

Curso Avanzado 1: Conocer y regular las emociones

Mapa de ruta

Te damos la más cordial bienvenida al *Curso Avanzado 1: Conocer y regular las emociones*. Este breve **Mapa de ruta** te ayudará a tener una perspectiva global del tiempo que tendrás que invertir para realizar las distintas actividades del curso. Considera estas recomendaciones para llevarlo a cabo en tiempo y forma.

En primer lugar, el curso está programado para realizarse en **10 horas** dividido en 4 sesiones, las cuales tienen un orden consecutivo; es decir, deberás completar todas las actividades y las evaluaciones de la primera sesión, para pasar a la siguiente, y así sucesivamente.

Te recomendamos que administres bien tus tiempos. Para hacerlo, te proponemos las siguientes rutas:

RUTA MODERADA

- ✓ La primera recomendación es plantearte el objetivo de: **RESOLVER 1 SESIÓN POR SEMANA.**

RUTA DESAFIANTE

- ✓ Un objetivo más ambicioso, pero que podrías tomarlo como un reto profesional y personal, es: **RESOLVER 2 SESIONES POR SEMANA.**

RUTA EXPRESS

- ✓ Y un propósito todavía más avanzado, que implicaría mayor esfuerzo pero que es posible, sería: **RESOLVER 4 SESIONES EN UNA SEMANA.**

OTRAS ALTERNATIVAS

- ✓ Otra estrategia que puedes seguir es dedicarle un lapso de tiempo al día, por ejemplo, 1 hora diaria implicaría que termines el curso en 10 días, pero si no tienes tanto tiempo, con 30 minutos diarios podrías lograrlo en 20 días, y de esta forma, lo terminarías antes de las 7 semanas.

Ten en cuenta que no todas las sesiones tienen la misma duración, algunas te llevarán más tiempo que otras, ya que unas tienen más actividades y los materiales requieren de una revisión más profunda.

Revisa el anexo que se presenta a continuación, que se realizó con base en la estructura del curso. Te servirá como guía y bitácora de todas las actividades, vienen clasificadas por sesión y bloque. Dejamos una columna vacía al final de cada tabla para que puedas llevar un registro de las actividades que has realizado, y de esta forma tener un control y seguimiento de tu propio



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



desempeño. En las actividades marcadas como “ejercicios” se plantean tiempos estimados, en la última columna también podrás anotar cuánto te tardaste en resolverlos.

¡Te deseamos mucho éxito!

¡Estamos seguros que lo harás muy bien!



Curso Avanzado 1: Conocer y regular las emociones

Anexo. Mapa de Ruta

Sesión	Bloque	Nombre del documento	Tiempo/ actividad	Tiempo bloque	tiempo total	Hecho
0	General	Tutorial	04:14	24 min	2 horas	
		Manual Navegación	20:00			
1	Introducción	Guía de aprendizaje	06:00	30 min		
		Puntos esenciales sesión 1	05:00			
	1.- Entender las emociones y su importancia	Cápsula. - ¿Qué son las emociones? (I)	01:13			
		Cápsula. - ¿Qué son las emociones? (II)	04:34			
		Cápsula.- ¿Qué son las emociones? (III)	02:47			
		Para Reflexionar.- La línea de la vida	10:00			
	2.- ¿Cómo influyen las emociones en nuestra experiencia de vida?	Lectura.- La importancia de las emociones en la vida	15:00	25 min		
		Cápsula.- Las emociones y el aprendizaje (I)	04:01			
		Cápsula.- Las emociones y el aprendizaje (II)	04:05			
	3.- Las emociones como proceso	Actividad.- Un caso de la vida escolar	10:00	30 min		
		Cápsula.- El episodio emocional en cinco fases	05:36			
		Actividad.- Tabla interactiva	10:00			
		Autoevaluación.- Tabla interactiva	05:00			
	4.- El funcionamiento del cerebro y las emociones	Cápsula.- El funcionamiento del cerebro	02:51	10 min		
		Vídeo.- Modelo de la mano	02:31			
		Cápsula.- Recuento y despedida	03:41			
	General Sesión 1	Evaluación sesión 1	30:00	30 min		
	Material para descargar	La importancia de las emociones en la vida	Opcional			
Actividad.- Un caso de la vida escolar		Opcional				
Recursos complementarios sesión 1	Recursos complementarios sesión 1	Opcional				

