**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| PROGRAMA DE FORMACIÓN | Desarrollo de la inteligencia emocional en lo personal y laboral |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIA | 260602028. Ofrecer apoyo espiritual y emocional a la persona asistida respetando contexto, creencias y valores relacionados. | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | 260602028-01. Identificar emociones que experimenta el ser humano, mediante la expresión de sentimientos, pensamientos y comportamientos, acordes con las exigencias de la convivencia basada en principios y valores humanos.  260602028-02. Considerar la inteligencia emocional como herramienta para superar debilidades y fracasos en el ámbito de las relaciones personales y laborales. |

|  |  |
| --- | --- |
| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 01 |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | Antropología e inteligencia emocional |
| BREVE DESCRIPCIÓN | Este componente explora la relación entre emociones y cultura, abordando su naturaleza, clasificación y función desde perspectivas biológicas, cognitivas y antropológicas. Además, se analiza la inteligencia emocional, las competencias emocionales, y la interacción entre inteligencia emocional, intrapersonal y racional en contextos empresariales y socioculturales, destacando la teoría de las inteligencias múltiples. |
| PALABRAS CLAVE | Emociones, cultura, inteligencia emocional, competencias emocionales, inteligencias múltiples. |

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA OCUPACIONAL | Servicios |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

**Introducción**

1. **Las emociones**
   1. Naturaleza de las emociones
   2. Las emociones desde la perspectiva biológica
   3. Las emociones desde la perspectiva cognitiva
   4. Reconocimiento de las emociones
   5. Enfoques antropológicos
   6. Teorías culturales
2. **Clasificación de las emociones**
3. **Función de la emoción**
4. **Emociones y sentimientos**
   1. Fenómenos de la vida afectiva
5. **Las emociones a nivel empresarial**
   1. Compromiso institucional
6. **Inteligencia emocional**
   1. Definiciones
   2. Principios
   3. Modelos
7. **Inteligencia intrapersonal**
8. **Competencias emocionales**
   1. Modelos de competencias emocionales
9. **Inteligencia y coeficiente intelectual**
10. **Teoría de las inteligencias múltiples**
    1. Tipos de inteligencias
11. **Inteligencia racional vs. inteligencia emocional**
12. **INTRODUCCIÓN**

El componente formativo “Antropología e inteligencia emocional”, explora la naturaleza y función de las emociones desde diversas perspectivas, incluyendo la biológica, cognitiva y antropológica. El objetivo es comprender cómo las emociones influyen en las interacciones sociales y culturales, así como desarrollar la inteligencia emocional y competencias emocionales necesarias para gestionar eficazmente las relaciones personales y profesionales. A través de un enfoque interdisciplinario, se analizarán teorías y modelos que permiten entender y aplicar conceptos clave de la inteligencia emocional en distintos contextos, promoviendo un desarrollo integral de las habilidades emocionales y cognitivas.

**DI\_** **Guion\_Introduccion\_Video\_CF01\_11210051**

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**
2. **Las emociones**

La antropología de las emociones es referida por Manrique, R. en 2015 como una especialización multidisciplinaria, lo cual se debe a la naturaleza de su objeto: las emociones son fenómenos psíquicos que involucran la dimensión del cuerpo, son pensamientos corporeizados (Rosaldo, M., 1984).

Rosaldo, Michelle Zimbalist, en su obra de 1984, explora cómo las emociones están entrelazadas con las estructuras sociales y culturales, destacando su carácter corpóreo y su papel en la dinámica social.

De acuerdo con la revisión realizada por Rodríguez, T. (2008), cita que Elster, J. en 1999 identificó los siguientes atributos cognitivos y viscerales en las emociones:

* Tienen antecedentes cognitivos.
* Están dirigidas hacia un objeto intencional.
* Inducen cambios fisiológicos (excitación).
* Tienen expresiones fisiológicas.
* Van acompañadas de placer o dolor.
* Inducen tendencias a realizar determinadas acciones.

Asimismo, las emociones hacen referencia a hechos sociales, debido a que sus manifestaciones están pautadas por el entorno grupal y por sus formas culturales. Con la misma pertinencia, son consideradas hechos semióticos, significativos, comunicativos, dotados de sentido y sentimiento (Mauss, M., 1921).

Marcel Mauss, en su obra de 1921, describe las emociones como hechos sociales, subrayando su carácter colectivo y cultural, y cómo están intrínsecamente ligadas a las expresiones y normas sociales.

* 1. **Naturaleza de las emociones**

En la interacción social, el ser humano experimenta una amplia gama de emociones, como la alegría, la tristeza, la decepción, la euforia y la satisfacción, entre otras. Por ello, es fundamental comprender la naturaleza de las emociones y sus componentes. Según González, M. (2006), aunque existen diversas concepciones sobre la naturaleza de las emociones, la mayoría de los teóricos coinciden en que estas se acompañan de tres componentes clave: el componente fisiológico, el componente cognitivo y el componente comportamental, como se presenta a continuación.

