

INDICE

GUÍA DIDÁCTICA

PARA TI QUE VAS A HACER USO DE ESTE MATERIAL

1. TEMA: EMOCIONES

- 1.1. Emociones
- 1.2. Emociones Positivas
- 1.3. Emociones Negativas
- 1.4. Cómo sienten los demás
- 1.5. Cómo expreso emociones
- 1.6. Control de pensamientos
 - 1.6.1. Cambiar emociones negativas por emociones positivas
- 1.7. Habilidades de Inteligencia Emocional

2. TEMA: AUTOESTIMA

- 2.1. Conocimiento de ti mismo: Tus puntos fuertes y tus puntos débiles
- 2.2. Las Fortalezas
- 2.3. Las Críticas y los Elogios
- 2.4. Autoevaluación

3. TEMA: COMUNICACIÓN

- 3.1. Comunicación verbal y no verbal
- 3.2. Escucha activa
- 3.3. Habilidades de comunicación
- 3.4. Estilos de comunicación
- 3.5. Autoevaluación

4. TEMA: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- 4.1. Autoevaluación
- 4.2. Reconocer los aspectos fisiológicos del enfado
- 4.3. Diferenciar gravedad/levedad del conflicto
- 4.4. Fases de resolución de conflictos
- 4.5. Estrategias de Resolución de conflictos
 - 4.5.1. Relajación
 - 4.5.2. Trucos para controlarte
- 4.6. Consejos habilidades y trucos para resolver conflictos

DINÁMICAS DE GRUPO

FICHA DE MEJORAS

BIBLIOGRAFÍA