Sesión	Bloque	Nombre del documento	Tiempo/ actividad	Tiempo bloque	tiempo total	Hecho
2	Introducción	Guía de aprendizaje	06:00	30 min	3 horas	
		Puntos esenciales sesión 2	05:00			
	1.- Emociones que ayudan y emociones que obstaculizan	Cápsula.- Introducción	01:30			
		Para reflexionar.- Clasificar emociones 1	01:00			
		Para reflexionar.- Clasificar emociones 2	09:00			
		Cápsula.- Definición de emociones constructivas y destructivas	05:48			
	2.- El aspecto dual de las emociones	Actividad.- El aspecto dual de las emociones	30:00	40 min		
		Cápsula.- ¿Cuándo son destructivas las emociones?	02:43			
		Autoevaluación.- El aspecto dual de las emociones	05:00			
	3.- Emociones destructivas	Para reflexionar.- El costo de las emociones destructivas	10:00	30 min		
		Presentación.- Rasgos comunes y desventajas de las emociones destructivas	20:00			
	4.- Las emociones constructivas	Cápsula.- Las emociones constructivas	02:12	15 min		
		Actividad.- Reclasificar las emociones	05:00			
		Autoevaluación.- Actividad “reclasificar las emociones”	05:00			
	5.- El lenguaje emocional	Cápsula.- El lenguaje emocional	05:24	15 min		
		Juego.- El diccionario de las emociones	05:00			
		Juego.- El diccionario de las emociones	05:00			
General Sesión 2	Evaluación sesión 2	30:00	30 min			
Material para descargar	Presentación.- Rasgos comunes y desventajas de emociones destructivas	Opcional				
Recursos complementarios sesión 2	Recursos complementarios sesión 2	Opcional				
	El termómetro de las emociones	Opcional				

Sesión	Bloque	Nombre del documento	Tiempo/ actividad	Tiempo bloque	tiempo total	Hecho
3	Introducción	Guía de aprendizaje sesión 3	06:00	35 min	3 horas	
		Puntos esenciales sesión 3	05:00			
	1.- Cómo trabajar las emociones destructivas	Cápsula.- Bienvenida	01:18			
		Actividad.- ¿Vale la pena?	05:00			
		Autoevaluación.- Actividad ¿Vale la pena?	05:00			
		Cápsula.- ¿Cómo trabajar con emociones destructivas?	06:05			
		Cápsula.- Un modelo de la mente (I)	00:28			
		Cápsula.- Un modelo de la mente	02:11			
		Cápsula.- Un modelo de la mente (II)	00:50			
		Cápsula.- La atención del respirar	01:07			
		2.- Regular las emociones a través de entrenar la atención	Presentación.- La regulación de la atención para el desarrollo de HSE	30:00		40 min
	Cápsula.- ¿Qué es la atención?		03:35			
	Cápsula.- Los desbalances de la atención		06:17			
	3.- Desventajas, ventajas y potencial de entrenar la atención	Para reflexionar.- ¡Atención!	05:00	45 min		
		Foro.- ¡Atención!	15:00			
		Autoevaluación.- Actividad foro ¡Atención!	05:00			
		Cápsula.- ¿Nos conviene entrenar la atención?	05:38			
		Infografía.- La ciencia de la atención: ¿Nos conviene entrenarla? Y la atención en la educación.	10:00			
		Cápsula.- PARAR (I)	01:16			
		Cápsula.- PARAR (II)	01:33			
4.- La atención como habilidad transversal para el desarrollo de HSE	Cápsula.- La atención como habilidad transversal para el desarrollo de HSE	03:07	15 min			
	Actividad.- ¿Vale la pena? (Reconsideración)	05:00				
	Autoevaluación.- Actividad ¿Vale la pena? (Reconsideración)	05:00				
General Sesión 3	Evaluación sesión 3	30:00	30 min			
Material para descargar	Presentación.- Rasgos comunes y desventajas de emociones destructivas	Opcional				
	Guion atención al respirar	Opcional				
	Audio atención al respirar	Opcional				

	Recursos complementarios sesión 3	Audio atención al respirar contando	Opcional			
		Recursos complementarios sesión 3	Opcional			
Sesión	Bloque	Nombre del documento	Tiempo/ actividad	Tiempo bloque	tiempo total	Hecho
4	Introducción	Guía de aprendizaje	06:00	40 min	2 horas	
		Puntos esenciales sesión 4	05:00			
	1.- Regular emociones a través del cambio cognitivo	Cápsula.- Cómo generar un cambio	01:21			
		Cápsula.- La historia de la serpiente	05:18			
		Audio.- 3 minutos para aquietar la mente (I)	03:01			
		Para reflexionar.- Explorar nuestras serpientes	10:00			
		Cápsula.- La historia de la serpiente (II)	06:16			
		Cápsula.- Una mente clara, el antídoto de la confusión	03:31			
		Presentación.- ¿Qué ves aquí?	15:00			
		Autoevaluación.- Actividad ¿Qué ves aquí?	05:00			
		Cápsula.- Revalorización cognitiva: Ver con otros ojos (I)	05:26	35 min		
		Cápsula.- Revalorización cognitiva: Ver con otros ojos (II)	02:51			
		Presentación.- Claridad mental y disposiciones mentales: la importancia de entender cómo pensamos	25:00			
		Cápsula.- Cierre	01:44	35 min		
		Evaluación sesión 4	30:00			
		Presentación.- ¿Qué ves aquí?	Opcional			
		Presentación.- Claridad mental	Opcional			
		Recursos complementarios sesión 4	Opcional			
Lectura.- Claridad mental y disposiciones mentales		Opcional				
Lectura.- Claridad mental y mentalidad de crecimiento		Opcional				