



Programa de estudio

Datos generales

0. Área Académica

Cualquiera

1. Programa educativo

Cualquiera

2. Facultad

Cualquiera

3. Código

PSIE 00007

4. Nombre de la experiencia educativa

El manejo inteligente de mis emociones.

5. Área curricular

| | | | | |
|--------------------|---------------------------------|------------------|---------------|------------------------|
| 5.1 Básica general | 5.2. Iniciación a la disciplina | 5.3. Disciplinar | 5.4. Terminal | 5.5. Electiva X |
|--------------------|---------------------------------|------------------|---------------|------------------------|

6. Proyecto integrador.

Socialización

7. Academia(s)

Extensión de los servicios

8. Requisito(s)

8.a. Prerrequisito(s): ninguno

8.b. Correquisito(s): ninguno

9. Modalidad

Curso-taller

10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

| | | |
|-----------------|-------------|--------------------------|
| 10.1 Individual | 10.2 Grupal | 10.2.1 Número mínimo: 15 |
| | X | 10.2.2 Número máximo: 25 |

11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas: 1 hora

11.2 Prácticas: 1 hora

12. Total de créditos

3 créditos

13. Total de horas

30 horas

14. Equivalencias

ninguna

15. Fecha de elaboración/modificación

15.a. 13 / 06 / 03

15.b.

16. Fecha de aprobación

17. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

Cid José Alfredo, Gaytán Romero Guadalupe y Medrano Herrera Laura Patricia

18. Perfil del docente

Lic. En Psicología, Pedagogía, Sociología, con algún posgrado en psicología educativa o clínica, del desarrollo humano; cursos de educación continua que evidencien la habilidad para el manejo pedagógico, didáctico y sinérgico del grupo.

19. Espacio

Interfacultades

20. Relación disciplinar

Transdisciplinariedad

21. Descripción mínima

Esta experiencia se localiza en el área de elección libre, con un valor de 3 créditos (1 Ht y 1 Hp). Constituye una excelente iniciación a la cultura del cuidado personal y de la valoración de la condición humana, ya que el manejo inteligente de las emociones contribuye a una mejora en la calidad de vida, en el desempeño y éxito como estudiante, en las relaciones sociales; en general, a una mejora de las relaciones armónicas consigo mismo y con su entorno. El curso taller lleva al estudiante a la identificación y comprensión de las dos principales teorías que sustentan la inteligencia emocional, con la finalidad de que le sirvan de base esquemática y explicativa en el mejoramiento de las emociones vivenciales en las sesiones prácticas. A través de un ambiente de apertura, respeto y compromiso el estudiante leerá información, presenciará exposiciones de temas, elaborará su propio mapa conceptual de la teoría; vivenciará y compartirá grupalmente experiencias personales y recibirá retroalimentación, así como elaborará registros de su actividad. De acuerdo a lo anterior, el estudiante utiliza inteligentemente sus emociones para la búsqueda de soluciones alternativas a problemas cotidianos, logrando la convivencia armónica consigo mismo y con su entorno. La evaluación se realiza mediante elaboración de bitácoras y reportes vivenciales, participación y autoevaluación

22. Justificación

El conocimiento científico acerca de lo que somos como seres humanos, nos ratifica que debemos entendernos más allá de nuestras capacidades intelectuales, existen diversas dimensiones tan importantes como esta, por ejemplo nuestra característica emotiva, ya que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional. Es por esto que considerar cuando menos una experiencia en la trayectoria escolar del estudiante relacionada a las emociones resulta enriquecedor para la convivencia armónica con su entorno. Es por ello que se considera como un elemento para su formación integral.

23. Unidad de Competencia

El estudiante utiliza inteligentemente sus emociones en situaciones concretas mediante el modelo de Goleman y el de la asertividad, asumiendo actitudes de disposición, apertura y compromiso; para lograr la convivencia armónica consigo mismo y con su entorno.

24. Articulación con los ejes

En esta experiencia educativa los ejes se encuentran presente de la siguiente manera: el eje heurístico es en el que se fundamenta esta experiencia seguido por el teórico, ya que el alumno tendrá que aplicar en sus experiencias personales a través de la construcción de soluciones alternativas algunos de los aspectos de teorías de la inteligencia emocional, para concluir con el eje axiológico, en donde se reflejará la armonía en sus relaciones inter e intrapersonales, evidenciados por los momentos de autorreflexión.

