

Ficha técnica de todos los materiales

Todos los materiales de esta sesión han sido elaborados, editados o diseñados por Mari Jose Galindo, coordinadora de este curso “Formación en Gestión emocional”.

Bibliografía consultada y de la que se han sacado algunas de las lecturas básicas o complementarias son las siguientes:

“**Psicopedagogía de las emociones**” Rafael Bisquerra Alzina. Editorial Síntesis

“**Emociones: las razones que la razón ignora**” Jaume Soler, M. Mercè Conangla y Laia Soler Conangla. Amat Editorial

“**Crisis Emocionales**” M. Mercè Conangla. Amat Editorial

“**La Ecología Emocional**” Jaume Soler y M. Mercè Conangla. Amat Editorial

“**Ecología Emocional para el nuevo milenio**” Jaume Soler y M. Mercè Conangla. Amat Editorial

“**El cerebro y la Inteligencia emocional**” Daniel Goleman B de Books

“**Inteligencia Emocional**” Daniel Goleman. Editorial Kairós

Bibliografía de la que se han extraído algunos materiales:

La lectura complementaria es el libro: “**El estrés en los maestros: percepción y realidad. Estudio de casos en Lima Metropolitana**” Ricardo Cuenca y Jessica O’Hara

En el video de contenidos 2 se pasa un video tomado de YouToube.

<https://www.youtube.com/watch?v=v736ggexnVg>

- **Producido por:** Disney
- **Duración del video:** 8:49 min
- **Resumen del contenido:** Es un video en el que de manera animada se explica el triángulo de la salud y cómo el estrés afecta al mismo. Se muestra como el estrés es un mecanismo de defensa natural para supervivencia que compartimos con el resto de los animales, aunque los seres humanos, en ocasiones generamos enfermedades por presiones y causas externas a la supervivencia.

En el video de contenidos 3 se pasa un fragmento de uno de los capítulos del programa REDES, emitido hace unos años por el canal 2 de TVE y presentado por Eduard Punset. El fragmento ha sido elegido y recortado por Mari Jose Galindo para utilizarlo en la sesión.

<https://www.youtube.com/watch?v=h2YW6o1oRxc>

- **Producido por:** REDES para TVE2
- **Duración del video:** 1:25 min (El corte que se presenta en la sesión)
- **Resumen del contenido:** Es un video en el que pareciera que es el cerebro quien habla y crea la situación. Es una comparativa entre el mecanismo natural del estrés y para el que fue diseñado y el estrés del s. XXI, con las repercusiones hormonales que tiene en el organismo