

I. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Materia:	Taller de inteligencia emocional
Carrera:	Licenciatura en Negocios con Enfoque en Emprendimiento
Modalidad:	Semestral
Nivel:	4°
Horas clase:	3 horas por semana
Horario de clases:	Martes de 2:00 p.m. a 3:00 p.m. Jueves de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

II. ANTECEDENTES DEL ALUMNO

- **Conocimientos:** Actitud, valores, comportamiento moral y ético, las emociones y los sentimientos, desarrollo social.
- **Habilidades:** Habilidad para entender y comprender, autocontrol y habilidad social, habilidad de la empatía.

III. OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo integral de los estudiantes al brindarles las herramientas y habilidades necesarias para comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, así como optimizar su proceso de aprendizaje de forma autónoma y reflexiva. A lo largo del curso, se busca cultivar la autoconciencia emocional, la autorregulación y la empatía, promoviendo relaciones interpersonales positivas y un ambiente de aprendizaje colaborativo. Además, se fomentará la planificación y organización del tiempo de estudio, la toma de decisiones informadas y la resolución de conflictos, permitiendo a los estudiantes maximizar su potencial académico y personal en todas las áreas de su formación

IV. DESARROLLO DE COMPETENCIAS:

El alumno durante la clase desarrollará las competencias:

- Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso)
- Pensamiento crítico
- Comunicación efectiva
- Autoconciencia emocional
- Autorregulación emocional
- Toma de decisiones
- Resiliencia
- Compromiso

V. COMPROMISOS FORMATIVOS

Conocimientos:

Comprender, percibir, regular, entender las emociones propias y las ajenas.

Habilidades:

Tendrá la habilidad de comprender sus emociones y reconocer muy bien las emociones de los demás, así mismo tendrá la habilidad para las relaciones interpersonales y la buena comunicación con los demás.

"Por el engrandecimiento del estado de Chiapas"

VI. CONDICIONES DE OPERACIÓN

Espacio: Aula presencial.

Material de uso frecuente: Computadora con excelente conexión a internet.

VII. CONTENIDOS DEL PROGRAMA Y TIEMPOS ESTIMADOS PARA SER CUBIERTOS PARA EL PRIMER PARCIAL: 14 DE MARZO 2024

TEMA Y SUBTEMAS	FECHAS	ACTIVIDADES Y/O LECTURAS EN AULA
<p>UNIDAD 1 TEMA Fundamentos de la Inteligencia Emocional</p> <p>1.1. Definición y conceptos clave de la inteligencia emocional.</p> <p>1.2. Componentes de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales.</p> <p>1.3. Importancia de la inteligencia emocional en el aprendizaje y el éxito académico.</p>	<p>20 al 22 de Febrero</p> <p>3 horas</p>	<p><u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.</p> <p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p> <p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p> <p><u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso</p>
<p>UNIDAD 2 TEMA Autoconciencia Emocional</p> <p>2.1. Reconocimiento y comprensión de emociones propias.</p> <p>2.2. Identificación de fortalezas y áreas de mejora emocional.</p> <p>2.3. Herramientas para desarrollar la autoconciencia emocional</p>	<p>27 al 29 de Febrero</p> <p>3 horas</p>	<p><u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.</p> <p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p>
<p>UNIDAD 3 TEMA 3. Autorregulación Emocional</p> <p>3.1. Gestión de emociones y reacciones impulsivas.</p>	<p>5 al 07 de Marzo</p>	<p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p>

3.2. Técnicas de autorregulación: mindfulness, respiración consciente, etc. 3.3. Estrategias para mantener la calma y la claridad mental	3 horas	<u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso
EXAMEN PRIMER PARCIAL:	14 DE MARZO 2024	
ACTIVIDAD EN BIBLIOTECA	Por definir	Se definirá en clases.
VIII. CONTENIDOS DEL PROGRAMA Y TIEMPOS ESTIMADOS PARA SER CUBIERTOS PARA EL SEGUNDO PARCIAL: 16 DE MAYO 2024		
TEMA Y SUBTEMAS	FECHAS	ACTIVIDADES Y/O LECTURAS EN AULA
UNIDAD 4 TEMA Motivación y Aprendizaje 4.1. Fomento de la motivación intrínseca en el proceso de aprendizaje. 4.2. Establecimiento de metas y objetivos realistas. 4.3. Manejo de la Procrastinación. 4.4. Mantenimiento de la persistencia y la disciplina.	19 al 21 de Marzo 3 horas	<u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia. <u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual. <u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución. <u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora <u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso
UNIDAD 5 TEMA Autogestión del Aprendizaje 5.1. Planificación y organización del tiempo de estudio. 5.2. Memoria y Aprendizaje	2 al 25 de Abril 12 horas	<u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.

