



## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación:** Desarrollo de la inteligencia emocional en lo personal y laboral.
- **Código del programa de formación:** 11210051.
- **Competencia:** 260602028 - Ofrecer apoyo espiritual y emocional a la persona asistida respetando contexto, creencias y valores relacionados.
- **Resultado(s) de aprendizaje a alcanzar:** 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.
- **Duración de la guía:** 10 horas.

### 2. PRESENTACIÓN

Reciba un cordial saludo de bienvenida al programa de formación **Desarrollo de la inteligencia emocional en lo personal y laboral**. Teniendo en cuenta la propuesta realizada por Manrique, R. en 2015, en la cual emite el concepto de la Inteligencia Emocional (IE), como el conocimiento necesario para desarrollar la capacidad de motivarse, perseverar, soportar las frustraciones y controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, tener empatía y confiar en los demás; en esta unidad se revisará la antropología de las emociones como impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción (Goleman, D. 1998) y los sentimientos como componentes sensoriales de una experiencia.

Por lo tanto, durante el desarrollo de la presente actividad de aprendizaje **AA1 Reconocer las emociones que experimenta el ser humano y su incidencia sobre una convivencia basada en principios y valores humanos**, adquirirá conocimientos básicos sobre la naturaleza, la clasificación y las funciones que desempeñan cada una de las emociones que experimenta el ser humano en su diario vivir.

La actividad preliminar al desarrollo de la formación requiere de la revisión detenida del material del programa de formación, documentos anexos, así como la exploración de los enlaces externos y de las respectivas consultas en Internet.

Es así como, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA lo invita a realizar las lecturas, asimilar sus contenidos, desarrollar las actividades de afianzamiento de su aprendizaje y entregarlas oportunamente. En caso de presentar documentos escritos, es indispensable hacer uso de las fuentes bibliográficas y hacer uso de las normas APA para realizar las correspondientes referencias y citas de autores consultados.



### 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### 3.1. Actividades iniciales

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso realizar las siguientes actividades previas al proceso formativo:

- Actualizar datos
- Realizar el sondeo de conocimientos previos
- Presentarse ante su instructor y compañeros en el foro Social

**Importante:** consulte el cronograma de actividades que se encuentra en **Cronograma**.

El sondeo de conocimientos previos, permite medir el nivel de conocimientos que se posee sobre la temática del programa; el aprendiz debe ingresar a **Actividades iniciales**; dicho sondeo no es calificable, pero es imprescindible realizarlo.

El foro social es un espacio de encuentro entre aprendices e instructor, donde se puede compartir expectativas, proyectos de vida y gustos; con la participación en este foro, se busca crear lazos de compañerismo, recreación, esparcimiento y reflexión. Para iniciar, cada aprendiz debe realizar una presentación personal incluyendo: experiencia profesional, expectativas y aspectos que considere le ayudará este programa de formación en su vida profesional.

**Importante:** Ingrese a través de **Información del programa**, para conocer la descripción del mismo y la metodología a seguir.

El instructor programará una asesoría virtual de acompañamiento a través de la plataforma para brindar pautas y orientaciones específicas a tener en cuenta en el desarrollo de las actividades. La fecha y el horario para este encuentro virtual serán indicados por él oportunamente.

Adicional a ello, el instructor retroalimentará diariamente los aportes que se realicen a través de los foros, con el fin de brindar un acompañamiento permanente y dinamizar el proceso de aprendizaje.

#### 3.2. Actividad de reflexión inicial

En el contacto entre personas se experimentan múltiples emociones como: alegría, tristeza, decepción, euforia, satisfacción y frustración, lo que modifica constantemente sus estados de ánimo, pues en un mínimo de tiempo se puede pasar de la tristeza a la alegría, de la desesperación a la calma o de la euforia a la depresión. A partir de lo anterior responda el siguiente interrogante:

- ¿Considera usted que existe una fórmula eficaz para manejar las emociones?

