

Autoconciencia en contextos de inclusión laboral

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional

Descripción del Curso

El curso Desarrollo de Inteligencia Emocional está diseñado para estudiantes a partir de 17 años, con el objetivo de desarrollar de forma integral habilidades socioemocionales que permitan identificar, comprender y gestionar emociones propias y ajenas, así como promover entornos de convivencia e inclusión. El aprendizaje combina fundamentos teóricos con experiencias prácticas y colaborativas, orientadas a aplicar las estrategias aprendidas en contextos reales y laborales. La unidad de aprendizaje se estructura en cuatro actividades clave. Actividad 1: Análisis estructurado de un caso de inclusión – se realiza un desglose del caso para identificar los elementos de autoconciencia presentes y proponer mejoras, sustentadas con evidencias y justificaciones claras. Aprendizajes: reconocer componentes relevantes y proponer soluciones basadas en evidencia. Actividad 2: Taller de sesgos y su mitigación – dinámica en equipo para reconocer sesgos en decisiones y practicar estrategias de mitigación, fortaleciendo la toma de decisiones responsable. Aprendizajes: conciencia de sesgos y herramientas para reducir su influencia. Actividad 3: Diseño de plan de convivencia y equidad – elaboración de un plan de acción para una empresa ficticia que promueva inclusión, con indicadores de éxito y cronograma, enfatizando la medición de impacto y sostenibilidad. Actividad 4: Presentación de proyecto final – exposición oral o escrita del plan de inclusión, con feedback entre pares y procesos de mejora continua, fomentando habilidades de comunicación y reflexión crítica. El objetivo general busca desarrollar la capacidad de analizar casos con un nivel adecuado de autoconciencia y la habilidad de proponer soluciones razonadas; producir un póster o informe de mitigación de sesgos con claridad, pertinencia y aplicabilidad de las estrategias; y diseñar un proyecto final de convivencia que sea viable, con impacto esperado y criterios de evaluación claros. Este marco promueve la aplicación de lo aprendido en diversos contextos de la vida real, desde equipos de estudio hasta entornos laborales, fortaleciendo la toma de decisiones éticas, la empatía y la convivencia respetuosa. La duración del curso es de 3 semanas, con una secuencia de actividades que favorece la reflexión, la colaboración y la retroalimentación continua.

Competencias

- Autoconciencia emocional y regulación emocional ante situaciones desafiantes, con capacidad de gestionar reacciones y mantener la empatía en entornos variados. - Empatía y comprensión de perspectivas diversas para colaborar efectivamente en equipos multiculturales y, en general, en entornos sociales complejos. - Pensamiento crítico y toma de decisiones éticas en escenarios de inclusión y convivencia, sustentando conclusiones con evidencia y argumentos razonados. - Identificación y mitigación de sesgos cognitivos en procesos grupales y de toma de decisiones, aplicando estrategias prácticas en equipo. - Habilidades de comunicación asertiva y diálogo para resolución de conflictos, con presentaciones claras y persuasivas. - Trabajo en equipo, liderazgo responsable y gestión de proyectos de inclusión, con foco en resultados y responsabilidad social. - Diseño de planes de convivencia y equidad, incluyendo indicadores de éxito, cronogramas y criterios de evaluación para seguimiento. - Aplicación de los

aprendizajes a contextos reales, demostrando capacidad de transferencia entre aulas, comunidades y entornos profesionales.

Requerimientos

- Participación activa y compromiso con las cuatro actividades y las dinámicas de grupo. - Disponibilidad para completar el curso en 3 semanas, con tiempo asignado para lectura, trabajo colaborativo y entregas. - Acceso a herramientas digitales y a internet para investigación, presentación y entrega de trabajos (poster/informe y presentaciones). - Capacidad para trabajar en equipo, organizar tareas y utilizar feedback para la mejora continua. - Lecturas o recursos indicados y disposición para discutir contenidos y evidencias de forma reflexiva. - Expresión escrita y oral en español con claridad básica para comunicar ideas y resultados.

Unidades del Curso

Unidad 1: UNIDAD 1: Autoconciencia en contextos laborales inclusivos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias relevantes en situaciones de inclusión laboral.
- Reconocer detonantes y límites personales que afectan el comportamiento y la toma de decisiones en el trabajo.
- Describir cómo estos componentes influyen en la conducta profesional y en la convivencia con colegas y candidatos de diversos contextos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Componentes de la autoconciencia en el contexto laboral inclusivo

Descripción corta: comprender qué es la autoconciencia y cómo se compone de emociones, detonantes, valores y límites en ambientes laborales diversos.

1. Definición y componentes de la autoconciencia en el trabajo inclusivo.
2. Relación entre emociones y comportamientos profesionales.
3. Impacto de valores y límites personales en la interacción con otros.

Unidad 2: UNIDAD 2: Autorregulación emocional en contextos de inclusión laboral

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales internas de estrés o malestar durante interacciones inclusivas y saber cómo intervenir a tiempo.
- Practicar técnicas de respiración y reencuadre para gestionar respuestas emocionales en el momento.
- Desarrollar estrategias de pausa y comunicación asertiva para mantener un clima laboral profesional y respetuoso.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Fundamentos de la autorregulación emocional

Descripción corta: conceptos clave y su relación con la profesionalidad y la convivencia inclusiva.

1. Qué es la autorregulación y por qué es vital en equipos diversos.
2. Relación entre emoción y conducta en contextos de inclusión.
3. Factores que influyen en la regulación emocional en el trabajo.

Unidad 3: UNIDAD 3: Empatía y comprensión en contextos inclusivos

Objetivos de Aprendizaje

- Distincionar entre empatía cognitiva y afectiva y reconocer su relevancia en la inclusión.
- Analizar perspectivas de personas de diferentes contextos y reconocer sesgos propios.
- Proponer acciones y prácticas que promuevan la inclusión y la convivencia en equipos diversos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Empatía cognitiva y afectiva en entornos laborales

Descripción corta: comprender cómo pensar desde la perspectiva de otros y cómo sentir con ellos para mejorar la interacción.

1. Diferencias entre empatía cognitiva y afectiva.
2. Relación entre empatía y desempeño colaborativo.
3. Estrategias para cultivar ambas modalidades de empatía.

Unidad 4: UNIDAD 4: Análisis de casos y reducción de sesgos

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar casos prácticos para identificar componentes de autoconciencia relevantes.
- Detectar sesgos y estereotipos presentes en las situaciones analizadas.
- Proponer soluciones y planes de acción para promover convivencia y equidad en el lugar de trabajo.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Análisis de casos prácticos de inclusión laboral

Descripción corta: revisión de escenarios reales o simulados para identificar elementos de autoconciencia y su influencia en la convivencia.

1. Metodologías de análisis de casos.
2. Identificación de componentes de autoconciencia en cada caso.

3. Relación entre autoconciencia y resultados de inclusión.