**GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 2**

1. **IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

|  |  |
| --- | --- |
| Programa de Formación:  Tecnólogo en Diseño, implementación y mantenimiento de sistemas de Telecomunicaciones. | Código:  Versión: |
| Nombre del Proyecto: | Código: |
| Fase del proyecto: | |
| Actividad (es) del Proyecto: | Actividad (es) de Aprendizaje:  ***Guía sobre Inteligencia Emocional*** |
| Resultados de Aprendizaje:  Promover la interacción idónea consigo mismo, los demás y la naturaleza en los contextos laboral y social. | Competencia: Generar procesos autónomos y de trabajo colaborativo permanentes, fortaleciendo el equilibrio de los componentes racionales y emocionales orientados hacia el Desarrollo Humano Integral. |
| Duración de la guía ( en horas) 8: |  |

1. **INTRODUCCIÓN**

|  |
| --- |
| ***“La inteligencia emocional no es lo contrario de la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza. Es la única intersección de ambas”-* David Carusso.**  **INTRODUCCION:**  ***Las emociones*** juegan un papel significativo en nuestras vidas, ya que por una parte generan estímulos y energías poderosas para alcanzar los objetivos que nos propongamos, pero por otra parte pueden generarnos frustraciones profundas que inhiban nuestros pensamientos y acciones, dependiendo de qué clase de emociones se trate y del manejo que demos a las mismas. En nuestras relaciones con los demás, pueden ayudarnos a transmitir entusiasmo y ganar seguidores para nuestros proyectos, pero también pueden generarnos conflictos y rechazos si no sabemos controlarlas y manejarlas de manera adecuada, “inteligente”.  Investigaciones realizadas de forma independiente por decenas de expertos en cerca de quinientas empresas, agencias gubernamentales y organizaciones no lucrativas de todo el mundo, parecen coincidir en subrayar el papel determinante que juega la inteligencia emocional en el desempeño óptimo de cualquier tipo de trabajo. Los aspectos fundamentales que se identifican como factores de éxito son:  ***La relación que mantenemos con nosotros mismos, el modo en que nos relacionamos con los demás, nuestra capacidad de liderazgo y la habilidad para trabajar en equipo.***  Veamos el video sobre “Inteligencia Emocional” de Goleman en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZgBU  -En investigación realizada a fines de los años 80 a un grupo de directivos de empresas de Suecia, Inglaterra y EEUU, se identificaron las siguientes ***“características”*** de dirigentes exitosos: son ***comprensivos, reconocen rápidamente sus errores, controlan sus emociones, respetan a sus colegas, son justos, firmes, decididos, poseen sentido del humor, se preocupan por el cumplimiento de sus deberes, son objetivos,***etc.([[1]](#footnote-1))  1. Goleman, D. *“La práctica de la inteligencia emocional”.* Editorial Kayrós, Barcelona, 1999, p. 430.  -Las investigaciones que a lo largo de varias décadas han tratado de rastrear los talentos de los trabajadores ***“estrella”***, indican que existen dos habilidades que se han vuelto cruciales en los noventas: la ***formación de equipos y la capacidad de adaptarse a los cambios.***  -Una encuesta de alcance nacional que trataba de determinar ***lo que demandan los empresarios de sus nuevos trabajadores***, reveló que las competencias técnicas concretas no eran más importantes que la habilidad para aprender el trabajo. Además, los empresarios señalaron las siguientes cualidades:  ***-Capacidad de escuchar y de comunicarse verbalmente.***  ***-Adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa ante los contratiempos y obstáculos.***  ***-Capacidad de controlarse a sí mismo, confianza, motivación para trabajar en la consecución de determinados objetivos, sensación de querer abrirse un camino y sentirse orgulloso de los logros conseguidos.***  ***-Eficacia grupal e interpersonal, cooperación, capacidad de trabajar en equipo y habilidad para negociar disputas.***  ***-Eficacia dentro de la organización, predisposición a participar activamente y potencial de liderazgo.***  **(Sólo dos de los siete rasgos más valorados por los empresarios, tenían un carácter académico: la competencia matemática y las habilidades de lectura y escritura).**  **http://www.juntadeandalucia.es/averroes/menendezypelayo/actividadestic/webtematica/educacion_valores/images/control_emociones.gif**  Las anteriores investigaciones nos ubican en la relevancia del tema y nos disponen al análisis y reflexión, a través de los anexos y actividades propuestas en esta Guía, que nos motivan a trabajar constantemente en el desarrollo de la Inteligencia Emocional como elemento central para nuestro desempeño personal y profesional. |

