

# Del conocimiento de mis emociones al logro de mis metas

*From the knowledge of my emotions to the achievement of my goals*

**Thania del Carmen Tuyub Ovalle**

Universidad Autónoma de Campeche, México

[thctuyub@uacam.mx](mailto:thctuyub@uacam.mx)

**Mayte Cadena González**

Universidad Autónoma de Campeche, México

[macadena@uacam.mx](mailto:macadena@uacam.mx)

**María Alejandra Sarmiento Bojorquez**

Universidad Autónoma de Campeche, México

[masarmie@uacam.mx](mailto:masarmie@uacam.mx)

## Resumen

Todos en algún momento de la vida hemos pensado que merecemos una vida de mejor calidad. Pero ¿hasta qué punto hemos hecho un verdadero esfuerzo para alcanzar ese deseo? Educarnos emocionalmente nos permite hallar las herramientas personales necesarias para ser capaces de desarrollarnos de manera plena y con una vida llena de bienestar, lo cual es vital para establecer relaciones saludables y para lograr comunicarnos de manera asertiva. En pocas palabras, la educación emocional nos ayuda a tomar decisiones más productivas para la vida, pues se aprende a romper con estigmas y paradigmas personales que han frenado el surgimiento de todo el potencial que llevamos dentro. Esto sucede porque la educación emocional trae consigo beneficios a nivel físico, intelectual, social y, principalmente, emocional, donde realmente se regula el potencial de toda persona. En pocas palabras, saber vincular nuestro cerebro racional con nuestro cerebro emocional trae como resultado una mayor inteligencia emocional, lo cual se encuentra fuertemente ligado con el éxito en los objetivos propuestos. Por ello, el propósito de este trabajo es describir un curso presencial dirigido a aquellas personas que desean mejorar su comprensión emocional, lo cual puede servir como estrategia para establecer y conseguir las metas fijadas de una manera eficiente.

**Palabras clave:** emociones, inteligencia emocional, logros, metas.

## Abstract

All of us at some time in our life have thought that we deserve a quality life, we want it. And we certainly deserve it, but to what extent have we made a real effort to do it?

Educating ourselves emotionally allows us to have the personal strategies and tools necessary to be able to develop fully and with a life full of well-being, skills for achieving established goals in any area of life, healthy relationships, we learn to communicate in a Assertive, we identify how to make more productive decisions for life, we learn to break stigmas and personal paradigms that have held back the emergence of all the potential we carry within.

Emotional education brings benefits on a physical, intellectual, social and above all emotional level, where the development and growth of the person is actually regulated.

Knowing how to link our rational brain with the emotional brain results in people with emotional intelligence. Emotional education is strongly linked to success in the proposed objectives. It is for this reason that this work developed a face-to-face course that is aimed at anyone who wants to improve the quality of emotional understanding to direct them efficiently in the establishment and achievement of goals.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, achievements, goals.

**Fecha Recepción:** Enero 2018

**Fecha Aceptación:** Julio 2018

---

## Del conocimiento de mis emociones al logro de mis metas

El presente curso, denominado *Del conocimiento de mis emociones al logro de mis metas*, tiene como finalidad fortalecer en el participante el conocimiento, el manejo de herramientas y la toma de conciencia de las seis emociones universales (alegría, enojo, sorpresa, aversión, tristeza y miedo), así como de la introspección, la identificación y la regulación para el manejo asertivo de las emociones. En concreto, el curso está organizado para que el participante logre los siguientes objetivos:

- Conocer las seis emociones universales mediante la lectura de las obras de Linda Davidoff y Paul Ekman.
- Manejar herramientas (p. ej., corazón de colores, ejercicios de respiración, resolución de test y reviviendo experiencias) que le permitirán identificar y regular sus

emociones, en diversos contextos, a través de la introspección. Esto mediante el sustento en la obra de Daniel Goleman.

- Tomar conciencia de la importancia de identificar sus emociones a través de la introspección con la finalidad de regularlas de manera asertiva para el logro de las metas establecidas.

