

# Competencias emocionales para la eficiencia personal y gestión del tiempo

*Eficiencia Personal y Gestión del Tiempo | Técnicas de planificación y organización | para adultos en educación para el trabajo | 8 semanas*

## Descripción del Curso

Este curso está diseñado para adultos en educación para el trabajo interesados en desarrollar habilidades emocionales que potencien su eficiencia personal y su capacidad para planificar y organizar tareas efectivamente. A lo largo de ocho semanas, se explorarán conceptos fundamentales sobre inteligencia emocional, autocontrol, motivación y manejo del estrés, aplicados directamente a la gestión del tiempo y la productividad.

El curso está dirigido a personas que buscan mejorar su desempeño laboral y personal mediante el fortalecimiento de competencias emocionales que les permitan enfrentar desafíos, tomar decisiones acertadas y mantener un equilibrio emocional en contextos de alta demanda. El enfoque metodológico combina teoría con actividades prácticas, análisis de casos y ejercicios de reflexión para facilitar el aprendizaje activo y significativo.

Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para reconocer y gestionar sus emociones, establecer prioridades, utilizar técnicas efectivas de organización y planificación, y mantener una actitud positiva frente a los retos laborales, lo que contribuirá a incrementar su productividad y bienestar integral.

## Objetivos Generales

- Analizar los fundamentos de la inteligencia emocional y su impacto en la eficiencia personal y gestión del tiempo.
- Aplicar técnicas de autocontrol emocional para mejorar la productividad y manejo del estrés.
- Desarrollar habilidades para planificar y organizar tareas considerando factores emocionales.
- Implementar estrategias de comunicación asertiva que favorezcan la colaboración y el manejo de conflictos.
- Evaluar y ajustar hábitos y actitudes para mantener la motivación y resiliencia en el entorno laboral.

## Competencias

- Identificar y regular las propias emociones para mejorar la toma de decisiones en el ámbito laboral.
- Aplicar técnicas de planificación y organización integrando el manejo emocional para optimizar el uso del tiempo.
- Gestionar el estrés y la presión laboral mediante estrategias de autocontrol emocional.
- Comunicar emociones y necesidades de manera asertiva en contextos de trabajo en equipo.
- Demostrar motivación y resiliencia ante dificultades, manteniendo el enfoque en objetivos personales y profesionales.

## Requerimientos

- Habilidades básicas de lectura y escritura.
- Conocimiento elemental sobre hábitos de trabajo y planificación personal.
- Acceso a un cuaderno o medio digital para tomar notas y realizar actividades.
- Disposición para la reflexión personal y participación en dinámicas grupales o individuales.

## **Unidades del Curso**

### **Unidad 1: Introducción a las competencias emocionales**

### **Unidad 2: Autoconocimiento y reconocimiento emocional**

### **Unidad 3: Regulación emocional y manejo del estrés**

#### **Objetivos de Aprendizaje**

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las emociones negativas más comunes en el contexto laboral y personal mediante el análisis de situaciones específicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de respiración y relajación para reducir el estrés en escenarios simulados de alta presión laboral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan personal de manejo del estrés que incluya estrategias de autocontrol emocional, evaluando su efectividad en un periodo determinado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el impacto de sus respuestas emocionales en la productividad y la gestión del tiempo mediante el registro y análisis de su comportamiento durante actividades laborales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de implementar técnicas de regulación emocional para resolver conflictos interpersonales en el entorno laboral a través de role plays y casos prácticos.

### **Unidad 4: Motivación y resiliencia en el trabajo**

#### **Objetivos de Aprendizaje**

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar factores internos y externos que afectan la motivación laboral mediante el análisis de casos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de autoevaluación para reconocer su nivel de resiliencia frente a situaciones adversas en el trabajo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan personal que incluya estrategias para mantener la motivación y fortalecer la resiliencia en contextos laborales específicos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar y ajustar sus hábitos y actitudes laborales para mejorar su capacidad de recuperación emocional ante dificultades, utilizando criterios definidos.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de implementar prácticas de autocontrol emocional que favorezcan la persistencia y adaptación durante retos laborales, demostrando resultados en actividades simuladas.

## **Unidad 5: Técnicas de planificación y organización con enfoque emocional**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar técnicas de planificación y organización incorporando criterios emocionales para priorizar tareas de manera efectiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar métodos de gestión del tiempo que integren el autocontrol emocional para minimizar el estrés durante la ejecución de actividades laborales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan de trabajo personal que considere sus estados emocionales para mejorar la eficiencia y la productividad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar y ajustar su organización diaria utilizando herramientas emocionales para mantener la motivación y la resiliencia en el entorno laboral.