Cada uno de estos componentes juega un papel crucial en la experiencia emocional y en cómo las personas responden a sus entornos y relaciones.

* 1. **Las emociones desde la perspectiva biológica**

Cada interacción humana sugiere respuestas emocionales desde una perspectiva biológica. Según Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009), Frijda, N. (1987) establece que las emociones poseen componentes fisiológicos fundamentales para la manifestación adecuada de la conducta emocional. Estas respuestas incluyen la activación de estructuras cerebrales específicas, como la amígdala y el sistema límbico, que son cruciales para la regulación y expresión emocional.

Un aspecto importante a considerar es la “especialización hemisférica” en los procesos emocionales. Ramos et al. (2009) refieren que autores como Ekman (1985) destacan la diferencia entre la expresión emocional involuntaria o espontánea y la expresión emocional voluntaria o fingida. La especialización hemisférica sugiere que el hemisferio derecho está más involucrado en la expresión emocional espontánea y genuina, mientras que el hemisferio izquierdo puede jugar un papel en la regulación y control consciente de las emociones. Esta diferenciación es clave para entender cómo se manifiestan y regulan las emociones en función de la actividad cerebral, como se presenta a continuación:

**Figura 1**. *Procesos emocionales*

**Nota**: tomado de Ramos, V. et al. (2009).

* 1. **Las emociones desde la perspectiva cognitiva**

Desde la perspectiva cognitiva, las emociones se comprenden como respuestas derivadas de la interpretación y evaluación mental de los eventos. Esta visión sostiene que las emociones resultan de cómo percibimos, interpretamos y evaluamos las situaciones que enfrentamos. Según Lazarus (1991), las emociones emergen a partir de la valoración cognitiva de los eventos, donde la percepción del significado y la relevancia personal de un evento influye en la intensidad y naturaleza de la emoción experimentada.

Aaron Beck (1976) también contribuye a esta perspectiva al destacar que las creencias y esquemas mentales juegan un papel crucial en la interpretación emocional. Beck sugiere que nuestras emociones están moldeadas por nuestras interpretaciones de los eventos, y que estos juicios afectan nuestras respuestas emocionales y conductuales. Por ejemplo, una situación percibida como amenazante puede inducir miedo, mientras que una oportunidad percibida puede inducir entusiasmo.

La perspectiva cognitiva enfatiza que las emociones están íntimamente ligadas a nuestros procesos de pensamiento y valoración, destacando la influencia de nuestras interpretaciones subjetivas en la experiencia emocional.

* 1. **Reconocimiento de las emociones**

El reconocimiento de las emociones es un proceso esencial para la comprensión y gestión de nuestras propias respuestas emocionales y las de los demás. Implica la capacidad de identificar y etiquetar las emociones experimentadas, lo que facilita la regulación emocional y la interacción efectiva. Este proceso abarca la percepción de señales emocionales tanto verbales como no verbales, como expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal.

Como se muestra en la siguiente figura, el contexto del reconocimiento emocional se puede definir mediante la diferenciación de cuatro aspectos clave:

**Figura 2**. *Componentes del contexto de las emociones*

Según Ekman (1992), el reconocimiento de las emociones se basa en la identificación de expresiones faciales universales, como la alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Estas expresiones son reconocidas de manera consistente en diversas culturas, sugiriendo una base biológica común para el reconocimiento emocional.

Además, el reconocimiento emocional está estrechamente relacionado con la inteligencia emocional, que incluye habilidades como la empatía y la percepción emocional. Goleman (1995) destaca que una alta competencia en el reconocimiento de las emociones permite una mejor comunicación y relaciones interpersonales, facilitando la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás.

* 1. **Enfoques antropológicos**

Según diversos enfoques antropológicos, las emociones se dividen en dos grandes visiones: naturalista-universalista y culturalista-construccionista. El enfoque naturalista-universalista postula que ciertas emociones son universales y compartidas biológicamente entre los seres humanos. En contraste, el enfoque culturalista-construccionista sostiene que las emociones son construidas social y culturalmente, variando significativamente entre diferentes sociedades.

Estos enfoques proporcionan un marco para comprender cómo las emociones pueden ser interpretadas como inherentes a la naturaleza humana o como fenómenos moldeados por el contexto cultural. La discusión actual examina la interacción entre estas dos perspectivas, considerando tanto los aspectos biológicos universales como las influencias culturales en la experiencia emocional (Manrique, 2015). A continuación, se describen las características más importantes de los enfoques naturalista-universalista y culturalista-construccionista en la antropología de las emociones:

**Tabla 1**. *Características de los enfoques antropológicos*

|  |  |
| --- | --- |
| **Enfoque Naturalista-universalista** | **Enfoque Culturalista-construccionista** |
| **Universalidad de las emociones**: este enfoque sostiene que ciertas emociones son universales y están biológicamente determinadas. Es decir, todas las personas, independientemente de su cultura, experimentan las mismas emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. | **Variabilidad cultural**: este enfoque sostiene que las emociones son productos culturales que varían significativamente entre diferentes sociedades. Las emociones no son universales, sino que son moldeadas por el contexto cultural y social en el que se encuentran. |
| **Base biológica**: se centra en la idea de que las emociones tienen una base biológica común en todos los seres humanos. Estudios en neurociencia y psicología apoyan la idea de que las estructuras cerebrales y los procesos fisiológicos responsables de las emociones son similares en todas las culturas. | **Construcción social de las emociones**: argumenta que las emociones son construidas socialmente y que cada cultura tiene su propio conjunto de emociones y formas de expresión emocional. Esto significa que lo que una cultura define como una emoción puede no existir en otra. |
| **Expresión emocional consistente**: propone que las expresiones faciales y las reacciones emocionales tienen patrones consistentes y reconocibles a nivel mundial. Por ejemplo, la expresión facial de la alegría es similar en diferentes culturas. | **Diversidad en la interpretación**: sugiere que la forma en que las personas interpretan y responden a las emociones está profundamente influenciada por normas, valores y creencias culturales. Por ejemplo, la forma en que se expresa y experimenta el duelo puede variar enormemente entre culturas. |
| **Teorías representativas**: entre las teorías representativas de este enfoque se encuentran las propuestas por Paul Ekman, quien argumentó que hay un conjunto de emociones básicas que son reconocibles y experimentadas en todas las culturas. | **Teorías representativas**: Clifford Geertz y Catherine Lutz son teóricos destacados que han argumentado a favor de la importancia del contexto cultural en la formación y expresión de las emociones. |

Estos dos enfoques ofrecen perspectivas complementarias y a veces contrastantes sobre cómo entendemos las emociones en diferentes contextos humanos. Mientras que el enfoque naturalista-universalista pone énfasis en la biología compartida, el enfoque culturalista-construccionista destaca la importancia del entorno cultural y social en la configuración de las experiencias emocionales.

* 1. **Teorías culturales**

El reconocimiento de lo emocional como un campo legítimo de investigación en la antropología se fortaleció en décadas pasadas gracias a la corriente de cultura y personalidad, cuyos etnólogos exploraron el papel de las emociones en la formación de la personalidad y la cultura. Este interés contrasta con la resistencia de otras tendencias antropológicas, que relegaban las emociones a los márgenes de la teoría cultural. Estas corrientes consideraban las emociones como uniformes en la especie humana, poco relevantes o simplemente inaccesibles a los métodos del análisis antropológico (Manrique, 2015).

A continuación, se presentan los aportes de diversos autores que han sido fundamentales en el desarrollo de las teorías culturales sobre las emociones, tomada de Manrique, R. (2015):

1. **Clasificación de las emociones**

Las emociones pueden ser clasificadas según diferentes criterios, lo que nos permite entender mejor su diversidad y su impacto en el comportamiento humano. Una de las clasificaciones más comunes es la que distingue entre emociones positivas, negativas y neutras, dependiendo de su valencia y su efecto en el individuo.

Según Ekman (1992) y Fredrickson (2001), existen varias clases de emociones:

Esta clasificación resalta cómo las emociones, independientemente de su valencia, desempeñan un papel crucial en la regulación del comportamiento y en la adaptación a los desafíos del entorno. Las emociones positivas nos impulsan hacia metas y experiencias gratificantes, las emociones negativas nos protegen de peligros y amenazas, y las emociones neutras nos permiten evaluar las circunstancias con mayor claridad y objetividad.

1. **Función de la emoción**

Las emociones cumplen funciones esenciales en la vida humana, actuando como mecanismos adaptativos que permiten a los individuos responder de manera efectiva a su entorno. Estas funciones se pueden agrupar en tres grandes categorías:

1. Función motivacional: las emociones sirven como impulsos que dirigen y orientan el comportamiento hacia la satisfacción de necesidades y deseos. Por ejemplo, el miedo puede motivar a una persona a evitar situaciones peligrosas, mientras que la alegría puede impulsar la repetición de conductas que generan bienestar.
2. Función social: las emociones facilitan la comunicación y la interacción social al expresar estados internos y generar empatía. Las emociones compartidas, como la tristeza en un duelo o la felicidad en una celebración, refuerzan los lazos sociales y la cohesión grupal, siendo fundamentales para la vida en comunidad.
3. Función reguladora: las emociones ayudan a regular los estados internos del organismo, manteniendo un equilibrio psicológico y fisiológico. Por ejemplo, la tristeza puede permitir la elaboración de experiencias dolorosas, mientras que la rabia puede canalizarse en la defensa de los propios derechos.

Estas funciones destacan cómo las emociones no solo afectan el mundo interno del individuo, sino que también desempeñan un papel crucial en la adaptación al entorno y en la interacción con los demás.

1. **Emociones y sentimientos**

Las emociones y los sentimientos son fundamentales para la vida afectiva humana. Las emociones son respuestas inmediatas y automáticas ante estímulos, mientras que los sentimientos representan la interpretación consciente y subjetiva de esas emociones. La distinción entre ambos es clave para entender cómo las personas experimentan y gestionan su vida emocional.