1. **ESTRUCTURACION DIDACTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

|  |
| --- |
| * 1. **Actividades de Reflexión inicial.**   3.1.1. Un viejo relato japonés cuenta que en cierta ocasión, un belicoso samurái desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno. Pero el monje replicó con desprecio:  -¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!  El samurái, herido en su honor, montó en cólera y desenvainando la espada, exclamó:  -Tu impertinencia te costará la vida.  -Eso, —replicó entonces el maestro— ¡**es el infierno!**  Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postró ante él, agradecido.  -Y eso, —concluyó entonces el maestro—, ¡**es el cielo!**  La súbita certeza del samurái acerca de su propio desasosiego, ilustra la diferencia crucial existente entre permanecer atrapado por un sentimiento, y darse cuenta de que se está siendo arrastrado por él. La enseñanza de Sócrates «*conócete a ti mismo*» nos lleva a ser conscientes de nuestros propios sentimientos en el momento en que éstos tienen lugar, constituyendo este hecho “la piedra angular” de la inteligencia emocional.  [http://1.bp.blogspot.com/-tOlDkGYipFk/T6lweDy4teI/AAAAAAAAAPY/rmpi1zpThVA/s1600/conocete+a+ti+mismo.jpg](http://www.google.com.co/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&docid=3i9lWTwNciP0WM&tbnid=1XVq_CcJj40WDM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.mundofeem.com/2012/05/conocete-ti-mismo.html&ei=ts1-UZm8MIqi9QSD-YCAAQ&bvm=bv.45645796,d.dmQ&psig=AFQjCNHOiZfcQthQtB29zBhGLDDyptTQGg&ust=1367351091200494)  Responde estos planteamientos:   * ¿Qué actitud se evidencia en tu comportamiento**? Mi comportamiento siempre ha sido noble, calmado tranquilo sereno, trato de tomar las decisiones acertadas y llevar los problemas por un buen camino, reflexionando desde mi punto de vista para no contribuir con un caos.** * ¿Y esto frente a qué hechos o situaciones?   R: **frente a un problema, una conversación dificultosa entre otras. Pero por ejemplo cuando el problema pase a al maltrato la mente y nuestro manejo corporal se puede estabilizar llegando a producir cierto maltrato hacia los demás**  **OTRA REFLEXION:**  [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT0XWhQcmVytKRaPWSw1DkYvqGKCHfYvbHoh5NT6R4pNPFbMQNP](http://www.google.com.co/imgres?um=1&hl=es-419&biw=1093&bih=498&tbm=isch&tbnid=uU7Kk14HNCEY-M:&imgrefurl=http://es.123rf.com/photo_8249334_silueta-de-bailarina-de-ballet.html&docid=urUW_RGJE_WvNM&imgurl=http://us.123rf.com/400wm/400/400/dagadu/dagadu1011/dagadu101100007/8249334-silueta-de-bailarina-de-ballet.jpg&w=951&h=1200&ei=Qs5-UY7tBOaS0QG-44GACA&zoom=1&ved=1t:3588,r:36,s:0,i:259&iact=rc&dur=167&page=3&tbnh=178&tbnw=141&start=31&ndsp=17&tx=47&ty=95)3.1.2. Alicia Alonso fundadora del Ballet Nacional de Cuba -reconocido internacionalmente en el medio-, en una ocasión se sometió a una cirugía de sus ojos, lo que la mantuvo retirada de sus actividades durante un año. En una entrevista contó a un periodista que, con el objetivo de “mantenerse activa”, todos los días reproducía mentalmente la coreografía y movimiento de los ballets clásicos que interpretaba; dijo que cuando terminaba “se sentía agotada”. Con esto, además de mantener un espíritu dignificante ante la adversidad, podía disfrutar de su pasión por el ballet.   * ¿Qué se evidencia de esta artista a través de la anécdota?   R:**Ella se muestra una gran actitud y un comportamiento tranquilo frente a su problema pero lleva su espíritu esto hace que la mente forme su coreografía mentalmente , pero ella las siente como si fueran corporales**   * ¿Se evidencia en tu comportamiento una actitud similar? ¿Frente a qué hechos o situaciones?   R:**básicamente no son tan parecidos pero como nombre en la anterior respuesta varían el comportamiento frente a cual sea el problema situado, y debo estar en capacidad de manejar mi mente y por lo tanto mi sentido corporal de esa forma varian nuestro comportamiento, según mi metodología** |
| * 1. **Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.**   **En las 8 horas de SESIONES PRESENCIALES,**  **En grupos de compañeros y bajo la orientación del instructor de PROMOVER, ustedes elaborarán:**   * Su concepto de Emoción e Inteligencia Emocional. * Una reflexión sobre emociones-Autoconocimiento emocional. * Un ejercicio acerca de cómo combatir los pensamientos distorsionados. * Un ejercicio que contemple experiencias sensoriales y de autocontrol. * Una reflexión acerca de hábitos de Automotivación (ej.: “Las cosas por las que estoy agradecido”) * Un ejercicio acerca de tu comunicación con los demás. * Una reflexión en una frase, acerca de lo que entiendes por Empatía. * Tu concepto acerca de la frase con que iniciamos esta guía. |
