



## 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.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:** 260602028-04 - Identificar la madurez emocional como el factor que posibilita a un ser humano estabilizar los estados emocionales para alcanzar el éxito y lograr la mejor proyección personal y profesional.
- **Duración de la Guía:** 10 horas.

#### 2. PRESENTACIÓN

En los últimos tiempos, un creciente volumen de investigaciones coincide en su interés por describir la incidencia positiva de un buen nivel de desarrollo de las competencias emocionales en numerosas circunstancias de la vida. Por lo anterior durante el desarrollo de la presente actividad de aprendizaje **AA4 Identificar la madurez emocional como el factor que posibilita al ser humano alcanzar el éxito y una mejor proyección a nivel personal y profesional**, adquirirá conocimientos básicos sobre la madurez emocional y su impacto en el desarrollo del ser humano.

Dentro de las actividades preliminares al desarrollo de las evidencias propuestas para esta unidad se citan las siguientes: revisión detenida del material del programa de formación y de los documentos anexos, la exploración de los enlaces externos y realizar las respectivas consultas en Internet.

Así mismo, 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 mencionar 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 Actividad de reflexión inicial.

Son muchos los teóricos que han definido la autoestima, entre ellos Silva, I. & Mejía, O. (2015), quienes la definen como: la apreciación que cada persona hace de sí misma mediante un proceso valorativo-acumulativo, basado en la experiencia del día a día y enfocado a un yo holístico actual, pero, influenciado por el conjunto de estados anímicos persistentes a lo largo de períodos de tiempo relativamente continuos y duraderos. De manera práctica se puede definir como la capacidad para autovalorarse, autoquererse y autorreconocerse, la autoestima es el espejo que proyecta la persona como se quiere ver.

A partir de lo anterior responda el siguiente interrogante:



- ¿Se considera usted una persona valiosa, inteligente y capaz de salir adelante?

Esta actividad no será evaluada por el instructor, sólo forma parte del preámbulo al tema que se desarrollará en la AA4, se plantea con el fin de propiciar auto reflexión por parte del Aprendiz.

### **3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimiento necesarios para el aprendizaje**

#### **Evidencia de desempeño**

##### **Foro temático: ¿Cuánto nos autovaloramos?**

Se debe tener plena conciencia que el ser humano es una maravillosa criatura dotada de inteligencia, con innumerables cualidades y capacidades para transformar el mundo y dejar un legado a las presentes y futuras generaciones. El ser humano es maravilloso, dueño de sus sueños y de su futuro.

Para iniciar la participación en el foro debe tener en cuenta el texto anterior y los contenidos del siguiente video: El Valor de la Autoestima - amarte a ti mismo, (ubicado en el material de apoyo). Una vez analizado su contenido, se debe responder las siguientes preguntas orientadoras argumentando las respuestas.

- ¿Se siente feliz con su apariencia personal?
- ¿Es realmente consciente de todas las cosas maravillosas que posee?

Debe publicar su aporte a través del foro temático. Nota: esta actividad será evaluada por el instructor, se plantea con el fin de propiciar auto reflexión por parte del Aprendiz.

Para acceder al foro temático remítase a Actividad 4 / Evidencias / **Actividad de contextualización 4 - foro temático: ¿Cuánto nos autovaloramos?**

### **3.3. Actividad de transferencia del conocimiento**

#### **Evidencia de producto**

##### **Taller: Diagnóstico de la inteligencia emocional.**

Los conocimientos adquiridos mediante el seguimiento y aplicación de esta guía resultan claves para reconocer los conceptos básicos sobre la inteligencia emocional. Le invitamos a avanzar en este proceso, teniendo en cuenta los requerimientos para el alcance de la competencia que propone el programa de formación: Desarrollo de la Inteligencia Emocional en lo Personal y lo Laboral.

Estimado Aprendiz se le invita a realizar el diagnóstico de su aptitud para identificar, facilitar, comprender y manejar las emociones; con el propósito de reflexionar alrededor de los aspectos relacionados con la madurez emocional y de esta forma regular las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual.

Por esta razón, debe realizar el diligenciamiento de la matriz diseñada para tal fin, teniendo en cuenta cada una de las aptitudes con las correspondientes preguntas citadas, las cuales fueron establecidas en el test de inteligencia emocional propuesto por Caruso, D., Mayer, J. y Salovey, P. (2011).

Para presentar la evidencia remítase a la **Actividad 3 / Evidencias / Taller: Diagnóstico de la inteligencia emocional.**

### **3.4 Ambiente Requerido**



- Ambientes virtuales de aprendizaje.

### 3.5 Materiales

Material de formación

- Madurez emocional

Material complementario.

- Video: Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte I.
- Video: Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte II.
- Video: Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte III.

Biblioteca SENA.