* 1. **Fenómenos de la vida afectiva**

La vida afectiva engloba una serie de experiencias y fenómenos que reflejan cómo las personas experimentan, interpretan y expresan sus emociones y sentimientos. Estos fenómenos no solo tienen un impacto en el bienestar individual, sino que también influyen en la interacción social y la cohesión cultural. Algunos de los fenómenos o experiencias afectivas más relevantes incluyen:

* Amor: un sentimiento profundo de apego y conexión hacia otra persona, objeto o idea, que puede manifestarse en formas románticas, familiares o platónicas. El amor influye en las decisiones, comportamientos y perspectivas de vida.
* Ansiedad: una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y temor. Es una respuesta a una amenaza percibida y puede influir en el comportamiento y en las decisiones cotidianas, a menudo llevándolo a evitar ciertas situaciones.
* Empatía: la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otro. La empatía es crucial para las relaciones interpersonales, ya que fomenta la comprensión mutua y el apoyo emocional.
* Nostalgia: un sentimiento agridulce que surge al recordar momentos pasados, a menudo idealizados. La nostalgia puede provocar una sensación de pérdida, pero también puede fortalecer el sentido de identidad y pertenencia.
* Resentimiento: un sentimiento negativo que se desarrolla como resultado de una ofensa percibida, injusticia o traición. El resentimiento puede durar mucho tiempo y afectar profundamente las relaciones interpersonales.
* Culpa: una emoción que surge cuando una persona siente que ha violado sus propios estándares morales o éticos. La culpa puede llevar a la reparación y al cambio de comportamiento, pero también puede ser debilitante si no se maneja adecuadamente.
* Agradecimiento: una emoción positiva que se experimenta al reconocer la bondad recibida de otros. El agradecimiento promueve el bienestar emocional y fortalece las relaciones sociales.

Estos fenómenos son solo algunos ejemplos de la complejidad de la vida afectiva humana. Cada uno de ellos juega un papel crucial en cómo las personas navegan sus relaciones, toman decisiones y encuentran significado en sus vidas.

1. **Las emociones a nivel empresarial**

Las emociones, tradicionalmente consideradas como un aspecto subjetivo y personal, han cobrado una relevancia creciente en el ámbito empresarial. Investigaciones recientes (Goleman, 1995; Boyatzis, 2008) han demostrado que la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás, es un factor determinante en el éxito individual y organizacional.

En el contexto laboral, las emociones influyen en diversos aspectos, como:

* Toma de decisiones: las emociones pueden sesgar el juicio y afectar la calidad de las decisiones (Damasio, 1994).
* Comunicación: la forma en que nos comunicamos, tanto verbal como no verbal, está fuertemente influenciada por nuestras emociones.
* Clima laboral: un clima laboral positivo, caracterizado por relaciones interpersonales saludables y un ambiente de confianza, se asocia con niveles más altos de compromiso y productividad (Harter, Schmidt y Keyes, 2002).
* Liderazgo: los líderes emocionalmente inteligentes son capaces de inspirar, motivar y conectar con sus equipos de manera más efectiva (Goleman, 2000).

Para aprovechar al máximo el potencial de las emociones en el ámbito empresarial, las organizaciones pueden implementar diversas estrategias, como:

* Desarrollo de la inteligencia emocional: a través de programas de formación y desarrollo, las organizaciones pueden fomentar el desarrollo de habilidades emocionales en sus empleados.
* Creación de un clima laboral positivo: fomentar la comunicación abierta, el reconocimiento, y el respeto mutuo entre los empleados.
* Liderazgo emocional: capacitar a los líderes para que puedan gestionar sus propias emociones y las de sus equipos de manera efectiva.

Las emociones son un componente fundamental de la experiencia humana y, por lo tanto, también del ámbito empresarial. Al reconocer y gestionar las emociones de manera efectiva, las organizaciones pueden crear un ambiente de trabajo más saludable, productivo y motivador.

* 1. **Compromiso institucional**

El compromiso institucional se refiere al vínculo emocional, cognitivo y conductual que un individuo establece con una organización. Es un sentimiento de pertenencia, lealtad y conexión con los valores, objetivos y misión de la empresa. Este compromiso va más allá de simplemente asistir al trabajo; implica un involucramiento activo y un deseo de contribuir al éxito de la organización. A continuación, algunos elementos clave del compromiso institucional:

Actualmente, se pueden estimar los factores que influyen en el compromiso institucional, tales como:

El compromiso institucional es una inversión que beneficia tanto a los empleados como a la organización. Los empleados comprometidos son más felices y productivos, mientras que la empresa experimenta un mayor crecimiento y éxito a largo plazo. A continuación, algunos de los beneficios:

* Mayor productividad: los empleados comprometidos suelen ser más productivos y eficientes.
* Menor rotación: un alto nivel de compromiso se traduce en una menor tasa de rotación de personal.
* Mejor calidad: los empleados comprometidos tienden a prestar mayor atención a los detalles y a ofrecer un mejor servicio al cliente.
* Mayor innovación: los empleados comprometidos se sienten más seguros para expresar sus ideas y proponer soluciones innovadoras.
* Mayor satisfacción laboral: los empleados comprometidos suelen estar más satisfechos con su trabajo y con la organización en general.