### **Contenidos Temáticos**

#### **1. Introducción a la planificación y organización con enfoque emocional**

- Concepto de planificación y organización en el ámbito laboral: Definición y beneficios.
- Importancia de integrar la inteligencia emocional en la gestión del tiempo: Cómo las emociones afectan la productividad y el bienestar.
- Relación entre emociones, motivación y eficiencia personal: Impacto de las emociones positivas y negativas en la toma de decisiones y rendimiento.

#### **2. Técnicas de planificación y organización incorporando criterios emocionales**

- Identificación y análisis de tareas: Clasificación según nivel de urgencia, importancia y estado emocional personal.
- Métodos para priorizar tareas con enfoque emocional:
  - Matriz de Eisenhower ajustada a criterios emocionales.
  - Lista de tareas con evaluación emocional (estado de ánimo, energía, estrés).
- Herramientas digitales y físicas para la organización emocionalmente inteligente: Agenda emocional, aplicaciones con recordatorios emocionales, diarios de estados anímicos.

#### **3. Métodos de gestión del tiempo que integran autocontrol emocional**

- Técnicas de autocontrol emocional para el manejo del estrés: respiración consciente, pausas activas, mindfulness.
- Aplicación de la técnica Pomodoro con pausas para regulación emocional.
- Establecimiento de límites y manejo de interrupciones considerando el impacto emocional.
- Estrategias para mantener la concentración y evitar la procrastinación emocional.

#### 4. Diseño de un plan de trabajo personal con enfoque en estados emocionales

- Autoevaluación emocional previa a la planificación: identificación de estados emocionales predominantes.
- Integración de actividades de autocuidado emocional en la agenda laboral.
- Asignación de tareas según niveles de energía y estado emocional.
- Flexibilización del plan para adaptarse a cambios emocionales y situaciones imprevistas.

#### 5. Evaluación y ajuste de la organización diaria con herramientas emocionales

- Monitoreo diario de estados emocionales y su relación con la productividad.
- Uso de diarios emocionales para identificar patrones y desencadenantes de estrés o desmotivación.
- Técnicas para mantener la motivación y resiliencia: auto-refuerzo positivo, reestructuración cognitiva, visualización.
- Ajuste periódico del plan de trabajo basado en la reflexión emocional y resultados obtenidos.

### Actividades

#### Actividad 1: Identificación y priorización emocional de tareas

**Objetivo:** Contribuye al objetivo de identificar técnicas de planificación y organización incorporando criterios emocionales para priorizar tareas de manera efectiva.

**Descripción:**

- El estudiante realiza una lista de sus tareas frecuentes en el trabajo.
- Asigna a cada tarea una valoración emocional (por ejemplo, nivel de estrés o motivación que le genera).
- Utilizando una matriz de Eisenhower adaptada, prioriza las tareas considerando su impacto emocional.
- Comparte con un compañero las prioridades y razones emocionales asignadas para discutir y reflexionar.

**Organización:** Individual y en parejas

**Producto esperado:** Lista priorizada de tareas con criterios emocionales y reflexión escrita.

**Duración estimada:** 60 minutos

#### Actividad 2: Aplicación práctica de técnicas de autocontrol emocional durante la gestión del tiempo

**Objetivo:** Aplica métodos de gestión del tiempo que integren el autocontrol emocional para minimizar el estrés durante la ejecución de actividades laborales.

**Descripción:**

- El estudiante elige una tarea laboral y planifica su ejecución utilizando la técnica Pomodoro.
- Durante cada pausa, realiza ejercicios breves de respiración consciente o mindfulness.
- Registra en un diario cómo se siente antes, durante y después de la técnica en cuanto a estrés y concentración.
- Al final, comparte sus experiencias en grupo para identificar beneficios y dificultades.

**Organización:** Individual y discusión en grupo

**Producto esperado:** Diario personal de experiencia y participación en discusión grupal.

**Duración estimada:** 90 minutos

### **Actividad 3: Diseño de un plan de trabajo personal considerando estados emocionales**

**Objetivo:** Diseñar un plan de trabajo personal que considere sus estados emocionales para mejorar la eficiencia y la productividad.

**Descripción:**

- El estudiante realiza una autoevaluación emocional para identificar su estado actual.
- Con base en esta evaluación, planifica su jornada laboral asignando tareas según niveles de energía y emociones.
- Incluye actividades de autocuidado emocional y espacios para pausas estratégicas.
- Presenta su plan para recibir retroalimentación de un compañero o docente.

