

## INDICE

|   |     |
|---|-----|
| Introducción  | 11  |
| <b>1. La Inteligencia Emocional</b>                                       |     |
| 1. Introducción   | 23  |
| 2. Concepto de inteligencia   | 26  |
| 3. Definición de la inteligencia emocional                                | 33  |
| 4. Determinantes de la inteligencia emocional                             | 35  |
| 5. Antecedentes del concepto de inteligencia emocional                    | 38  |
| 6. Etapas en la elaboración del concepto de inteligencia emocional        | 40  |
| 7. Evaluación de la inteligencia emocional                                | 47  |
| <b>2. Modelos Teóricos de Inteligencia Emocional</b>                      |     |
| 1. Introducción   | 55  |
| 2. Modelo de Peter Salovey u John Mayer                                   | 58  |
| 3. Modelo de Reuven Bar – On  | 65  |
| 4. Modelo de Daniel Goleman   | 68  |
| 5. Modelos de Robert Cooper y Ayman Sawaf                                 | 79  |
| <b>3. Las Emociones y el proceso Emocional</b>                            | 85  |
| 1. Introducción   | 85  |
| 2. Conceptos de emoción   | 88  |
| 3. Similitudes, diferencias entre términos referidos a las emociones      | 91  |
| 4. Elementos constitutivos de la emoción                                  | 95  |
| 5. Funciones de las mociones  | 96  |
| 6. Integración de emoción y cognición                                     | 98  |
| 7. El cerebro emocional y el proceso emocional                            | 102 |
| 8. Modelos teóricos de la emoción   | 106 |
| 9. Diferentes tipos de emociones  | 111 |
| 10. Descripción de algunas emociones                                      | 114 |
| <b>4. La Educación Emocional en la Formación Profesional</b>              | 123 |
| 1. Introducción   | 123 |
| 2. La formación del formador para Educación Emocional                     | 128 |
| 3. La educación emocional para la prevención de estrés laboral            | 131 |
| 4. La educación emocional para la optimización del proceso de aprendizaje | 136 |
| 5. Las competencias socioemocionales en el perfil de los profesionales    | 138 |
| <b>5. Desarrollo de Programas de Educación Emocional</b>                  |     |
| 1. Introducción   | 145 |
| 2. Definición del programa  | 147 |
| 3. Tipos de programas   | 148 |
| 4. Elementos constitutivos de un programa                                 | 150 |
| 5. Fases de un programa de educación emocional                            | 151 |
| 6. Algunos obstáculos para el desarrollo de programas                     | 158 |
| 7. Aspectos que deben considerarse e la intervención por programas        | 159 |
| 8. Las habilidades que deben desarrollarse                                | 161 |
| 9. La optimización del aprendizaje  | 163 |
| 10. Algunas experiencias de programas de educación emocional              | 164 |
| <b>6. Una Propuesta de Programa de Educación Emocional</b>                |     |
| 1. Introducción   | 177 |
| 2. Marco conceptual del programa  | 180 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. Perfil por competencias                             | 187 |
| 4. Contexto de aplicación del programa                 | 189 |
| 5. Análisis de la necesidad del programa               | 193 |
| 6. Características de la población objeto del programa | 195 |
| 7. Factibilidad del programa                           | 197 |
| 8. Definición del programa de educación emocional      | 199 |
| 9. Principios orientadores del programa                | 200 |
| 10. Objetivo del programa                              | 202 |
| 11. Competencias específicas                           | 202 |
| 12. Contenidos del programa                            | 202 |
| 13. Estrategias didácticas                             | 204 |
| 14. Actividades potenciadoras del aprendizaje          | 207 |
| 15. Recursos para el desarrollo del programa           | 210 |
| 16. Programación didáctica                             | 211 |
| 17. Evaluación de la ejecución del programa            | 214 |
| Referencias bibliográficas                             | 219 |