

Inteligencia Emocional para el Éxito Personal y Laboral

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional | para adultos en educación para el trabajo | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso de Inteligencia Emocional está diseñado para adultos que buscan fortalecer sus habilidades emocionales y sociales en el ámbito personal y laboral. A lo largo de cuatro semanas, los participantes explorarán conceptos fundamentales sobre la gestión de emociones, el autoconocimiento y la comunicación efectiva, elementos clave para mejorar su desempeño y bienestar en el trabajo y en la vida cotidiana.

Dirigido a personas en educación para el trabajo, el curso adopta un enfoque práctico y participativo, combinando teoría con actividades dinámicas que facilitan la aplicación inmediata de los conocimientos adquiridos. Se promueve el desarrollo de competencias emocionales que permitan reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como interpretar y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de manejar situaciones emocionales complejas, mejorar sus relaciones interpersonales y potenciar su capacidad para tomar decisiones asertivas, contribuyendo así a su crecimiento personal y profesional.

Objetivos Generales

- Analizar los conceptos fundamentales de la inteligencia emocional y su relevancia en el ámbito laboral.
- Aplicar estrategias para identificar y gestionar las propias emociones en situaciones cotidianas.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y empatía para mejorar las relaciones interpersonales.
- Evaluar y resolver conflictos emocionales mediante técnicas de regulación y toma de decisiones asertivas.

Competencias

- Identificar y comprender las propias emociones y su impacto en el comportamiento.
- Aplicar técnicas de regulación emocional para manejar el estrés y la frustración.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa en contextos laborales.
- Reconocer y respetar las emociones y perspectivas de los demás para mejorar la convivencia.
- Tomar decisiones basadas en un análisis equilibrado de emociones y razones.
- Fomentar un ambiente de trabajo positivo mediante la empatía y la colaboración.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de comunicación interpersonal.

- Disposición para participar activamente en dinámicas grupales.
- Acceso a material didáctico proporcionado (manuales, videos, ejercicios).
- Habilidades básicas en manejo de dispositivos electrónicos para el seguimiento del curso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir el concepto de inteligencia emocional y describir su importancia en el ámbito personal y laboral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y explicar los principales modelos teóricos de inteligencia emocional, comparando sus características fundamentales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones cotidianas en las que la inteligencia emocional influye en la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejemplificar cómo aplicar los fundamentos de la inteligencia emocional para mejorar la gestión emocional en contextos laborales.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Inteligencia Emocional

- Concepto de inteligencia emocional: Definición y evolución histórica del término.
- Importancia de la inteligencia emocional: Relevancia en la vida personal, social y laboral.
- Diferencias entre inteligencia emocional y coeficiente intelectual.

2. Modelos Teóricos de la Inteligencia Emocional

- Modelo de Mayer y Salovey: Las cuatro ramas de la inteligencia emocional (percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional).
- Modelo de Goleman: Competencias emocionales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales).
- Modelo de Bar-On: Inteligencia emocional como conjunto de habilidades sociales y emocionales para el manejo del estrés y adaptación.
- Comparación de los modelos: Características, enfoque y utilidad práctica.

3. Aplicación de la Inteligencia Emocional en la Vida Cotidiana

- Influencia de la inteligencia emocional en la toma de decisiones personales y laborales.
- Impacto en las relaciones interpersonales: comunicación efectiva, resolución de conflictos y trabajo en equipo.

- Identificación de situaciones cotidianas donde la inteligencia emocional es clave.

4. Fundamentos para la Gestión Emocional en el Trabajo

- Estrategias básicas para mejorar la autoconciencia y autorregulación en el contexto laboral.
- Ejemplos prácticos de cómo aplicar la inteligencia emocional para manejar el estrés y la presión laboral.
- Desarrollo de empatía y habilidades sociales para mejorar el ambiente y la productividad en el trabajo.
- Plan personal de aplicación de fundamentos de inteligencia emocional en el entorno laboral.

Actividades

Actividad 1: Definición y reflexión personal sobre la inteligencia emocional

Objetivo: Definir el concepto de inteligencia emocional y describir su importancia en ámbitos personal y laboral.