**Organización:** Individual con retroalimentación en parejas

**Producto esperado:** Plan de trabajo personal con integración de criterios emocionales.

**Duración estimada:** 90 minutos

### **Actividad 4: Evaluación y ajuste de la organización diaria mediante herramientas emocionales**

**Objetivo:** Evaluar y ajustar su organización diaria utilizando herramientas emocionales para mantener la motivación y la resiliencia en el entorno laboral.

**Descripción:**

- Durante una semana, el estudiante lleva un diario emocional y productivo registrando estados emocionales y cumplimiento de tareas.
- Al finalizar, analiza patrones de motivación, estrés y eficacia.
- Realiza ajustes en su plan de trabajo para mejorar su bienestar y rendimiento.
- Comparte sus conclusiones y ajustes en una sesión grupal para recibir comentarios y sugerencias.

**Organización:** Individual y grupo

**Producto esperado:** Diario emocional-productivo y plan ajustado con reflexión escrita.

**Duración estimada:** 1 semana para registro, 60 minutos para análisis y discusión.

## **Evaluación**

### **Evaluación diagnóstica**

**Qué se evalúa:** Conocimientos previos sobre técnicas de planificación, organización y gestión emocional del tiempo.

**Cómo se evalúa:** Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre conceptos básicos y experiencias personales.

**Instrumento sugerido:** Cuestionario escrito o digital al inicio de la unidad.

### **Evaluación formativa**

**Qué se evalúa:** Participación activa en actividades prácticas y desarrollo progresivo de habilidades para integrar emociones en la gestión del tiempo.

**Cómo se evalúa:** Observación directa, revisión de productos parciales (listas priorizadas, diarios emocionales, planes de trabajo) y retroalimentación continua.

**Instrumento sugerido:** Rúbrica de desempeño para actividades, bitácora del estudiante y registro de participación.

### **Evaluación sumativa**

**Qué se evalúa:** Capacidad para diseñar, aplicar y ajustar un plan de trabajo que integra técnicas de organización con enfoque emocional, demostrando autocontrol y resiliencia.

**Cómo se evalúa:** Presentación final del plan de trabajo ajustado, acompañado de una reflexión escrita sobre los aprendizajes y mejoras personales.

**Instrumento sugerido:** Rúbrica de evaluación del plan de trabajo y reflexión, incluyendo criterios de integración emocional, aplicabilidad y ajustes basados en la experiencia.

## **Unidad 6: Comunicación asertiva y manejo de conflictos**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las características de la comunicación asertiva en contextos laborales mediante ejemplos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de expresión clara y respetuosa de emociones y necesidades en simulaciones de situaciones laborales conflictivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar diferentes tipos de conflictos laborales y proponer estrategias de manejo asertivo para resolverlos eficazmente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio estilo de comunicación y ajustar su comportamiento para favorecer relaciones laborales saludables a través de ejercicios de autoevaluación y retroalimentación.

### **Contenidos Temáticos**

#### **1. Introducción a la comunicación asertiva en el entorno laboral**

- Definición de comunicación asertiva: enfoque en expresar ideas, emociones y necesidades con claridad y respeto.
- Importancia de la comunicación asertiva para la eficiencia personal y relaciones laborales saludables.
- Diferencias entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva con ejemplos prácticos del ámbito laboral.

#### **2. Características y elementos de la comunicación asertiva**

- Componentes verbales: tono, claridad, mensajes directos.
- Componentes no verbales: lenguaje corporal, contacto visual, postura.

- Uso de mensajes “yo” para expresar emociones y necesidades evitando juicios y reproches.
- Escucha activa como parte integral de la comunicación asertiva.

### **3. Técnicas para la expresión clara y respetuosa de emociones y necesidades**

- Identificación y reconocimiento de emociones propias.
- Formulación de mensajes asertivos: estructura y ejemplos.
- Manejo del lenguaje corporal para apoyar la comunicación efectiva.
- Prácticas para mantener la calma y el control emocional en situaciones de tensión.

### **4. Tipos de conflictos laborales y su análisis**

- Clasificación de conflictos: interpersonales, de equipo, organizacionales.
- Factores que generan conflictos en el entorno laboral.
- Impacto de los conflictos no manejados en la productividad y clima laboral.

### **5. Estrategias de manejo asertivo de conflictos**

- Modelos de resolución de conflictos (colaboración, negociación, mediación).
- Pasos para aplicar la comunicación asertiva en la resolución de conflictos.
- Ejemplos prácticos de manejo asertivo en situaciones conflictivas comunes en el trabajo.

### **6. Autoevaluación y ajuste del estilo de comunicación**

- Herramientas para identificar el propio estilo comunicativo.
- Ejercicios de reflexión y retroalimentación sobre la comunicación personal.
- Estrategias para modificar comportamientos y mejorar la comunicación asertiva continua.
- Beneficios de mantener relaciones laborales saludables mediante comunicación efectiva.

