

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DOCTORADO EN CIENCIAS HUMANAS/HUMANIC

DIPLOMADO ACTUALIZACIÓN EN LAS CIENCIAS HUMANAS: COMPRENDIENDO LA CRISIS

Programa Analítico

INTELIGENCIA EMOCIONAL. Módulo II (Práctica)

Profesora: Malena Andrade M.

Horas presenciales 16

Introducción

En momentos tan aciagos como los que estamos viviendo todos los venezolanos, manejar con equilibrio nuestras emociones es trascendental y de primer orden para poder sobreponernos con entereza, fuerza y decisión a los problemas que día a día nos agobian y que por momentos creemos no podremos superar. En la sociedad que vivimos es prioridad saber manejar nuestros sentimientos. Este asunto tan importante debe formar parte de la educación integral, por lo que la escuela en todos sus niveles, la familia y la religión deberían ser las encargadas de ayudarnos a desarrollar el autocontrol ante los diferentes impulsos y tener empatía por los demás. Sin embargo, estas instituciones han dejado a un lado esta dimensión humana, solo se han preocupado por desarrollar capacidades cognitivas o intelectuales, obviando el sentir que en esencia se transforma en lo que nos mueve desde nuestro fuero interno a actuar, lo que se quiere decir concretamente es, que las personas necesitamos saber actuar ante situaciones favorables o adversas, según sea el caso. Por otro lado, el “fin de los relatos” y los nuevos paradigmas nos conduce a reflexionar sobre cómo estamos actuando en nuestro diario y cotidiano vivir. La idea de este seminario es asumir la situación socio-política de la cual somos víctimas y testigos con pulso firme, conscientes que si sabemos manejar nuestras

emociones, y no dejamos que nuestras pasiones nos dominen podremos conseguir la paz y tranquilidad interior que en definitiva deberá ser el fin último de esta existencia.

Objetivo General

Estudiar el concepto de Inteligencia Emocional y sus aplicaciones prácticas en el desarrollo personal e interpersonal, asimismo revisar las fortalezas y oportunidades para las diferentes áreas de vida en especial en la toma de decisiones asertivas en momentos oportunos, para con ello, contribuir a la formación integral mediante la promoción conductual, emocional y motivacional.

Objetivos Específicos

- Conocer los fundamentos conceptuales sobre Inteligencia Emocional.
- Desarrollar competencias básicas en torno a lo que significa la inteligencia emocional frente a la inteligencia racional o cognitiva
- Reflexionar acerca de las diferentes emociones y como reaccionamos en ciertos momentos.
- Conocer las diferentes emociones que se sienten de acuerdo a determinadas circunstancias.
- Identificar las características que definen y determinan a la inteligencia emocional.

Contenidos.

1.- **Las emociones:** En este bloque estudiaremos los antecedentes que dieron forma y soporte teórico al concepto de Inteligencia Emocional, también nos acercaremos al concepto desde los postulados de Daniel Goleman y Del *Libro de las emociones* de Laura Esquivel tomaremos como elementos esenciales los siguientes aspectos para estudiar I. Las emociones y su origen perdido II. La palabra y la imagen como generadoras de emociones. III. Emociones que sanan y emociones que enferman IV. Literatura y cine que sanan. V. En busca de respuestas Trataremos cómo reaccionamos ante diferentes situaciones. Testimonios, discusión y debate.

2. **Interrelaciones sociales y emociones:** Se explicarán en este bloque las emociones, los sentimientos y estados de ánimo, de igual forma trataremos las habilidades sociales (colaboración, trabajo en equipo, solidaridad, liderazgo, manejo de conflicto, comunicación, liderazgo).

3. Las emociones negativas: Se presentan las emociones negativas que afectan a nuestro estado de ánimo y a las relaciones interpersonales como la ira, los celos, la envidia, la venganza, la ansiedad, la arrogancia, etc. Se ejemplifican situaciones en las que debemos identificar la emoción o estado de ánimo que se vive en ellas.

4. Las emociones positivas: En este bloque de contenido se presentan las emociones positivas y sus características (la autoconfianza, la autoestima y la automotivación: la generosidad, el altruismo, la tolerancia, la alegría, el sosiego, la humildad)

5. La empatía. Entendiendo lo que sienten los demás. Las habilidades para identificar las emociones y estados de ánimo que expresan los demás se consideran cruciales en el desarrollo de la inteligencia emocional. Ser una persona empática nos permite comprender lo que sienten las personas con las que nos relacionamos y poder adoptar su punto de vista y resolver así los posibles conflictos de entendimiento. Desarrollar la capacidad empática exige aprender a percibir los signos emocionales en los demás e interpretarlos, de acuerdo con los gestos reflejados en el rostro, en el cuerpo y los contenidos manifestados en el mensaje verbal que se nos transmite.

PELÍCULAS RECOMENDADAS:

Del Revés – alegría, tristeza, ira, miedo y asco

Mejor imposible (As good as it gets) – Empatía

El indomable Will Hunting (Good Will Hunting) – Argumentación

Hitch – Seducción

El Discurso del Rey (The King's Speech) – Miedo a hablar en público

Buscando a Eric (Looking for Eric) – Asertividad

Una mente maravillosa (A Beautiful Mind) – Autosuperación

Cadena Perpetua (The Shawshank Redemption) Esperanza

POEMAS QUE LEEREMOS EN CLASE

Emociones: Dueño de mis emociones, Og Mandino

Alegría: Defender la alegría, Mario Benedetti

Empatía: NO TE RIAS DE UN COLLA, Fortunato Ramos

Plenitud: NIRVANA, Charles Buckowski

Afecto: DESDE LOS AFECTOS, Mario Benedetti

Tristeza: 1964, Jorge Luis Borges

Remordimiento: El remordimiento, Jorge Luis Borges

Agradecimiento: OTRO POEMA DE LOS DONES, Jorge Luis Borges

Desgano: NO TE SALVES, Mario Benedetti

Dolor: LOS HERALDOS NEGROS, César Vallejo

Audacia: EL QUE CUENTA, Theodore Roosevelt

Ecuanimidad: si, Rudyard Kipling

Empuje: ¡AVANTI!_/ ¡PIU AVANTI!, Almafuerte

Pasión: LOS QUE VIVEN, Victor Hugo

Humildad: SI NO PUEDES, Douglas Malloch

Paciencia: EL COMIENZO, Wolfgang Goethe

Determinación: EL EXITO COMIENZA CON LA VOLUNTAD, Rudyard Kipling

Confianza: DENTRO DE TI ESTÁ EL SECRETO, Amado Nervo

Autodominio: EL GALLO DE PELEA, Chuang Tsé (s. VI a. C.)

Valentía: LAS ETAPAS DE LA VIDA, Wolfgang Goethe

Creatividad: AIRE, LUZ Y TIEMPO Y ESPACIO, Charles Buckowski

Mal Genio: BALADA DEL MAL GENIO, Mario Benedetti

Sin miedo: INVICTUS, William Ernest Henley

BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA

Esquivel, Laura (2000). *El libro de la emociones*. e-libro.net. Libro en PDF

Gardner, Howard (1983). *Inteligencias múltiples*. Barcelona. PAIDÓS.

Goleman, Daniel (1995). *Inteligencia Emocional*. Lelibros.org.