Descripción:

- Lectura breve sobre el concepto y la importancia de la inteligencia emocional.
- Reflexión individual y escritura de una definición personal de inteligencia emocional.
- Discusión en parejas sobre cómo la inteligencia emocional ha influido en sus experiencias personales o laborales.
- Compartir conclusiones en grupo y elaborar un listado conjunto de ventajas de la inteligencia emocional.

Organización: Individual y en parejas

Producto esperado: Definición personal escrita y listado grupal de beneficios.

Duración: 45 minutos

Actividad 2: Análisis comparativo de modelos teóricos

Objetivo: Identificar y explicar los principales modelos teóricos de inteligencia emocional, comparando sus características fundamentales.

Descripción:

- Dividir al grupo en tres equipos, asignando a cada uno un modelo de inteligencia emocional (Mayer-Salovey, Goleman, Bar-On).
- Cada equipo investiga y prepara una presentación breve sobre su modelo, destacando características y aplicaciones.
- Presentaciones al grupo y creación de una tabla comparativa entre los modelos.
- Discusión guiada sobre similitudes, diferencias y utilidad de cada modelo en contextos personales y laborales.

Organización: Grupos pequeños y plenaria

Producto esperado: Presentaciones y tabla comparativa elaborada en grupo.

Duración: 1 hora 30 minutos

Actividad 3: Estudio de casos sobre inteligencia emocional en situaciones cotidianas

Objetivo: Analizar situaciones cotidianas donde la inteligencia emocional influye en la toma de decisiones y relaciones interpersonales.

Descripción:

- Se entregan casos escritos que describen situaciones laborales y personales con desafíos emocionales.
- En grupos, identificar las emociones involucradas, las reacciones de los personajes y cómo la inteligencia emocional pudo modificar el resultado.
- Proponer alternativas de actuación basadas en inteligencia emocional.
- Presentación de conclusiones y análisis en plenaria.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Análisis escrito y propuestas de manejo emocional para cada caso.

Duración: 1 hora

Actividad 4: Plan personal para la gestión emocional en el trabajo

Objetivo: Ejemplificar cómo aplicar los fundamentos de la inteligencia emocional para mejorar la gestión emocional en contextos laborales.

Descripción:

- Reflexión individual sobre las propias fortalezas y áreas de mejora en inteligencia emocional en el trabajo.
- Diseño de un plan personal que incluya estrategias para mejorar la autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales.
- Compartir el plan en parejas para recibir retroalimentación constructiva.
- Revisión y ajuste final del plan personal.

Organización: Individual y en parejas

Producto esperado: Plan personal escrito de gestión emocional.

Duración: 1 hora

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre inteligencia emocional y percepción de su importancia.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y cerradas al inicio de la unidad.

Instrumento sugerido: Formulario impreso o digital con preguntas como “¿Qué entiendes por inteligencia emocional?” y “¿Consideras importante manejar tus emociones en el trabajo? ¿Por qué?”

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Participación activa en actividades, comprensión de modelos teóricos y capacidad de análisis en casos prácticos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales (definiciones, tablas comparativas, análisis de casos).

Instrumento sugerido: Listas de cotejo para seguimiento de participación y calidad de aportes, rúbrica para análisis de casos.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad: definición del concepto, explicación de modelos, análisis de situaciones y aplicación práctica.

Cómo se evalúa: Trabajo final individual que incluya:

- Definición personal de inteligencia emocional y su importancia.
- Comparación breve de modelos teóricos aprendidos.
- Descripción y análisis de una situación personal o laboral donde se aplicó o pudo aplicarse inteligencia emocional.
- Plan personal para mejorar la gestión emocional en el trabajo.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que valore comprensión conceptual, análisis crítico y capacidad de aplicación práctica.

Unidad 2: Autoconocimiento y Gestión Emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sus propias emociones en diferentes situaciones laborales y personales mediante el uso de diarios emocionales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar los factores que influyen en sus respuestas emocionales para comprender su impacto en la toma de decisiones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda y el reencuadre cognitivo, en contextos de estrés laboral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar sus reacciones emocionales en escenarios simulados y proponer estrategias de gestión emocional efectivas para mejorar su bienestar personal y desempeño laboral.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Autoconocimiento Emocional

- Definición y importancia del autoconocimiento emocional en el ámbito personal y laboral.
- Relación entre emociones y comportamientos.
- Beneficios de reconocer y describir las propias emociones.

2. Identificación y Registro de Emociones

- Tipos de emociones básicas y complejas.