| * 1. **Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).**   A través de los documentos de apoyo y los ejercicios, instrumentos y dinámicas que trabajaremos en la sesión presencial, ustedes identificarán y reflexionarán sobre aspectos relacionados con la inteligencia emocional, en los espacios de las competencias técnicas, en su ejercicio profesional y en su relacionamiento con los demás.  **Apreciado aprendiz:** para alcanzar el logro mencionado en la Tarea de Aprendizaje, tendrá a su disposición esta guía y sus Anexos, los cuales leerá y revisará en las **horas de trabajo virtual,** y las dinámicas y ejercicios sobre Inteligencia emocional que se trabajarán conjuntamente con el instructor de PROMOVER y compañeros en **las horas de la sesión presencial, así:**  **EN LAS HORAS DE TRABAJO VIRTUAL**  **Usted debe:**   * **Leer la Guía y responder las preguntas iniciales planteadas en la misma en el inciso: Actividades de reflexión Inicial.** * **Leer el Anexo 1 de la presente Guía. Los conceptos allí expresados son indispensables para el trabajo en la Sesión Presencial; elabore un resumen analítico\*** **(un ensayo de 15 renglones) sobre estos contenidos, el cual examinaremos en la sesión presencial.**   **Ensayo:**  **En los seres humanos dotados de esta forma de inteligencia, el proceso de resolución de problemas abstractos a menudo es extraordinariamente rápido: el matemático y científico en general competente maneja simultáneamente muchas variables y crea numerosas hipótesis que son evaluadas sucesivamente y, posteriormente, son aceptadas o rechazadas.**  **Es importante puntualizar la naturaleza no verbal de la inteligencia matemática así como del resto de inteligencias excepto, claramente, en lo que respecta a muchos aspectos de la inteligencia lingüístico-verbal. En efecto, es posible construir la solución del problema antes de que esta sea articulada.**  **Se manifiesta por la facilidad en la elaboración de cuestiones que involucren cálculos, por la capacidad de percibir la geometría en los espacios recorridos y por la satisfacción expresa en la solución de problemas lógicos. Se percibe también en la sensibilidad y capacidad para discernir patrones numéricos o lógicos y para manipular largas cadenas de raciocinio. Alcanza su mayor potencia en la adolescencia y el inicio de la edad adulta, pero puede estimularse desde la infancia en cualquier disciplina del currículo escolar.**  **Capacidades implicadas - Capacidad para identificar modelos abstractos en el sentido estrictamente matemático, calcular numéricamente, formular y verificar hipótesis, utilizar y los razonamientos.**  **Perfiles profesionales - Economistas, ingenieros, científicos, matemáticos, contadores, etc.**   * **Revisar la presentación que encontrará en el siguiente enlace sobre Inteligencia emocional en el trabajo:** <http://www.slideshare.net/jcfdezmx/la-inteligencia-emocional-en-el-trabajo> , y a partir de ella elaborará un escrito de una página sobre las competencias y habilidades emocionales útiles en el trabajo que usted crea haber desarrollado en su historia de aprendizaje, además de cuáles deberá desarrollar puesto que aún no las tiene desarrolladas. (Debe presentarlo en físico) * **Desarrollar los ejercicios propuestos en el Anexo 2 de la presente Guía y luego presentarlos de manera escrita virtualmente, en la Sesión Presencial.**   \*Resumen analítico: es expresar por escrito y de manera simplificada la información contenida en un texto, con nuestras propias palabras, una vez que se ha leído, aislando y resaltando solamente aquellas secciones que contienen información importante, y a la vez, ir efectuando un análisis personal de la información hallada. |
| * 1. **Actividades de transferencia del conocimiento.**   [**Situaciones problémicas**](file:///C:\Users\USUARIO\Desktop\Guias-Material%20B-ETICO\Situación%20PROBLEMA-%20Trabajo%20Colaborativo%20y%20de%20Equipo-2.docx) **sobre Inteligência emocional . A partir de lo desarrollado en las sesiones presenciales y de lo trabajado en las horas virtuales, usted revisará y analizará las situaciones propuestas y propondrá soluciones desde el hecho de la Inteligencia Emocional. Expondrá sus argumentos durante la próxima sesión presencial.** |
| * 1. **Actividades de evaluación.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Evidencias de Aprendizaje** | **Criterios de Evaluación** | **Técnicas e Instrumentos de Evaluación** | | **Evidencias de Conocimiento :**  Respuestas a las preguntas sobre conceptos básicos contenidas en resumen analítico.  **Evidencias de Desempeño:**  Participación activa en realización y conclusiones de los talleres y ejercicios.  **Evidencias de Producto:**  Desarrollo de los ejercicios propuestos en el Anexo 2. | El aprendiz evidencia el manejo de los conceptos básicos sobre I.E. presentados en el resumen analítico.  El aprendiz demuestra interés en los ejercicios propuestos y participa activamente en los talleres desarrollados.  El aprendiz presenta los ejercicios propuestos de manera completa y con un desarrollo suficientemente profundo y elaborado. | Lista de chequeo  Instrumento de verificación  Instrumento de verificación | |