<p>5.3. Tipos de memoria y su papel en el aprendizaje.</p> <p>5.4. Estrategias para mejorar la retención y recuperación de información.</p> <p>5.5. Olvido y técnicas de repaso efectivas.</p> <p>5.5.1. Estrategias de concentración y enfoque.</p> <p>5.5.2. Fragmentación</p>		<p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p> <p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p> <p><u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso</p>
<p>UNIDAD 6 TEMA Empatía y Relaciones Interpersonales</p> <p>6.1. Desarrollo de la empatía hacia los demás.</p> <p>6.2. Habilidades sociales y comunicación efectiva.</p> <p>6.3. Construcción de relaciones positivas en el entorno educativo.</p>	<p>30 de Abril y del 2 al 14 de Mayo</p> <p>7 horas</p>	<p><u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.</p> <p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p> <p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p> <p><u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso</p>
<p>EXAMEN 2º. PARCIAL</p>	<p>16 DE MAYO 2024</p>	
<p>IX. CONTENIDOS DEL PROGRAMA Y TIEMPOS ESTIMADOS PARA SER CUBIERTOS PARA EL EXAMEN FINAL: 13 DE JUNIO 2024</p>		
<p>TEMA Y SUBTEMAS</p>	<p>FECHAS</p>	<p>ACTIVIDADES Y/O LECTURAS EN AULA</p>

<p>UNIDAD 7 TEMA. Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones</p> <p>7.1. Técnicas para resolver conflictos de manera constructiva.</p> <p>7.2. Proceso de toma de decisiones informadas y reflexivas.</p> <p>7.3. Aplicación de la inteligencia emocional en situaciones de elección.</p>	<p>21 al 30 de Mayo</p> <p>6 horas</p>	<p><u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.</p> <p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p> <p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p> <p><u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso</p>
<p>UNIDAD 8 TEMA Evaluación y Reflexión Personal</p> <p>8.1. Autoevaluación de competencias de inteligencia emocional y autogestión del aprendizaje.</p> <p>8.2. Reflexión sobre el crecimiento y desarrollo a lo largo del curso.</p> <p>8.3. Planes de acción para la continuidad de la práctica de la inteligencia emocional</p>	<p>04 al 11 de Julio</p> <p>4 horas</p>	<p><u>Conocimiento e información del tema:</u> revisar información conceptual, procedimental, actitudinal y toma de conciencia.</p> <p><u>Definición de necesidades del alumno con respecto al tema:</u> su experiencia, postura, problema o situación actual.</p> <p><u>Estrategias para resolver esa necesidad:</u> definición, ejecución.</p> <p><u>Reflexión:</u> aprendizajes obtenidos, metas pendientes, áreas de desarrollo o mejora</p> <p><u>Actividades vivenciales</u> que refuercen las competencias de la materia: Sentido Humano (Responsabilidad, empatía, compromiso) Pensamiento crítico, Comunicación efectiva, Autoconciencia y Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Resiliencia y Compromiso</p>
<p>EXAMEN FINAL:</p>	<p>13 DE JUNIO 2024</p>	

X. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Metodología Institucional acorde con el modelo educativo:

- Teoría de la materia
- Ejercicios de acuerdo a la teoría
- Estudio de caso, resolución de problemas y proyecto

Estrategias didácticas de acuerdo con el modelo educativo recomendadas para el curso:

- ✓ Aprendizaje basado en problemas
- ✓ Aprendizaje Colaborativo
- ✓ Aprendizaje Activo
- ✓ Design Thinking.
- ✓ Gamificación en el aula
- ✓ Makerspaces
- ✓ Metacognitivas
- ✓ Trabajo colaborativo

Las herramientas seleccionadas tienen como finalidad el involucramiento cognitivo, personal y emocional de los alumnos en el estudio de los contenidos del curso.

XI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Requisitos institucionales de acreditación:

- Acreditación mínima de 80% de asistencia a clases programadas para tener derecho a examen
- Entrega oportuna de trabajos originales (no plagio)
- Pago de colegiaturas
- Calificación mínima aprobatoria: **7.0**

Evaluación del curso mediante la acreditación de los siguientes porcentajes:

PRIMER PARCIAL		SEGUNDO PARCIAL		CALIFICACIÓN FINAL	
Examen Parcial	80%	Examen Parcial	80%	Exámenes parciales	40 %
Tareas	10%	Tareas	10%	Examen final	60 %
Actividades en Clases	10%	Actividades en Clases	10%	-----	-----
Total:	100%	Total:	100%	Total:	100 %

XII. REGLAS DE LA CLASE

"Por el engrandecimiento del estado de Chiapas"

MECANICA DE ENTREGA DE LAS TAREAS

- Se prohíbe el uso de celulares o instrumentos análogos.
- La asistencia, controles de lectura, las participaciones y trabajos de investigación son requisitos indispensables para tener derecho a examen parcial y oral.
- Las tareas y actividades se entregarán de acuerdo con los requerimientos dados por el docente en la planeación (la cual el alumno deberá consultar siempre).
- No se admitirán trabajos extemporáneos.
- Los trabajos que no reúnan los requisitos de calidad (metodología y contenido) no serán tomados en cuenta para tener derecho a examen.
- El presentar un trabajo plagiado o en copia de otro trabajo presentado, se anularán y el o los alumnos quedarán sin derecho al examen final.