El compromiso institucional es un activo valioso para cualquier organización. Al fomentar un ambiente de trabajo positivo y ofrecer oportunidades de desarrollo, las empresas pueden aumentar el compromiso de sus empleados y, en consecuencia, mejorar su desempeño.

1. **Inteligencia emocional**

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para reconocer e influir en las emociones de los demás. Esta habilidad es fundamental tanto en la vida personal como profesional, ya que afecta la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

* 1. **Definiciones**

La inteligencia emocional ha sido definida de diferentes maneras por varios expertos en el campo:

**Tabla 2**. *Autores y postulados sobre inteligencia emocional*

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor** | **Postulado** |
| Weisinger, H. (1988) | "Es el uso inteligente de las emociones". |
| Gardner, H. (1993) | "Es el potencial biopsicosocial para procesar información, que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas". |
| Martineaud, S. y Elgehart, D. (1996) | "Capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro". |
| Bar-On, R. (1997) | "Conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influencian la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente". |
| Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997) | "Capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyendo la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación de las emociones". |
| Vallés, A. (2005) | "Capacidad intelectual en la que se utilizan las emociones para resolver problemas". |
| García, M. y Giménez, S. (2010) | "Forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y/o la agilidad mental". |

Nota. Adaptado de García, M. y Giménez, S. (2010).

* 1. **Principios**

Los principios fundamentales de la Inteligencia Emocional (IE) se pueden dividir en varias áreas clave:

1. Autoconciencia: la habilidad para reconocer y entender las propias emociones, así como su impacto en el comportamiento y las decisiones.
2. Autorregulación: la capacidad de manejar y controlar las propias emociones, adaptándose a las circunstancias cambiantes y manteniendo la calma bajo presión.
3. Motivación: el impulso interno para alcanzar metas personales y profesionales, orientado por la pasión y la perseverancia más allá de la gratificación inmediata.
4. Empatía: la habilidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, lo que facilita la construcción de relaciones interpersonales sólidas y la toma de decisiones colaborativas.
5. Habilidades sociales: la competencia en manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva, que incluye la comunicación, la gestión de conflictos y la cooperación.
   1. **Modelos**

Existen varios modelos de inteligencia emocional que intentan explicar y medir esta capacidad:

Estos modelos ofrecen diferentes perspectivas sobre la naturaleza de la inteligencia emocional y cómo puede ser medida y desarrollada en distintos contextos.

1. **Inteligencia intrapersonal**

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de comprender y manejar los propios sentimientos y emociones. Este tipo de inteligencia, que forma parte de la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Howard Gardner (1983), es esencial para el autoconocimiento y el desarrollo personal. A continuación, se detallan los aspectos clave de la inteligencia intrapersonal:

La inteligencia intrapersonal es fundamental para el desarrollo personal, ya que permite a los individuos comprender mejor quiénes son y qué desean lograr en la vida. En el ámbito profesional, esta inteligencia es vital para el liderazgo, la toma de decisiones y la gestión del estrés. Aquellos con alta inteligencia intrapersonal tienden a ser más resilientes, capaces de aprender de los fracasos y de adaptarse a los cambios con mayor facilidad.

Es importante reconocer que la inteligencia intrapersonal es un componente clave de la inteligencia emocional, ya que el autoconocimiento y la autorregulación son fundamentales para manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva. Un alto nivel de inteligencia intrapersonal mejora la empatía y la capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás.

1. **Competencias emocionales**

Las competencias emocionales son un conjunto de habilidades que nos permiten reconocer, entender, expresar y regular nuestras emociones de manera efectiva, tanto las propias como las de los demás. Estas habilidades son fundamentales para nuestras relaciones interpersonales, nuestro bienestar emocional y nuestro éxito en diferentes ámbitos de la vida.

En otras palabras, las competencias emocionales nos equipan con las herramientas necesarias para navegar por el complejo mundo de las emociones y tomar decisiones más conscientes y saludables.

* 1. **Modelos de competencias emocionales**

Existen diversos modelos que intentan explicar y categorizar las competencias emocionales. Algunos de los más destacados son:

* Modelo de Goleman: este modelo, popularizado por Daniel Goleman, enfatiza la importancia de las competencias emocionales en el liderazgo y en el éxito personal. Goleman identifica cinco componentes principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.
* Modelo de Bar-On: el modelo de Reuven Bar-On propone una visión más amplia de la inteligencia emocional, incluyendo componentes como la adaptación al estrés, la relación interpersonal y las habilidades generales de vida.
* Modelo de Mayer y Salovey: este modelo se centra en la inteligencia emocional como una capacidad mental que implica la habilidad de percibir, usar, entender y regular las emociones.
* Modelo de Bisquerra: este modelo español enfatiza el desarrollo de las competencias emocionales desde una perspectiva educativa, proponiendo un modelo de educación emocional que incluye componentes como la conciencia emocional, la gestión emocional, la comunicación emocional y las relaciones interpersonales.