1. **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE**

|  |
| --- |
| **-Presentaciones docentes**  **-Socialización de experiencias en grupo**  **-Lecturas de reflexión**  **-Ejercicios prácticos**  **-Material bibliográfico y web-gráfico** |

1. **GLOSARIO DE TERMINOS**

|  |
| --- |
| * **Inteligencia:** en su acepción más básica, la palabra inteligencia proviene del latín “inter elligere”, que significa “Saber elegir”. En una descripción más completa, Howard Gardner la define en los siguientes criterios: Capacidad para adaptarse al medio, Capacidad para resolver problemas, Capacidad para generar nuevos problemas y Capacidad para Elaborar productos valorados socialmente. * **Emoción:** proviene de la raíz latina “emotio”, “lo que nos mueve” y refleja una tendencia a actuar y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano. * **Inteligencia emocional:** se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás; lo que no implica ahogar las emociones o reprimirlas, sino dirigirlas y equilibrarlas. * **Autoconocimiento:** constituye la primera aptitud de la Inteligencia Emocional (IE). Parte de que, si no se logra conocer bien a sí mismo, a estar consciente de cuáles son sus fortalezas y debilidades, aprende a identificar sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento, difícilmente podrá controlar sus reacciones y utilizarlas productivamente. * **Autocontrol:** constituye la segunda aptitud de la IE, y se refiere a que el control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio. * **Automotivación:** es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. * **Empatía:** es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse a otra persona y responder adecuadamente a las necesidades del otro, a compartir sus sentimientos, e ideas de tal manera que logra que el otro se sienta mejor. * **Habilidades sociales:** una habilidad social es un comportamiento o pensamiento que lleva a resolver situaciones sociales de manera efectiva, es decir, aceptables tanto para el sujeto como para el medio social en que se desenvuelve. Así, las habilidades sociales resultan en comportamientos o pensamientos instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales. |

1. **BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA**

|  |
| --- |
| * *La inteligencia emocional*, Daniel Goleman, Edit. Javier Vergara. * *La inteligencia emocional en la empresa*, Daniel Goleman, Edit. Javier Vergara. * *La educación emocional*, Dr. Claude Steiner, Edit. Javier Vergara. * Inteligencia emocional: <http://www.youtube.com/watch?v=WMaTsqBh-_M> * Competencias emocionales. <http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf> * Inteligencia emocional en el trabajo:   <http://books.google.com.co/books?id=tohLt5kZ4WQC&printsec=frontcover&dq=Goleman+y+Cherniss&hl=es&ei=lgqnTsZFg-mBB7f__Sw&sa=X&oi=book_result&ct=result&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false> |

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO (ELABORADA POR)**

|  |
| --- |
| **Sandra Ramón Velásquez- Psicóloga especialista en Desarrollo Humano- Instructora Competencia Promover CEET.**  **Revisada por:**  **Nelcy Peña Ávila**  **Claudia Rubiano Lozano**  **Instructoras competencia Promover CEET**  **Modificada por:**  **Santiago Gómez Duarte Instructor Promover CEET, en Enero 29 de 2015.** |

1. [↑](#footnote-ref-1)