth.

Palmero, F., y Martínez Sánchez, F. (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales (libro alumno)*. Madrid: La Muralla.

Shiota, M. N., y Kalat, J. W. (2012). *Emotion, 2nd Edition*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Bibliografía General

Acosta, A. (2007). *Psicología de la emoción*. Granada: Sider.

Aguado, L. (2010). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza.

Carlson, J. G., y Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.

Davidson, R. J., Scherer, K. R., y Goldsmith, H. H. (2003). *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press.

Ekman, P., y Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Nueva York: Oxford

University Press.

Evans, D. (2002). *Emoción*. Madrid: Taurus.

Fernández-Abascal, E. G., García, B., Jiménez, M. P., Martín, M. D., y Domínguez, F. J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Fernández-Berrocal, P, y Ramos-Díaz, N. S. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Fischer, A. H. (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

Garrido, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Madrid: Síntesis.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., y Feldman Barret, L. (2008). *Handbook of emotions*. Nueva York: The Guilford Press.

Mayor, M. (Ed.). *Psicología de la emoción*. Valencia: Promolibro.

Mestre, J. M., y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., y Ric, F. (2006). *Psychology of emotion. Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. East Sussex: Psychology Press.

Oatley, K., y Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Publishers.

Palmero, F., Fernández-Abascal, E. G., Martínez, F., y Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Quirós, P., y Cabestrero, R. (2008). *Funciones activadoras: principios básicos de la motivación y la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to theory*. Nueva York: John Wiley & Sons.

RECURSOS EN INTERNET:

Bases de datos

Psicodoc: Base de datos bibliográfica de Psicología y disciplinas afines del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, en colaboración con la biblioteca de la Universidad Complutense de Madrid. Recoge referencias bibliográficas, con resúmenes en español e inglés, seleccionadas de revistas y actas de congresos y capítulos de libros procedentes de España y América Latina. Abarca desde 1975 hasta la actualidad e incluye el texto completo de las revistas editadas por el COP.

PsycLIT/PsycINFO: Base de datos de la American Psychological Association sobre Psicología y materias afines. Recoge publicaciones periódicas, tesis, libros, capítulos de libros e informes técnicos de más de 50 países en 30 lenguas. Cubre la literatura de Psicología desde 1967.

ISI Web of knowledge: La WOK es una colección de bases de datos bibliográficas, de citas y referencias de publicaciones de carácter científico y tecnológico. La WOK recoge las referencias de las principales publicaciones de cualquier disciplina del conocimiento científico, tecnológico y humanístico desde 1900. Los investigadores/as pueden conocer la bibliografía que se publica sobre sus áreas de interés e

investigación, conocer el impacto que tienen sus artículos y las citas que reciben, realizar una búsqueda rápida de artículos interrelacionados y recibir alertas de contenido en áreas de su interés e investigación.

Revistas científicas:

PSICOTHEMA <http://www.psicothema.com/>

THE SPANISH JOURNAL OF PSYCHOLOGY <http://www.ucm.es/info/psi/docs/journal/>

ANSIEDAD Y ESTRÉS <http://www.ucm.es/info/seas/revista/>

ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA <http://www.uam.es/estudiosdepsicologia>

REVISTA DE PSICOLOGÍA SOCIAL <http://www.fia.es>

REVISTA ESPAÑOLA DE MOTIVACIÓN eta EMOCIÓN <http://reme.uji.es/remesp.html>

COGNITION AND EMOTION <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/02699931.asp>

EMOTION <http://www.apa.org/journals/emo/>

MOTIVATION AND EMOTION <http://www.springer.com>

JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY <http://www.apa.org/journals/psp>

Direcciones de Asociaciones:

Asociación de Motivación y Emoción: <http://www.ame.com.es/>

International Society for Research on Emotion (ISRE): <http://isre.org/prd/>

American Psychological Association (APA): www.apa.org

Otras direcciones de interés:

Laboratorio de Emociones (sobre inteligencia emocional en castellano): <http://campusvirtual.uma.es/intemo>

Emotional Intelligence Information: http://www.unh.edu/emotional_intelligence

The Emotion Home Page: <http://emotion.salk.edu/emotion.html>

Motivation and Emotion: <http://www.psywww.com/resource/bytopic/motiv.html>

HORARIO DE TUTORÍAS

El horario de tutorías se podrá acceder a través de la secretaría virtual de GAUR y podrá consultarse en la puerta de los tutores/as de la asignatura.

NOTA: La universidad permite la grabación y modificación del horario de tutorías en la plataforma GAUR. Por tanto, puede existir la posibilidad de que el horario de tutorías sea modificado debido a diferentes circunstancias. Esto supone que el alumno semanalmente coteje si se han dado o no modificaciones en el horario de tutorías.