¿Por qué son importantes las competencias emocionales?

* Mejores relaciones interpersonales: permiten conectar con los demás de manera más profunda y significativa.
* Mayor bienestar emocional: contribuyen a una mayor satisfacción con la vida y una menor incidencia de trastornos psicológicos.
* Mayor éxito en el trabajo: las personas con altas competencias emocionales suelen ser más productivas, creativas y líderes efectivos.
* Mejor toma de decisiones: permiten analizar las situaciones de manera más objetiva y elegir las mejores opciones.
* Mayor resiliencia: ayudan a afrontar el estrés y los desafíos de la vida de manera más adaptativa.

1. **Inteligencia y coeficiente intelectual**

* **¿Qué es la inteligencia?**

La inteligencia es un concepto complejo y multifacético que ha sido definido y medido de diversas maneras a lo largo de la historia. Tradicionalmente, se ha asociado con la capacidad de razonar, resolver problemas, aprender y adaptarse a nuevas situaciones. Sin embargo, en las últimas décadas, la concepción de la inteligencia ha evolucionado, y se han propuesto diferentes modelos que abarcan una gama más amplia de habilidades.

* **El Coeficiente Intelectual (CI)**

El Coeficiente Intelectual (CI) es una medida estandarizada de la inteligencia humana, que se utiliza para evaluar las habilidades cognitivas en comparación con un grupo normativo. Aunque el CI ha sido ampliamente utilizado en psicología para predecir el rendimiento académico y profesional, no es un reflejo completo de la inteligencia en su totalidad. La inteligencia abarca una amplia gama de habilidades, como la resolución de problemas, la memoria, la lógica, la creatividad y la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones. Críticos del CI, como Howard Gardner y Daniel Goleman, argumentan que esta medida es limitada, ya que no considera otras formas de inteligencia, como la emocional o la creativa, que son igualmente importantes para el éxito en la vida.

A continuación, algunos aspectos clave del CI:

1. **Teoría de las inteligencias múltiples**

La teoría de las inteligencias múltiples fue propuesta por Howard Gardner (1983), desafiando la visión tradicional de una inteligencia única y medible por pruebas de CI. Gardner identificó al menos ocho tipos distintos de inteligencias que las personas pueden poseer en diferentes grados y combinaciones.

A continuación, algunos aspectos clave de las inteligencias múltiples:

* Diversidad en la inteligencia: las inteligencias múltiples incluyen no solo habilidades lógico-matemáticas y lingüísticas, sino también capacidades artísticas, espaciales, kinestésicas, interpersonales, intrapersonales, naturalistas, y más.
* Enfoque educativo: esta teoría ha influido en la educación, sugiriendo que los métodos de enseñanza deben adaptarse a las diversas fortalezas individuales de los estudiantes.
  1. **Tipos de inteligencias**

Gardner identifica los siguientes tipos de inteligencias en su teoría:

* Inteligencia lingüística: habilidad para utilizar las palabras de manera efectiva, tanto en forma oral como escrita.
* Inteligencia lógico-matemática: capacidad para el razonamiento lógico, la resolución de problemas matemáticos y la detección de patrones.
* Inteligencia espacial: habilidad para pensar en tres dimensiones y realizar tareas como la navegación o el diseño gráfico.
* Inteligencia corporal-kinestésica: capacidad para utilizar el cuerpo de manera efectiva, como en la danza o los deportes.
* Inteligencia musical: sensibilidad para los sonidos, ritmos, tonos y música.
* Inteligencia interpersonal: habilidad para comprender y relacionarse con los demás.
* Inteligencia intrapersonal: capacidad para entenderse a uno mismo y utilizar ese conocimiento para guiar el comportamiento.
* Inteligencia naturalista: habilidad para identificar, clasificar y manipular elementos del medio ambiente.

