



Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes : Programa INTEMO /

Ruiz Aranda, Desireé

Pirámide,
[2016]

Monografía

Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes Desireé Ruiz Aranda , Rosario Cabello González , Raquel Palomera Martín , Natalio Extremera Pacheco , José Martín Salguero Noguera , Pablo Fernández Berrocal En esta obra se presenta un innovador programa de educación emocional. Este programa de entrenamiento está dirigido a los adolescentes y se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales, desde un enfoque muy práctico y con una metodología que permite desarrollar cada una de las habilidades que son ejercitadas. El programa INTEMO está avalado científicamente y los resultados empíricos de su aplicación han mostrado efectos positivos a medio y largo plazo en ámbitos tan diferentes como la salud mental, la agresividad o la empatía de los adolescentes. Las actividades del programa INTEMO están estructuradas según las cuatro ramas del modelo teórico de Inteligencia Emocional de los profesores John Mayer y Peter Salovey: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. La obra consta de una sesión introductoria, doce sesiones de actividades y una guía de evaluación de las habilidades aprendidas. De este modo, a lo largo de las sesiones, y mediante sencillos ejercicios prácticos, los jóvenes desarrollarán estas habilidades emocionales para convertirlas en una herramienta esencial de su vida académica y personal. Estamos ante un libro muy ameno y práctico para aprender a educar de forma activa las emociones de nuestros apasionantes adolescentes

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTgzNzEwNDc>

Título: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes Programa INTEMO Desireé Ruiz Aranda... [et al.]

Editorial: Madrid Pirámide [2016]

Descripción física: 186 p. il., tablas 23 cm + 1 disco (CD-ROM)

Mención de serie: Colección "Ojos solares". Sección Programas

Nota general: El CD-ROM que acompaña contiene los materiales del programa D.L. 2013

Bibliografía: Bibliogr.: p. 185-186

Copyright/Depósito Legal: M 11.567-2013 (Libro y CD-ROM)

ISBN: 978-84-368-2865-8 (Libro)

Materia: Adolescentes- Psicología Guías, manuales, etc. Inteligencia Guías, manuales, etc. Emociones y sentimientos- Guías, manuales, etc.

Autores: Ruiz Aranda, Desireé

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es