	DES:						
	Programa(s) Educativo(s):						
	Tipo de materia:						
Toping room and the second sec	Clave de la materia:						
Moronado	Semestre:						
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE	Área en plan de estudios:						
CHIHUAHUA	Créditos						
	Total de horas por semana:						
FACULTAD	Teoría:						
Clave:	Práctica						
	Taller:						
	Laboratorio:						
PROGRAMA DEL CURSO:	Prácticas complementarias:						
	Trabajo extra clase:						

Descripción del curso

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El presente curso facilita al estudiante el tomar conciencia de sus emociones, así como comprender los sentimientos de los demás, aprendiendo a tolerar las presiones y frustraciones practicando su capacidad de trabajo en equipo y adoptando una actitud Lo anterior mediante diversas técnicas didácticas, tales como empática y social. ejercicios vivenciales, discusión y reflexiones.

Total de horas semestre: Fecha de actualización:

Clave y Materia requisito:

Lic. en Nutrición

Optativa

Profesional

Julio del 2008

Propósito del curso:

Crear un espacio para el análisis, discusión y práctica de habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional del estudiante, de manera que le permitan adaptarse a su entorno social, cultural, económico y psicológico e integrarse en él de forma satisfactoria.

COMPETENCIAS (Tipo y Nombre de las Competencias que se desarrollan con el curso)	CONTENIDOS (Objetos de estudio, Temas y Subtemas)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Por objeto de estudio)
Específicas Nutrición y Salud	1Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)	
Dominio	conciencia de uno mismo)	Identifica las diferentes emociones propias, a
Actitudinal, respeto, confidencialidad, amabilidad.	Conocimiento de emociones	partir de sus
confidencialidad, amabilidad.	propias y cómo afectan.	sensaciones y posturas
	Definición de emociones	corporales.
	primarias: Cólera	Identifica las conductas
	Miedo	relacionadas con sus
	Alegría	

	Amor Tristeza Sorpresa Indicadores físicos de las emociones primarias Relación estado de ánimo y comportamiento.	estados de ánimo.
Específica Nutrición y Salud Dominio	2- Autocontrol emocional (o autorregulación)	
Actitudinal, respeto, confidencialidad, amabilidad. Comunicación Dominio Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma	 Concepto de autocontrol Consecuencias personales y sociales de la falta de autocontrol emocional. 	 Identifica diversas técnicas para controlar las emociones propias. Experimenta
efectiva	 Técnicas para el manejo de estados emocionales. Posiciones perceptuales Disociación Anclajes 	diferentes formas de autocontrol.
Comunicación	3Automotivación	
Dominio Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal	 Definición de motivación y cómo funciona. 	Identifica y analiza factores que influyen en la motivación.
Solución de problemas. Dominios Analiza las diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.	 Establecimiento de objetivos. Proximidad Especificidad 	Plantea objetivos de vida en el ámbito personal y profesional.
Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problemas.	Solución de problemas Definición de problema Encuadre de soluciones vs. Encuadre de problemas Espacio del problema: estado	Distingue, analiza y evalúa los diferentes elementos del espacio de un problema. Formula planes de
	actual, estado deseado, identificación de recursos para la solución. Revisión ecológica	acción.

Comunicación Dominio Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal Específica Nutrición y Salud Dominio Actitudinales, respeto, confidencialidad, amabilidad.	 4.Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía) Señales emocionales no verbales. Elementos para generar empatía. 	Atiende la comunicación no verbal de su interlocutor durante el proceso de comunicación humana. Aprecia y reconoce la validez de las
Trabajo en equipo y Liderazgo.	5Relaciones interpersonales y habilidades sociales.	emociones ajenas.
Dominios Desarrolla habilidad de negociación ganar-ganar. Interactúa en grupos multidisciplinarios.	 Importancia de las relaciones interpersonales. Saber escuchar 	Describe la importancia de las relaciones interpersonales en todos los ámbitos de vida.
Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.	AsertividadTrabajo en equipo	Practica habilidades de escucha. Elabora mensajes asertivos.
Respeta, tolera y es flexible ante el pensamiento divergente para lograr acuerdos por consenso. Comunicación	 Estableciendo un fin común. Hablando y preguntando se entiende la gente. 	Integra objetivos propios con los de otros. Genera alternativas
Dominios Desarrolla capacidades de comunicación interpersonal	 Aprender a negociar Encontrando alternativas 	para fines comunes. Practica el actuar con cortesía al relacionarse.
Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva Específica Nutrición y Salud	Habilidades sociales	
Dominios Actitudinales Respeto, confidencialidad, amabilidad.		