1. **Inteligencia racional vs. inteligencia emocional**

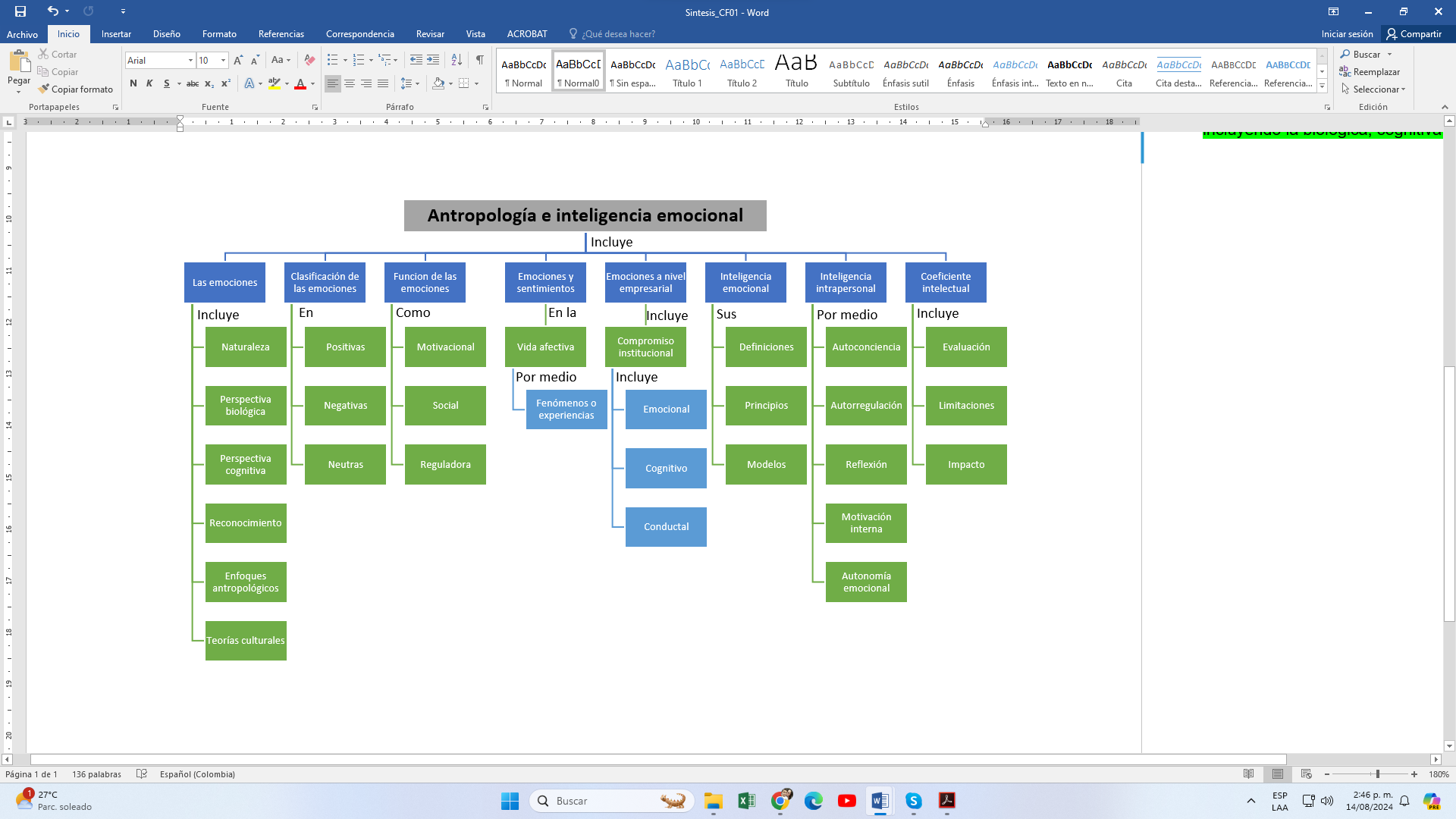
La inteligencia racional se refiere a las habilidades cognitivas tradicionales, como la lógica, el razonamiento y la resolución de problemas que son medibles a través de pruebas de CI. Por otro lado, la inteligencia emocional (IE), popularizada por Daniel Goleman, se centra en la capacidad de las personas para reconocer, entender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás.

A continuación, se presenta la comparación:

La combinación de ambas inteligencias es esencial para un rendimiento óptimo en la vida personal y profesional. La inteligencia emocional complementa la inteligencia racional al mejorar la toma de decisiones, la gestión del estrés y las relaciones interpersonales.

1. **SÍNTESIS**

A continuación, se describe una visión general el componente formativo “Antropología e inteligencia emocional”, el cual ofrece un análisis profundo de las emociones desde múltiples perspectivas, incluyendo la biológica, cognitiva y antropológica. Se explora la naturaleza y clasificación de las emociones, su función y cómo se manifiestan en diferentes contextos sociales y culturales. Además, se abordan temas como la inteligencia emocional, su aplicación en entornos empresariales, y la relación entre inteligencia emocional y racional. A lo largo del curso, se estudian teorías culturales y modelos de competencias emocionales, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para entender y gestionar mejor sus emociones y las de los demás, tanto en la vida personal como profesional.