- Cómo identificar emociones en diferentes situaciones laborales y personales.
- Uso de diarios emocionales: estructura, frecuencia y ejemplos prácticos.
- Ejercicio de autoobservación para la identificación emocional.

3. Análisis de Factores que Influyen en las Respuestas Emocionales

- Factores internos: creencias, valores, experiencias previas y estado físico.
- Factores externos: ambiente laboral, relaciones interpersonales y contexto social.
- Impacto de las emociones en la toma de decisiones.
- Ejercicios para identificar disparadores emocionales en situaciones cotidianas.

4. Técnicas de Regulación Emocional

- Concepto y objetivos de la regulación emocional.
- Técnicas prácticas: respiración profunda, relajación muscular progresiva, mindfulness básico.
- Reencuadre cognitivo: definición y pasos para cambiar pensamientos negativos.
- Aplicación de técnicas en contextos de estrés laboral mediante ejemplos y ejercicios.

5. Evaluación y Gestión de Reacciones Emocionales en Escenarios Simulados

- Presentación de escenarios simulados comunes en el entorno laboral.
- Autoevaluación de reacciones emocionales en dichos escenarios.
- Elaboración de estrategias personales para la gestión emocional efectiva.
- Importancia del bienestar emocional para el desempeño laboral y la calidad de vida.

Actividades

Actividad 1: Diario Emocional Personal

Objetivo: Identificar y describir las propias emociones en diferentes situaciones laborales y personales mediante el uso de diarios emocionales.

Descripción:

- El estudiante recibirá una plantilla de diario emocional con columnas para fecha, situación, emoción sentida, intensidad y reflexión.
- Durante una semana, deberá registrar al menos una situación diaria en la que identifique una emoción significativa.
- Al final de la semana, compartirá en grupos pequeños algunas experiencias y reflexionará sobre patrones emocionales observados.

Organización: Individual para el registro; grupos pequeños para compartir.

Producto esperado: Diario emocional completado y resumen de reflexiones compartidas.

Duración estimada: 1 semana para el registro; 1 sesión de 60 minutos para la puesta en común.

Actividad 2: Análisis de Disparadores Emocionales

Objetivo: Analizar los factores que influyen en las respuestas emocionales para comprender su impacto en la toma de decisiones.

Descripción:

- El docente presentará diferentes situaciones laborales y personales que generan respuestas emocionales variadas.
- En parejas, los estudiantes discutirán cuáles factores internos y externos podrían estar influyendo en esas emociones.
- Cada pareja identificará cómo esas emociones podrían afectar la toma de decisiones en dichas situaciones.
- Se realizará una puesta en común con ejemplos y conclusiones.

Organización: Parejas y luego grupo grande.

Producto esperado: Listado de factores identificados y análisis breve de impacto en decisiones.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 3: Práctica Guiada de Técnicas de Regulación Emocional

Objetivo: Aplicar técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda y el reencuadre cognitivo, en contextos de estrés laboral.

Descripción:

- El docente explicará y demostrará técnicas de respiración profunda y reencuadre cognitivo.
- Los estudiantes practicarán la respiración profunda durante 5 minutos en el aula.
- En grupos pequeños, discutirán un caso de estrés laboral y aplicarán el reencuadre cognitivo para transformar pensamientos negativos.
- Se compartirá en plenaria la experiencia y se reflexionará sobre la utilidad de las técnicas.

Organización: Individual para práctica respiración; grupos pequeños para reencuadre; plenaria para reflexión.

Producto esperado: Registro de práctica y ejemplos de reencuadre realizados.

Duración estimada: 90 minutos.

Actividad 4: Simulación y Estrategias de Gestión Emocional

Objetivo: Evaluar reacciones emocionales en escenarios simulados y proponer estrategias efectivas de gestión emocional para mejorar bienestar y desempeño.

Descripción:

- El docente presentará escenarios simulados relacionados con conflictos o estrés en el trabajo.
- En grupos, los estudiantes asumirán roles y actuarán la situación, observando sus reacciones emocionales.
- Posteriormente, cada grupo elaborará una estrategia de gestión emocional para manejar mejor la situación.
- Se realizará una discusión grupal para comparar estrategias y analizar su efectividad.

Organización: Grupos pequeños para simulación y elaboración de estrategias; grupo grande para discusión.