**Nota:** recuerde que esta actividad no será evaluada por su instructor, sólo forma parte del preámbulo al tema que se desarrollará en la actividad de aprendizaje 1, con el fin de motivar y propiciar autorreflexión por parte del aprendiz.



### 3.3. Actividades de apropiación del conocimiento

#### Evidencia de desempeño

##### **Foro temático: Las emociones como espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas.**

Basándose en la revisión realizada por Barragán, A. & Morales, C. (2014), se puede establecer que las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, B., 2001).

Teniendo en cuenta lo anterior y partiendo de la premisa establecida por Vecina, J. (2006), en la cual considera que las emociones positivas son parte de la naturaleza humana, convirtiéndose en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales; se le invita a participar en el foro temático, dando respuesta a las siguientes preguntas orientadoras, argumentando y debatiendo sus respuestas:

- ¿Qué son las emociones positivas?
- ¿En qué se diferencian las emociones positivas de las negativas?
- ¿Por qué son consideradas las emociones positivas, factores que contribuyen en la calidad de vida de las personas?

Recuerde que debe retroalimentar la participación de mínimo dos compañeros con ideas suficientemente soportadas; para lo cual se hace necesario revisar en el ambiente virtual de aprendizaje (LMS) el objeto de aprendizaje (OA) **Antropología de las emociones y los sentimientos** y el documento complementario **Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios**, que debe leer, comprender y asimilar; toda vez, que en ellos encontrará la información que le permitirá analizar la conceptualización técnica del presente tema en estudio. La revisión de los contenidos propuestos en los recursos educativos (Objeto de aprendizaje) orientará al aprendiz en el reconocimiento de los temas sobre las emociones, enfoques antropológicos, teorías culturales, vida afectiva y demás aspectos relacionados con el tema.

Una vez realizada la revisión del material de estudio participe en el foro dirigiéndose a **Actividad 1 / Evidencias / Foro temático: Las emociones como espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas.**

### 3.4. Actividades de transferencia del Conocimiento

#### Evidencia de producto

##### **Mapa conceptual: Características de las emociones y los sentimientos.**

Los conocimientos adquiridos mediante el seguimiento y aplicación de esta guía resultan claves para reconocer los conceptos básicos y las características de las emociones y los sentimientos. Se le invita a avanzar en el proceso, teniendo en cuenta los requerimientos para el alcance de la competencia que propone el programa de formación.

Para el desarrollo del resultado de la actividad de aprendizaje: Reconocer las emociones que experimenta el ser humano y su incidencia sobre una convivencia basada en principios y valores humanos, se hace necesario haber dado lectura al material de estudio Antropología de las emociones y los sentimientos, toda vez que en



él encontrará la información relacionada con las características, funciones, clases y enfoques de las emociones y su relación con los sentimientos. De esta forma podrá realizar la actividad propuesta categorizando los conceptos en formato Word.

Una vez elaborado el mapa conceptual, envíelo a través de **Actividad 1 / Evidencias / Mapa conceptual: Características de las emociones y los sentimientos.**

### 3.5. Ambiente requerido:

- Ambiente virtual de aprendizaje

### 3.6. Materiales:

Material de formación

- Antropología de las emociones y los sentimientos.

Material complementario

- Interacción y emoción: una propuesta integradora.
- Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios.
- Video: Inteligencia emocional.

**Total horas actividad de aprendizaje:** 10 horas; 2 directas (D), 8 independientes (I).

## 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
<b>Evidencia de desempeño:</b>  <b>Foro temático:</b> Las emociones como espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas.	Identifica las emociones en sí mismo y en los demás, a través del reconocimiento de vivencias propias.	Foro temático  Rúbrica TIGRE.
<b>Evidencia de producto:</b>  <b>Mapa conceptual:</b> Características de las emociones y los sentimientos.		Mapa conceptual  Rúbrica de producto.



## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Antropología:** ciencia que estudia los aspectos físicos y las manifestaciones sociales y culturales de las comunidades humanas.