OBJETO DE ESTUDIO	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias recursos didácticos)	TIEMPO ESTIMADO
1Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)	Exposición Ejercicio Identificación de emociones en tu cuerpo. Enfoque Reflexión en pequeños grupos "Cuando me siento yo"	4 Hrs.
2- Autocontrol emocional (o autorregulación)	Discusión dirigida "Lo que a mi me funciona es…" Ejercicios vivenciales	6 Hrs.
3Automotivación	Lectura comentada sobre material que investigaron individualmente en Internet sobre motivación. Ejercicio "Soñando realistamente" Exposición de collage "Mis metas" Estudios de casos, biografías de triunfadores.	8 Hrs.
4.Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)	Discusión dirigida "Experiencias de comunicación" Juego de papeles.	6 Hrs.
5Relaciones interpersonales y habilidades sociales	Discusión dirigida "Importancia de las relaciones interpersonales" Exposición Elaboración grupal de cuadro de asertividad. Juego de papeles Diseña un mapa conceptual de integración de objetivos. Lluvia de ideas conductas que distinguen a la	12 Hrs.

OBJETO DE ESTUDIO METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias recursos didácticos) persona cortés.		TIEMPO ESTIMADO
	persona cortés. Juego de papeles,	

OBJETO DE ESTUDIO	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE DESEMPEÑO
1Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)	Cuadro descriptivo de las expresiones físicas de las emociones básicas, en su persona. Reflexión escrita	Contiene un mínimo de 5 emociones y cada una de ellas contiene 4 características físicas y descripción de las sensaciones.
2- Autocontrol emocional (o autorregulación)	Lista "Mejores opciones para expresar mis emociones".	Por equipo se entrega la lista que contiene un mínimo de 5 emociones y cada uno de ellas incluye un mínimo de 3 opciones.
	Autorreporte de práctica de una de las nuevas opciones de autocontrol.	Incluye: situación, emoción experimentada, nueva forma en que la manejó y como se sintió después.
3Automotivación	Ensayo sobre la biografía de un triunfador.	Ensayo donde resalta los aspectos importantes de

	Escrito de Objetivos personales y profesionales	un triunfador, de un mínimo de 3 cuartillas. En donde identifica y analiza un mínimo de 5 factores de triunfador. Contiene objetivos a corto, mediano y largo				
	profesionales	plazo, así como las posibles estrategias a seguir para su consecución.				
4.Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)	Cuadro "Definición del espacio del problema" Contiene una des de todos los elem del espacio del problema.					
	Ensayo sobre experiencias personales de empatía.	Se entrega de forma individual y contiene un mínimo de 3 cuartillas, letra arial 12, espacio 1.5.				
	Video experiencias de empatía.					
5Relaciones interpersonales y habilidades sociales	Conclusiones escritas sobre la discusión de "la importancia de las relaciones personales".	Se presenta por escrito de forma individual y contiene un mínimo de 5 conclusiones, con letra 12, espacio 1.5.				
	Cuadro de asertividad.	Por equipo se entrega y				

	contiene un mínimo de 10 diferencias entre las conductas agresivas, asertivas y pasivas.
Autorreporte sobre los efectos de utilizar los mensajes asertivos en sus relaciones interpersonales.	Consta de mínimo de 2 cuartillas. Identifica las frases utilizadas y su efecto en la comunicación con otros.
Mapa conceptual.	Se entrega uno por equipo. Contiene necesidades y valores de todas las partes en conflicto y las posibles soluciones.
Lista sobre conductas que distinguen a la persona cortés.	De forma grupal y que incluya un mínimo de 15 reglas de cortesía.

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
(Bibliografía/Lecturas por unidad)	(Criterios e instrumentos)
 Laborde, Genie Z. Influyendo con Integridad. Ed. Active Learning International. México, 1995 ISBN 970- 915-40 Elizondo Torres ,(Magdalena, (1998), 	Objeto de estudio 1: Asistencia Participación activa, efectiva y constante en las actividades del ejercicio Entrega oportuna del cuadro.
Asertividad y escucha activa en el ámbito académico Lipkin Gladas B.(1984), Atención Emocional del Paciente.	Objeto de estudio 2: Asistencia
 Delay Jean, (1979), Manual de Psicología 	Participación activa, efectiva y constante en las actividades de los ejercicios.
 Petrillo Madilene, 1975, Cuidado Emocional del niño hospitalizado 	Entrega oportuna de la lista y del autorreporte
	Objeto de estudio 3: Asistencia
	Participación activa, efectiva y constante en las actividades
	Entrega oportuna del ensayo y del cuadro.
	Objeto de estudio 4: Asistencia
	Participación activa, efectiva y constante en las actividades.
	Entrega oportuna del ensayo y del video.
	Objeto de estudio 5: Asistencia

Participación activa, efectiva y constante en las actividades.
Entrega oportuna de los trabajos.

Cronograma del Avance Programático (12)

S e m a n a s

Objetos de estudio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Autoconocimiento emocional	X															
Autocontrol Emocional		X	X	X												
Automotivación					X	X	X	X								
Empatía									X	X	X					
Relaciones Interpersonales												X	X	X	X	X

FICHA CURRICULAR DOCENTE	elaboración y actualización
Martha Cecília Rico Sáenz	Fecha de elaboración: 30 de Junio 2008
Licenciada em Psicologia	Nombre(s): M.C. Eglantina Ángeles García
Maestra en Programación	
Neurolingüística.	
Catedrático de la FEN-UACH desde mayo	
1991	