## **Actividades**

### **Actividad 1: Identificación de estilos de comunicación**

**Objetivo:** Contribuir al objetivo de identificar y describir características de la comunicación asertiva en contextos laborales.

#### **Descripción:**

- Se presenta a los estudiantes una serie de breves situaciones laborales con diálogos escritos que ejemplifican comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Los estudiantes trabajan en parejas para identificar en cada diálogo el estilo de comunicación y justificar su respuesta.
- Posteriormente, se realiza una puesta en común grupal para discutir y clarificar conceptos.

**Organización:** Parejas y grupo grande.

**Producto esperado:** Listado con identificación de estilos y justificaciones.

**Duración estimada:** 45 minutos.

## **Actividad 2: Simulación de expresión asertiva en situaciones conflictivas**

**Objetivo:** Aplicar técnicas de expresión clara y respetuosa de emociones y necesidades en simulaciones.

### **Descripción:**

- Se presentan escenarios laborales conflictivos comunes (por ejemplo, desacuerdos sobre tareas, retrasos en entregas).
- En grupos pequeños, los estudiantes representan la situación, identifican emociones y necesidades, y practican responder con mensajes asertivos utilizando la estructura “yo siento... cuando tú... porque...”.
- Los demás miembros del grupo brindan retroalimentación constructiva.

**Organización:** Grupos pequeños (3-4 personas).

**Producto esperado:** Grabación o presentación de la simulación y listado de mensajes asertivos formulados.

**Duración estimada:** 1 hora.

## **Actividad 3: Análisis de conflictos y propuesta de estrategias de manejo asertivo**

**Objetivo:** Analizar tipos de conflictos laborales y proponer estrategias asertivas para resolverlos.

### **Descripción:**

- Se divide a los estudiantes en grupos y se asigna un caso real o hipotético de conflicto laboral.
- El grupo identifica la naturaleza del conflicto, actores involucrados, causas y consecuencias.
- Elaboran un plan de acción con pasos basados en comunicación asertiva para resolver el conflicto.
- Presentan su análisis y propuesta al grupo para discusión y retroalimentación.

**Organización:** Grupos de 4-5 personas.

**Producto esperado:** Informe escrito o presentación del análisis y plan de manejo asertivo.

**Duración estimada:** 1 hora 30 minutos.

## **Actividad 4: Ejercicio de autoevaluación y plan personal de mejora comunicativa**

**Objetivo:** Evaluar el propio estilo de comunicación y planificar ajustes para favorecer relaciones laborales saludables.

### **Descripción:**

- Se entrega a cada estudiante un cuestionario de autoevaluación sobre hábitos comunicativos y estilos predominantes.
- El estudiante reflexiona sobre resultados y escribe un plan personal con acciones concretas para mejorar su comunicación asertiva.
- Se promueve una sesión de retroalimentación en parejas para compartir planes y recibir sugerencias.

**Organización:** Individual y en parejas.

**Producto esperado:** Cuestionario respondido y plan personal de mejora escrito.

**Duración estimada:** 1 hora.

## Evaluación

### Evaluación diagnóstica

Se evalúa el conocimiento previo sobre estilos de comunicación y manejo de conflictos.

- **Cómo:** Aplicación de un cuestionario breve con preguntas de selección múltiple y casos para identificar estilos comunicativos.
- **Instrumento sugerido:** Cuestionario escrito o digital de 10 preguntas.

### Evaluación formativa

Se evalúa el progreso en la identificación, aplicación y análisis de la comunicación asertiva y manejo de conflictos a lo largo de la unidad.

- **Cómo:** Observación directa y revisión de productos parciales de las actividades (listas de estilos, simulaciones, análisis de conflictos).
- **Instrumento sugerido:** Rúbrica de evaluación con criterios sobre claridad, respeto en la comunicación, pertinencia del análisis y propuestas, participación activa.

### Evaluación sumativa

Se evalúa la capacidad integral del estudiante para identificar, aplicar, analizar y autoevaluar su comunicación asertiva en el contexto laboral.

- **Cómo:** Entrega final de un portafolio que incluya: identificación de características con ejemplos, simulación grabada o escrita, análisis de un conflicto con propuesta, y plan personal de mejora.
- **Instrumento sugerido:** Rúbrica detallada que contemple los cuatro objetivos de la unidad, con ponderación para cada producto.

## Unidad 7: Aplicación práctica: elaboración de un plan personal de gestión emocional y tiempo

## Unidad 8: Evaluación y ajuste de competencias emocionales para la eficiencia personal