**Atributo:** cualidad o característica propia de una persona o una cosa, especialmente algo que es parte esencial de su naturaleza.

**Cognición:** capacidad del ser humano para conocer por medio de la percepción y los órganos del cerebro.

**Comunicación:** acción de comunicar o comunicarse, se entiende como el proceso por el que se trasmite y recibe una información.

**Contexto:** conjunto de circunstancias que rodean una situación y sin las cuales no se puede comprender correctamente.

**Cultura:** conjunto de conocimientos e ideas no especializados adquiridos gracias al desarrollo de las facultades intelectuales, mediante la lectura, el estudio y el trabajo.

**Dualismo:** doctrina filosófica o religiosa que explica un orden de cosas o todo el universo como el resultado de la acción combinada de dos principios opuestos e irreductibles.

**Emociones:** fenómenos psíquicos que involucran la dimensión del cuerpo, son pensamientos corporeizados.

**Especialización hemisférica:** realidad de aquella diferencia atómica, bioquímica y funcional del hemisferio derecho del cerebro con respecto al hemisferio izquierdo.

**Estímulo:** señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

**Fenómeno:** manifestación de una actividad que se produce en la naturaleza y se percibe a través de los sentidos.

**Fisiológico:** adjetivo que indica que algo es perteneciente o relativo a la Fisiología. Esta palabra indica, por lo tanto, que algo está relacionado con el funcionamiento biológico de los seres vivos.

**Inteligencia emocional:** conocimiento necesario para desarrollar la capacidad de motivarse, perseverar, soportar las frustraciones y controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, tener empatía y confiar en los demás.

**Organismo:** conjunto de órganos que constituyen un ser vivo.

**Percepción:** primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.

**Perspectiva:** manera de representar uno o varios objetos en una superficie plana, que da idea de la posición, volumen y situación que ocupan en el espacio con respecto al ojo del observador.

**Semiótica:** ciencia o disciplina que se interesa por el estudio de los diferentes tipos de símbolos creados por el ser humano en diferentes y específicas situaciones.

**Sensación:** impresión que los estímulos externos producen en la conciencia y que es recogida por medio de alguno de los sentidos.

**Sentimiento:** experiencia afectiva de carácter disposicional y dirigido a un objeto intencional específico.



## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Barragán, A. & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Goleman, D. (2016, agosto, 14). Inteligencia emocional (Archivo de video). Recuperado de <https://youtu.be/NzKpmoTZgBU>
- González, M. (2006). Aspectos psicológicos y neurales en el aprendizaje del reconocimiento de emociones. *Revista Chilena de Neuropsicología* 2006, 1 (1), 21-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886003.pdf>
- Manrique, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35 (128), 801-814. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265045386008>
- Pere, G., Agulló, M., Soldevila, A. y March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9 (24), septiembre, 617-640. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122840007>
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Revista Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Ramos, V., Piqueras, J. Martínez, A y Oblitas, L. (2009). Emoción y cognición: implicaciones para el tratamiento. *Revista Terapia Psicológica*, 27 (2), 227-237. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>
- Rodríguez, T. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultura. *Revista Papers* (87), 145-159. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/90325/115506>
- Rosas, O. (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. *Revista Ideas y Valores*, 60 (145), 5-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80918571001>
- Salvador, C. (2012). El compromiso organizacional como predictor de la inteligencia emocional. *Interamerican Journal of Psychology*, 46 (2), 255-260. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28425280007>



## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
<b>Autor (es)</b>	Eliana Milena Buitrago Umaña.	Experta Temática SENA.	Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información.	Julio de 2017
	Jorge Bustos Gómez.	Asesor Pedagógico SENA.	Centro de Comercio y Servicios Regional Tolima.	Julio de 2017

## 8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del cambio
<b>Autor (es)</b>	Luis Fernando Amortegui Garcia.	Gestor de Repositorio de Contenidos.	Centro de comercio y Servicios - Regional Tolima	Noviembre de 2020	Actualización formato guía.