PUNTUALIDAD

- Sólo hay tolerancia de 5 minutos en el horario de las 2:00 de la tarde. A las 2:06 p.m. ha perdido el derecho a entrar a clases
- Llegar después del pase de lista (el cual se realizará puntual) amerita retardo.
- Las horas serán corridas en el caso de las clases de 2 horas y durarán 1:40 minutos.
- El porcentaje de asistencia es del 80%, quien no lo cumpla, no tendrá derecho a examen, el porcentaje se realiza tomando en cuenta el número de clases efectivamente cumplidas en el período.

JUSTIFICANTES

El alumno que por motivos de salud no asista a clases debe de comprobar con constancias médicas su ausencia (no con recetas médicas), para que el docente valore la pertinencia de recibirle la tarea de la clase en la que faltó y justificar su inasistencia, y, **siempre presentará su constancia médica el día inmediato posterior a la fecha que faltó**. Contrario sensu, quien no acredite a juicio del docente su inasistencia no tendrá derecho a que se le reciban las taras con posterioridad.

XIII. BIBLIOGRAFÍA Y/O FUENTES DE CONSULTA:

- ✓ Bisquerra. R (2009) Psicopedagogía de las Emociones. Editorial Síntesis
- ✓ Basanta, N. (2013). Educación emocional en la escuela. Editorial Graó.
- ✓ Basanta, N. (2019). Aprendizaje y desarrollo emocional. Editorial Graó.
- ✓ Caballero, L. (2020). Inteligencia Emocional: Una guía paso a paso para mejorar su coeficiente emocional, controlar sus emociones y comprender sus relaciones. Crecimiento de Autoayuda.
- ✓ Goleman, D (2013) El Cerebro y la Inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos. Ediciones B
- ✓ Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- ✓ Goleman, D. (2004). Inteligencia emocional para la vida. Editorial Kairós.
- ✓ Hollins, P. (2021). La ciencia del autoaprendizaje La ciencia del autoaprendizaje: Como enseñarte a ti mismo lo que quieras, aprender más en menos tiempo y dirigir tu propia educación. Pkcs Media.

XIV. ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES: (máximo 3 durante el semestre)

"Por el engrandecimiento del estado de Chiapas"

Especificar requisitos y fecha de entrega

ACTIVIDAD PARA EL PRIMER PARCIAL: Se darán en la clase.

XV. PERFIL DEL DOCENTE

- ✓ LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS UNICACH
- ✓ MAESTRANTE EN PSICOTERAPIA HUMANISTA
- ✓ ESPECIALIDAD EN DOCENCIA MEDIA Y SUPERIOR.
- ✓ DIPLOMADO EN:
 - ✓ DESARROLLO DE COMPETENCIAS PARA LA LABOR TUTORIAL
 - ✓ TERAPIA GESTALT
- ✓ CERTIFICADA: PSICOLOGÍA POSITIVA.

EXPERIENCIA LABORAL:

JEFA DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA. CENTRO DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE MENORES INFRACTORES “VILLA CRISOL” (2000-2001)

DOCENTE DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD VALLE DEL GRIJALVA. (2001-2005)

PRESIDENTA DEL COMITÉ TÉCNICO INTERDISCIPLINARIO DEL CONSEJO DE MENORES. SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO (2004-2006)

RESPONSABLE DE LA CLÍNICA DE CONSULTA PSICOLÓGICA. ESCUELA DE PSICOLOGÍA. UNICACH (2005-2006)

COORDINADORA DEL PROGRAMA DE TUTORÍAS, DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. (2009-2012)

DOCENTE EN INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY. CAMPUS CHIAPAS. (2012-2020)

XVI. ACTUALIZACIÓN DE LA PLANEACIÓN DEL CURSO

Responsable de la Contratación: Lic. Laudith Garay Ruíz

Fecha de elaboración: Febrero 2024

“Por el engrandecimiento del estado de Chiapas”

Elaboró:

CLAUDIA LORENA FILIBET HERNÁNDEZ

Correo institucional:

claudiafilibet@inef.edu.mx