1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| Nombre de la Actividad | Teorías culturales de las emociones. |
| Objetivo de la actividad | Validar el conocimiento adquirido sobre las teorías más relevantes relacionadas con las emociones. |
| Tipo de actividad sugerida |  |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | Actividad\_didactica\_CF01 |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| 4. Emociones y sentimientos | Ecosistema de Recursos Educativos SENA. (2022). *Autocuidado emocional* [Video]. YouTube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=MWrXWestwdQ&t=4s> |
| 6. Inteligencia emocional | Ecosistema de Recursos Educativos SENA. (2020). *Inteligencia emocional, según Daniel Goleman* [Video]. YouTube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=wowJ0kEwFn4&t=21s> |

1. **GLOSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| Antropología de las emociones: | rama de la antropología que estudia cómo las emociones son interpretadas, expresadas y valoradas en diferentes culturas. Analiza la relación entre emociones y normas sociales, así como su impacto en la vida colectiva. |
| Componentes de las emociones: | las emociones se componen generalmente de tres elementos: el componente fisiológico (respuestas corporales), el componente cognitivo (procesamiento mental) y el componente conductual o expresivo (manifestación externa). |
| Competencias emocionales: | conjunto de habilidades que permiten a las personas manejar de manera efectiva sus emociones y las relaciones interpersonales. Incluyen el control de impulsos, la empatía y la comunicación efectiva. |
| Culturalismo-Construccionismo: | enfoque antropológico que sostiene que las emociones son construcciones sociales y culturales, moldeadas por las normas y valores de la sociedad en la que se vive. |
| Expresión emocional: | manera en que las emociones se manifiestan externamente a través de gestos, tono de voz y expresiones faciales. Puede ser voluntaria o involuntaria, y está influenciada por factores culturales y sociales. |
| Función de la emoción: | las emociones cumplen varias funciones esenciales, como la adaptación a situaciones cambiantes, la comunicación social y la motivación para el comportamiento. |
| Inteligencia emocional: | capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Incluye habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la motivación. |
| Inteligencia intrapersonal: | habilidad para entender y gestionar las propias emociones, pensamientos y motivaciones. Es crucial para el autoconocimiento y la autorregulación emocional. |
| Naturalismo-Universalismo: | perspectiva que considera las emociones como fenómenos universales, inherentes a la naturaleza humana, con manifestaciones similares en todas las culturas. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Bar-On, R. (1997). El cociente emocional: La inteligencia emocional y su influencia en el éxito en la vida. Ediciones Urano.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Boyatzis, R. E. (2008). *Competencies in the 21st century*. Journal of Management Development, 27(1), 5-12.

Chávez, A. (2006). Inteligencia emocional en el trabajo. Editorial Granica.

Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: Putnam.

Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions*. Cognition & Emotion, 6(3), 169-200.

Ekman, P. (1999). *Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power* (Eds.), Handbook of cognition and emotion*. Wiley.*

Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist, 56(3), 218-226.

García, M., & Giménez, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del profesorado, 3(6), 43-52.

Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1993). Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. Editorial Kairós.

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Ediciones B.

Goleman, D. (2000). *Leadership that gets results*. Harvard Business Review, 78(2), 78-90.

González, M. (2006). *Aspectos psicológicos y neurales en el aprendizaje del reconocimiento de emociones.* Revista chilena de neuropsicología, 1(1), 21-28. <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886003.pdf>

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. M. (2002). *Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: The positive person and the good life (pp. 205-224). American Psychological Association.

Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2016). Antropología de las emociones: Conceptos y tendencias. <https://www.redalyc.org/journal/351/35149890004/html/>

Keltner, D., & Haidt, J. (1999). *Social functions of emotions at four levels of analysis*. Cognition and Emotion, 13(5), 505-521.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

Manrique, R. (2015). Antropología de las emociones: Un enfoque multidisciplinario. Editorial Académica.

Manrique, R. (2015). *La cuestión de la inteligencia emocional.* Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35(128), 801-814. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265045386008>

Martínez, E. (2015). *La inteligencia emocional en las organizaciones: Un estudio de caso.* Revista de Psicología, 23(1), 123-145.

Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). *Inteligencia emocional: Teoría, hallazgos e implicaciones para la educación.* Psychology in the Schools, 37(3), 197-208.

Mauss, M. (1921). Ensayo sobre el don: Forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas.

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física.* Revista Suma psicológica, 16(2), 85-112.

Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009*). Emoción y cognición: Implicaciones para el tratamiento.* Revista Terapia psicológica, 27(2), 227-237.\* <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>

Rodríguez, T. (2008). *El valor de las emociones para el análisis cultural.* Revista Papers, 87, 145-159. <http://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/90325/115506>

Russell, J. A. (1980). *A circumplex model of affect.* Journal of Personality and Social Psychology, 39(6), 1161-1178.

Vallés, A. (2005). Inteligencia emocional y aprendizaje escolar. Ediciones Pirámide.

Weisinger, H. (1998). La inteligencia emocional en el trabajo. Editorial Paidós.

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
| Autor | Eliana Milena Buitrago Umaña | Experta temática | Regional Distrito Capital. Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información. | Julio de 2017 |
| Autor | Jorge Bustos Gómez | Asesor pedagógico | Regional Tolima. Centro de Comercio y Servicios. | Julio de 2017 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS (Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| Autor (es) | Viviana Herrera Quiñonez | Evaluadora instruccional | Regional Tolima. Centro de Comercio y Servicios. | Agosto de 2024 | Se ajusta el contenido del documento a la versión actual, según Planeación pedagógica y normas APA. |