

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD D CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

Talleres Extracurriculares 2024-1

Taller presencial: “Introducción a la Inteligencia Emocional”

Datos personales

- Nombre: **Jesús Ramón López Castro**
- Correo electrónico: **psic.jesuslopez@comunidad.unam.mx**

Descripción

El diseño del taller contempla una parte teórica que permita entender la importancia de la Inteligencia Emocional, el cual se complementará con una parte práctica (desarrollo de actividades), donde el participante tendrá la oportunidad de analizar sus circunstancias y poner en marcha acciones que lo lleven a mejorar su situación personal y mejorar las relaciones que establece en su vida cotidiana (escuela, familia, trabajo, etc.).

En el taller se abordarán algunos de los temas que contienen y complementan la llamada Inteligencia Emocional (I.E.). Algunos de esos contenidos son: empatía, asertividad, manejo de conflictos, afrontamiento del estrés, como superar tiempos difíciles (resiliencia) o estrategias para dejar de posponer actividades (procrastinar) entre otros.

Modalidad: **PRESENCIAL**

Objetivo general

Que el participante conozca las herramientas que brinda la inteligencia emocional y que le permita mejorar su situación personal, mejore sus relaciones sociales y logre una mejor calidad de vida emocional, para que sea más sana y gratificante.

Perfil de los participantes

Principalmente enfocado a estudiantes universitarios, aunque no es una limitante para aceptar a cualquier persona interesada, ya que no se necesita ningún conocimiento previo y es una herramienta para cualquier edad. Se necesitan como **mínimo 8** (ocho) y **máximo 32** (treinta y dos) participantes.

Contenido (temario)

El contenido esta dividido en cuatro grandes apartados, que son los siguientes:

1. El cerebro y las emociones

- El cerebro emocional: ¿Cómo funciona, el cerebro?, Los tres cerebros. Relación razón-emoción
- ¿Qué son las emociones?: Estructura y función de las emociones; El secuestro emocional: positivo, negativo; Emoción, sentimiento, edo. ánimo
- Relación razón-emoción en la toma de decisiones

2. Introducción a la **Inteligencia Emocional** (I.E.)

- Importancia de la Inteligencia Emocional: Relación emoción-salud; Emoción e Inteligencia (IE vs IQ) su relación con el éxito personal; Relaciones sociales y emociones
- Desarrollo de la Inteligencia Emocional: Modelos de la I.E.
- Alfabetización emocional: Educación de los sentimientos, educación emocional; Estrategias de Regulación Emocional

3. **Herramientas personales** para desarrollar la Inteligencia Emocional

- Autoconciencia, **autoestima** y autoeficacia
- **Automotivación** (metas y logros)
- Afrontamiento del **estrés** y la **ansiedad**
- **Procrastinación** y Administración del Tiempo
- **Resiliencia**, optimismo y **duelo**

4. Inteligencia Emocional y desarrollo de las **Habilidades Sociales**

- Comunicación y **Asertividad**
- **Empatía** (comprender a los demás)
- Manejo de **conflictos**
- **Redes Sociales** y emociones

Metodología (presencial)

Serán 16 sesiones presenciales, una a la semana a lo largo del semestre, con un total de 32 horas de taller, los **miércoles de 13:00 a 15:00 hrs.**

Las sesiones se desarrollarán con una parte teórica y se complementarán con una parte práctica que incluye actividades y dinámicas lúdicas que permiten no solo reforzar los conocimientos adquiridos, sino más importante, generar ideas de soluciones a situaciones personales específicas de la vida cotidiana.

Se realizará una evaluación diagnóstica al inicio del taller y otra final mediante el uso de un instrumento diseñado para medir cada uno de los fenómenos que conforman la Inteligencia Emocional de las personas, lo que permitirá identificar, mediante el uso de las herramientas adquiridas el avance personal logrado al final del taller (comparación de puntuaciones).