25. Saberes

| 25.1 Teóricos | 25.2 Heurísticos | 25.3 Axiológicos |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">InteligenciaEmociónInteligencia emocionalModelo de GolemanModelo de asertividad | <ul style="list-style-type: none">AutoaprendizajeComprensión y expresión oral y escritaConstrucción de soluciones alternativasElaboración de un documentoLectura de comprensiónManejo de bitácoraMetacognición | <ul style="list-style-type: none">AperturaAutorreflexiónCompromisoConfianzaDisposición para la interacción y el intercambio de informaciónRespeto al otroSensibilidadTolerancia a la frustración |

26. Estrategias metodológicas

| 26.1 De aprendizaje: | 26.2 De enseñanza: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lectura ▪ Analogías ▪ Imitación de modelos ▪ Análisis y discusión de casos ▪ Elaboración de bitácoras personales en donde manifieste lo hecho, lo aprendido y lo sentido. ▪ Enfrentamiento con situaciones específicas que permitan identificar la razón de la actitud ▪ Discusiones grupales en torno de los mecanismo seguidos para aprender y las dificultades encontradas ▪ Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento. ▪ Exposición de motivos y de metas ▪ Visualización de escenarios futuros | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lectura comentada ▪ Conducción del aprendizaje basado en problemas ▪ Simulaciones ▪ Plenaria ▪ Escenificaciones |

27. Apoyos educativos

| 27.1 Materiales didácticos | 27.2 Recursos didácticos |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Antología ▪ Fotocopias ▪ Acetatos ▪ Películas | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Proyectors ▪ Videgrabadora ▪ Televisión ▪ Cámara de video ▪ Aula cómoda y cerrada ▪ Rota folio, hojas y marcadores |

29. Evaluación del desempeño

| 29.1 Evidencia(s) de desempeño | 29.2 Criterios de desempeño | 29.3 Campo(s) de aplicación | 29.4 Porcentaje |
|---------------------------------------|---|---|------------------------|
| Bitácora | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Clara ▪ Descriptiva | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupal en el aula | 30 % |
| Reporte Vivencial | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empleo de la autoobservación (descripción de situaciones personales: alternativas de soluciones) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupal en el aula | 40 % |
| Expediente personal | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Integrado pro: ▪ Bitácoras de cada sesión ▪ Los reportes vivenciales ▪ Mapa conceptual de la teoría de la inteligencia | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Individual en el aula | 30 % |
| | | | |

30. Acreditación

Para la acreditación de la presente experiencia educativa, el alumno deberá contar con el 80 % de asistencia, así como el expediente personal y el reporte vivencial.

31. Fuentes de información

31.1. Básicas

- Goleman Daniel: La Inteligencia Emocional Ed. Vergara. México, S. A. Edición 26, México, 2000
- Manuel J. Smith: Cuando digo no, me siento culpable, Ed. Grijalbo, 5ta. Edición, Barcelona, 1997
- Herbert Fensterhem y Jean Baer: No diga sí cuando quiera decir no. Editorial Grijalbo, 7ma. Edición, España, 1996.
- Tony Bates: Cómo entender la depresión con sentido común. Ed. Tomo S. A de C. V., 1ra. Edición, México, 2000.
- Siegfried Brockert y Gabriele Braun: Los tests de la inteligencia emocional. Ed. Océano, 6ta. Reimpresión, México 1999.
- Mariano González: Conciencia emocional: Conocimiento para estar en paz. Ed. Edimat Libros, S. A. Edición especial, España.
- Theodore Isaac Rubin: Cómo transformar la ira en energía positiva. Ed. Diana, 1ra. Impresión, México, 1987
- Dr. Wayne W. Dyer: Tus zonas erróneas. Ed. Grijalbo, 9º Edición, Barcelona, 1980

31.2. Complementarias

- Timothy Millar: Cómo desear lo que se tiene. Ed. Edivisión, 1ra. Edición, México, 1997
- González J. F.: Autocontrol, formulas para controlar el estrés. Ed. Edimat libros, S. A., Edición especial, España.
- Carlos G. Vallés S. J.: Ligero de equipaje. Ed. Sal Térrea, 15º edición, 1988
- Carlos G. Vallés: Al andar se hace camino: el arte de vivir el presente. Ed. Salterrae, 3ra. Edición, España, 1992.