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

## 4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

| Fase del proyecto formativo | Actividad del proyecto formativo | Actividad de Aprendizaje                                                                                                                                          | Evidencias de Aprendizaje                                                                                                                                                  | Criterios de Evaluación                                                                                                                                               | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                           |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| aplica.                     | No aplica.                       | <b>AA4.</b> Identificar la madurez emocional como el factor que posibilita al ser humano alcanzar el éxito y una mejor proyección a nivel personal y profesional. | <b>Evidencia de Desempeño:</b><br>Foro temático:<br>¿Cuánto nos autovaloramos?<br><br><b>Evidencia de Producto:</b><br>Taller:<br>Diagnóstico de la inteligencia emocional | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica la importancia de la autovaloración y diagnóstica los momentos importantes de la inteligencia emocional.</li></ul> | Foro temático<br>Rúbrica TIGRE.<br><br>Taller Rúbrica producto. |

## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Adaptabilidad:** potencial o habilidad de una población para adaptarse a cambios en las condiciones de vida por medio de cambios en su estructura genética.

**Autoconciencia:** proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo.



**Autoeficacia:** capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos propuestos.

**Autogestión:** acción que pretende el empoderamiento de los individuos para que cumplan objetivos por sí mismos.

**Autonomía:** facultad de la persona que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

**Competencia:** capacidad para el desarrollo de algo.

**Decisión:** firmeza, seguridad o determinación con que se hace una cosa.

**Deficiencia:** defecto o imperfección que tiene una cosa, especialmente por la carencia de algo.

**Desafío:** situación difícil o peligrosa con la que alguien se enfrenta.

**Dicotomía:** división de un concepto en dos aspectos, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí.

**Esencial:** que es importante y necesario, de tal forma que no se puede prescindir de ello.

**Espontaneidad:** conjunto de acciones irrazonadas presentes en el comportamiento humano.

**Ética:** conjunto de costumbres y normas que dirigen o valoran el comportamiento humano en una comunidad.

**Evidencia:** aspecto que permite indicar una certeza manifiesta que resulta innegable y que no se puede dudar.

**Expectativa:** esperanza o posibilidad de conseguir una cosa.

**Extrínseco:** que es adquirido o superpuesto a la naturaleza propia de algo.

**Holístico:** del todo o que considera algo como un todo.

**Honradez:** rectitud de ánimo y la integridad en el obrar. **Iniciativa:** capacidad para idear, inventar o emprender cosas.

**Intrínseco:** que es propio o característico de la cosa que se expresa por sí misma y no depende de las circunstancias.

**Mística:** actividad espiritual que aspira a conseguir la unión o el contacto del alma con la divinidad por diversos medios (ascetismo, devoción, amor, contemplación, etc.).

**Optimismo:** tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

**Orden jerárquico:** relación de mando u obediencia existente entre los diversos agentes o funcionarios de una organización.

**Plenitud:** estado de una cosa o persona que ha alcanzado su momento de máxima perfección o desarrollo.

**Satisfacción:** sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.



**Selectivo:** persona que selecciona especialmente, que elige con gran cuidado las cosas que desea o las personas con que tiene trato o relación.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Bernal, A. (2002). El concepto de "Autorrealización" como identidad personal: una revisión crítica. Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación, 16, 11-24. Recuperado de [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51291/art\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51291/art_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Burgos, S. (2014, septiembre, 2). Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte I (Archivo de video). Recuperado de <https://youtu.be/-gbermzXShA>
- Burgos, S. (2014, septiembre, 9). Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte II (Archivo de video). Recuperado de <https://youtu.be/v5VVhFINrUY>
- Burgos, S. (2014, septiembre, 15). Los 9 hábitos de las personas emocionalmente inteligentes - Parte III (Archivo de video). Recuperado de <https://youtu.be/smmOCY6dVFE>
- Caruso, D., Mayer, J. y Salovey, P. (2011). Test de inteligencia emocional. Recuperado de [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Informe\\_MSC.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Informe_MSC.pdf)
- Goñi, E. & Fernández, A. (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. Revista de Psicodidáctica, 12 (2), 179-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17512202.pdf>
- Nunes, M., Rigotto, D., Ferrari, H. y Marín, F. (2012). Soporte social, familiar y autoconcepto: relación entre los constructos. Psicología desde el Caribe, 29 (1), 1-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21323171002>
- Silva, I. & Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. Revista Electrónica Educare, 19 (1), 241-256. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194132805013>
- Wilhelm, K., Martin, G. y Miranda, C. (2012). Autoestima profesional: competencia mediadora en el marco de la evaluación docente. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 10 (1), 339-350. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982020>

## 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. | Junio de 2017 |



|  |                     |                            |                                                     |         |                |
|--|---------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------|----------------|
|  | Jorge Bustos Gómez. | Asesor Pedagógico.<br>SENA | Centro Comercio<br>Servicios<br>Regional<br>Tolima. | de<br>y | Julio de 2017. |
|--|---------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------|----------------|

## 8. CONTROL DE CAMBIOS

|                   | Nombre        | Cargo              | Dependencia                                     | Fecha        | Razón del Cambio            |
|-------------------|---------------|--------------------|-------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| <b>Autor (es)</b> | Jaime Cuéllar | Instructor Virtual | Centro de Comercio y Servicios Regional Tolima. | Mayo de 2026 | Actualización formato guía. |