Para acreditar el taller se considerarán los siguientes aspectos:

- ✓ Asistencia del 80% de las sesiones (mínimo 12)
- ✓ Entregar los diversos ejercicios de práctica de cada tema (evidencia)
- ✓ Elaboración de un Plan de Acción Personal como proyecto final

Cronograma

Este cuadro muestra el contenido de las 15 sesiones que conforman el semestre, las cuales podrían ajustarse y adaptarse a las necesidades del taller.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Introducción al taller (video) Importancia de IE 5 pilares de la IE	Cerebro emocional Los 3 cerebros Secuestro emocional	Emociones (+/-): tipos, funciones, sentimiento, edo. ánimo, emoción hablar de ellas	Toma decisiones: Relación razón (pensamiento)- emoción
Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Desarrollo IE Evaluación IE Inmadurez emocional	Alfabetización emocional Estrategias de regulación	Autoestima, autoimagen, autoeficacia Como mejorar	Automotivación: intrínseca, extrínseca, Tecni- ca: metas y logros
Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
Administración del tiempo: posponer o procrastinar, consecuencias Téc. Pomodoro	Afrontamiento del estrés: Tipo, etapas, síntomas Técnicas manejo del estrés	Resiliencia: optimismo/adverso, definición, enfoque Pilares, afrontarlo	Empatía: habilidad comunicativa Cognitiva, afectiva Parte de la IE
Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15	Sesión 16
Asertividad y comunicación Habilidades basi- cas, Derechos asertivos	Manejo conflictos Fuentes, ciclo, tipos, funcionalidad Estrategias cons- tructivas, hábitos	Redes Sociales y emociones: contagio emocional	Cierre del taller Evaluación Final, Plan de Acción Personal (PAP)

Bibliografía

- **Casales, J.C.** (1995). *El conflicto en las organizaciones y las técnicas de mediación como estrategia de solución de conflictos*. Revista Cubana de Psicología, vol. 12, no. 1-2, Universidad de La Habana, Cuba.
- **Dueñas, M. L.** (2002). *Importancia de la Inteligencia Emocional un nuevo reto para la orientación educativa*. Revista Educación XXI, núm. 5, 2002, pp. 77-96. UNED, Madrid, España.
- **Fragoso, R.** (2015). *Inteligencia Emocional y competencias emocionales en educación superior ¿Un mismo concepto?* Revista Iberoamericana de Educación Superior, vol. VI, núm. 16, 2015, pp. 110-125. IISUE-UNAM Méx.

- **Goleman, D.** (2013) *El cerebro y la Inteligencia Emocional*. Ediciones B, S.A. Barcelona, España.
- **Goleman, D.** (2011). *La Inteligencia Emocional*. 1ª. Edición, Ediciones B, para Zeta Bolsillo, México D.F.
- **Jiménez, A.** (2017) *Inteligencia Emocional y Resiliencia*. Curso Actualización Pediatría 2017 Madrid, Lúa Ediciones 3.0, pp. 479-491.
- **Montes de Oca, J.** (2014). *Comunicación asertiva y trabajo en equipo*. Revista Propósito y representaciones. Vol. 2, jul-dic2014, N°2 pp. 123-196. Lima, Perú.
- **Piña, J. A.** (2015) *Un análisis del concepto de resiliencia en psicología*. Anales de Psicología, 2015, vol. 31, n°. 3, octubre, pp. 751-758, Servicios de Publicaciones Universidad de Murcia, España.
- **Paz, A. et al** (2014). *Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala UNAM, Vol. 17, No. 3, septiembre de 2014. Edo. de México.
- **Redorta, J. et al.** (2006) *Emoción y Conflicto: aprenda a manejar las emociones*. Barcelona, Paidós, 2006.
- **Rodríguez, A. y Clariana, M.** (2017). *Procrastinación en estudiantes universitarios su relación con la edad y el curso académico*. Revista Colombiana de Psicología, vol. 26, N° 1, Enero-Junio 2017, pp. 45-60. Universidad Autónoma de Barcelona.

Requerimientos del taller o material

- Un salón con bancas individuales y pizarrón
- Que cuente con electricidad y contactos
- De ser posible que tenga video - proyector (cañón)

Propuesta de presentación del taller

Quizás este taller no se preste demasiado para hacer una presentación, pero una opción que podría funcionar, sería dar una pequeña charla de unos 30 minutos que ejemplifique lo que se vería o se vio en el taller, siguiendo la misma metodología de

las sesiones del taller: una parte teórica y una práctica de reforzamiento (preferentemente que pudiera ser divertida).

La idea consistiría en tomar alguno de los temas que se vieron en el taller, por ejemplo, Técnicas de Control de Estrés, Comunicación Asertividad, Cómo ser más Eficiente en el Manejo del Tiempo o cualquier otro y con la ayuda de los cursantes del taller, realizarlo para que los asistentes a la presentación puedan conocer algunos de los beneficios que brindan las herramientas adquiridas en el taller.