Producto esperado: Documento con estrategia de gestión emocional y síntesis de discusión.

Duración estimada: 2 horas.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre identificación y manejo de emociones personales.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre emociones y autoconocimiento.

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

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en el registro de emociones, análisis de factores emocionales y aplicación de técnicas de regulación.

Cómo se evalúa: Revisión de diarios emocionales, observación y retroalimentación durante actividades prácticas y discusiones grupales.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación de participación y calidad de registros; rúbrica para análisis de casos y aplicación de técnicas.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, analizar y gestionar emociones en escenarios simulados, proponiendo estrategias efectivas.

Cómo se evalúa: Presentación grupal o escrita de la estrategia de gestión emocional elaborada en la simulación, acompañada de reflexión individual sobre el aprendizaje.

Instrumento sugerido: Rúbrica que valore claridad en identificación emocional, profundidad en análisis de factores, pertinencia y creatividad en estrategias, y reflexión personal.

Unidad 3: Comunicación Asertiva y Empatía

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principios básicos de la comunicación asertiva en situaciones laborales y personales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de escucha activa y empatía para comprender mejor las emociones y perspectivas de los interlocutores.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de redactar mensajes claros y respetuosos que reflejen comunicación asertiva en contextos de trabajo colaborativo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y resolver conflictos interpersonales mediante el uso de estrategias comunicativas asertivas y empáticas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propia comunicación verbal y no verbal para mejorar la expresión de emociones y fortalecer relaciones interpersonales saludables.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Comunicación Asertiva

- Definición y características de la comunicación asertiva.
Se explicará qué es la comunicación asertiva, sus elementos clave y cómo se diferencia de la comunicación pasiva y agresiva.
- Importancia de la comunicación asertiva en el ámbito laboral y personal.
Se abordará cómo la asertividad contribuye a relaciones saludables, resolución de conflictos y éxito profesional.
- Principios básicos de la comunicación asertiva.
Se presentarán principios como el respeto, la claridad, la honestidad y la responsabilidad en la comunicación.

2. Técnicas de Escucha Activa y Empatía

- Concepto y componentes de la escucha activa.
Se definirán elementos como la atención plena, la retroalimentación, la interpretación y la validación.
- Desarrollo de la empatía en la comunicación.
Se explicará cómo ponerse en el lugar del otro para comprender emociones y perspectivas.
- Herramientas para practicar la escucha activa y empatía.
Se enseñarán técnicas como parafrasear, preguntas abiertas, lenguaje corporal receptivo y validación emocional.

3. Redacción de Mensajes Asertivos en Contextos Laborales

- Características de mensajes claros, respetuosos y efectivos.
Se describirán elementos de la redacción que contribuyen a la asertividad, como el uso de “yo” en lugar de “tú” para expresar opiniones y sentimientos.
- Estructura y formulación de mensajes asertivos.
Se enseñará a construir mensajes que expresen necesidades y opiniones sin generar conflicto.
- Ejemplos prácticos de mensajes asertivos en el trabajo colaborativo.
Se analizarán casos comunes para aplicar la redacción asertiva.

4. Análisis y Resolución de Conflictos Interpersonales

- Identificación de tipos comunes de conflictos en el trabajo y la vida personal.
Se explicará cómo los conflictos surgen y cuáles son sus causas frecuentes.
- Estrategias comunicativas para resolver conflictos de forma asertiva y empática.
Se presentarán técnicas como la negociación, el manejo de emociones y la búsqueda de acuerdos.
- Role-playing para practicar resolución de conflictos.
Se realizarán simulaciones para aplicar técnicas aprendidas.

5. Evaluación de la Comunicación Verbal y No Verbal Propia

- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.
Se identificarán aspectos como tono de voz, volumen, postura, gestos y expresiones faciales.
- Autoevaluación y retroalimentación para mejorar la comunicación.
Se enseñarán métodos para observar y analizar la propia comunicación.
- Estrategias para fortalecer la expresión emocional y las relaciones interpersonales.
Se propondrán prácticas para alinear comunicación verbal y no verbal con intenciones asertivas y empáticas.

Actividades

Actividad 1: Identificando Estilos de Comunicación

Objetivo: Contribuye al objetivo de identificar los principios básicos de la comunicación asertiva.

Descripción:

- Se presentarán breves situaciones escritas que ejemplifican comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Los estudiantes deberán analizar cada situación y clasificar el estilo de comunicación.
- En plenaria, se discutirán las características observadas y se resaltarán los principios de la comunicación asertiva.

Organización: Individual y luego en grupo.

Producto esperado: Cuadro comparativo de estilos de comunicación con ejemplos y características.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: Práctica de Escucha Activa y Empatía

Objetivo: Aplicar técnicas de escucha activa y empatía para comprender emociones y perspectivas.

Descripción:

- En parejas, un participante narrará una experiencia personal o laboral con un reto emocional.
- El otro practicará la escucha activa haciendo preguntas abiertas, parafraseando y mostrando empatía sin interrumpir.
- Luego, se intercambiarán roles.
- Al final, cada participante reflexionará sobre cómo se sintió escuchado y comprendido.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Diario breve de reflexión sobre la experiencia y aprendizajes en escucha activa.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 3: Redacción de Mensajes Asertivos

Objetivo: Redactar mensajes claros y respetuosos en contextos laborales colaborativos.

Descripción:

- Se presentarán escenarios de trabajo donde existan dificultades o necesidades de comunicación.

- Los estudiantes redactarán mensajes asertivos para cada caso, aplicando estructura y principios aprendidos.
- Se realizará una revisión grupal para corregir y mejorar los mensajes.

Organización: Individual y luego en grupos pequeños para retroalimentación.

Producto esperado: Mensajes escritos que demuestren comunicación asertiva.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 4: Role-playing para Resolución de Conflictos

Objetivo: Analizar y resolver conflictos interpersonales usando estrategias comunicativas asertivas y empáticas.

Descripción:

- Se dividirá a los estudiantes en grupos pequeños y se asignarán roles para simular un conflicto laboral o personal.
- Los participantes deberán negociar y resolver el conflicto aplicando técnicas de comunicación asertiva y empatía.
- Al concluir, cada grupo compartirá su experiencia y se discutirán aprendizajes y dificultades.

Organización: Grupos pequeños (3-4 personas).

Producto esperado: Informe breve del grupo sobre la solución alcanzada y técnicas utilizadas.

Duración estimada: 70 minutos.

Actividad 5: Autoevaluación y Observación de la Comunicación Propia

Objetivo: Evaluar la comunicación verbal y no verbal para mejorar la expresión emocional y fortalecer relaciones.

Descripción:

- Los estudiantes grabarán un breve video o audio presentando una idea o experiencia personal.
- Luego, observarán o escucharán la grabación y completarán una guía de autoevaluación que incluye aspectos verbales y no verbales.
- Con base en la autoevaluación, definirán un plan personal de mejora.

Organización: Individual.

Producto esperado: Guía de autoevaluación completada y plan de mejora personal.

Duración estimada: 60 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de conocimientos y habilidades sobre comunicación asertiva, escucha activa y empatía.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas de opción múltiple y situaciones para identificar estilos de comunicación.

Instrumento sugerido: Test diagnóstico escrito o digital con preguntas sobre conceptos básicos y escenarios.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la aplicación de técnicas de comunicación asertiva, escucha activa, empatía, redacción y resolución de conflictos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades prácticas, revisión de trabajos escritos, participación en role-playing y reflexión personal.

Instrumento sugerido: Rúbricas para evaluar desempeño en actividades prácticas, listas de cotejo para habilidades específicas y bitácora de reflexiones.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Dominio integral de los contenidos y habilidades para comunicar asertivamente, escuchar empáticamente, redactar mensajes claros, resolver conflictos y autoevaluar la comunicación.

Cómo se evalúa: Examen práctico que incluye análisis de casos, redacción de mensajes asertivos, simulación de resolución de conflictos y autoevaluación comunicativa.

Instrumento sugerido: Prueba escrita y práctica con rúbrica detallada para evaluar cada competencia específica.

Unidad 4: Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones Emocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las causas emocionales de conflictos en el entorno laboral mediante análisis de casos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de comunicación asertiva para manejar y resolver conflictos emocionales en situaciones simuladas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar diferentes opciones de toma de decisiones considerando el impacto emocional y laboral, utilizando herramientas de análisis estructurado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar estrategias para fomentar un ambiente laboral positivo y colaborativo, integrando técnicas de regulación emocional y trabajo en equipo.