El descubrimiento emocional es un elemento esencial en el desarrollo del ser. En tal sentido, los participantes deben ser capaces de identificar sus sensaciones y aprender que la comunicación asertiva se deriva del manejo emocional que tenemos sobre nosotros mismos, lo cual se refleja ante el mundo y favorece en el momento de tomar decisiones que impactan de manera importante en la vida. Aprender a descubrirse emocionalmente, por tanto, permite ser más propositivos y permea la motivación al logro de proyectos personales, profesionales, familiares, etc.

Ahora bien, la palabra *emoción* proviene del latín *emotio-ónis*, que significa ‘alteración intensa del ánimo’. Esta puede ser pasajera, agradable o penosa. Va acompañada de cierta agitación del organismo y es enviada a través del sistema nervioso central, el cual controla nuestras acciones y reacciones (Figueroa, 2010).

Desde el punto de vista de la psicología, las emociones son imprescindibles para el desarrollo de una vida sana y estable. De hecho, el hombre es fundamentalmente emocional, pues la ciencia ha demostrado que ve, siente y oye a través de filtros emocionales de su cerebro. Por ello, y para favorecer el entendimiento de esto, la persona debe plantearse interrogantes como estas: ¿qué son las emociones y en qué consisten? ¿Cuántas son las emociones? ¿Existen emociones positivas y negativas?

## **La naturaleza de las emociones**

Las emociones son fenómenos multidimensionales. Típicamente tienen cuatro elementos interrelacionados: una sensación subjetiva (en tanto yo como sujeto la estoy experimentando), un patrón de actividad fisiológica (por cuanto incluye una serie de señales características), una función o meta (en tanto siempre está dirigida) y una expresión o manifestación. La emoción, en consecuencia, es un constructo psicológico o propuesta conceptual que liga estos cuatro aspectos de la experiencia en un todo coherente.

Las emociones se expresan en una amplia gama de conductas observables, expresión de sentimientos y cambios corporales, razón por la cual debemos conocerlas, así como sus funciones dentro de la vida personal, específicamente todo lo relacionado con la capacidad que tienen para dirigir nuestra vida al logro de las metas establecidas.

Distintas emociones tienen diferentes patrones de actividad fisiológica. Por eso, la apariencia cambia cuando se está triste, enojado o alegre. De hecho, estas sirven como sustento para determinar si una situación es beneficiosa o dañina, por lo que pueden influir en la adaptación del individuo a determinado ambiente. Las emociones, de hecho, pueden estimular la motivación, pero también pueden afectar el estado de ánimo.

Los sentimientos, en cambio, son las secuelas profundas de dolor o de placer que dejan las emociones en la mente, lo cual puede subir o bajar la moral. Esto se reconoce en distintas expresiones que se dicen o se escuchan habitualmente; por ejemplo, “Me lastimó lo que hizo y me dolió hasta el alma”.

Las sensaciones, por otra parte, son el producto de las emociones a través de los sentidos. Siendo agradables o desagradables, siempre provocan una reacción que genera cambios físicos introducidos desde la gesticulación, como movimientos musculares, sudoración, palpitación, temblores, cambios en la respiración, entre otros. Las reacciones que experimentamos son de miedo, ira, alegría, sorpresa, tristeza, desagrado o incomodidad. Experimentar las emociones es recibir mensajes para la acción.

Las emociones básicas de los seres humanos fueron identificadas por Paul Ekman, quien señalaba que eran producto de un proceso evolutivo, como respuesta a los retos ecológicos a los que se enfrentaban nuestros ancestros. Se trata de un elemento tan primitivo que se encuentra incrustado profundamente en nuestros circuitos neurológicos.

Ekman se dispuso a probar esta idea en 1968, y para ello viajó a Papúa Nueva Guinea. Allí demostró que los miembros de la tribu Fore (los cuales nunca habían tenido ningún tipo de contacto con el exterior) podían identificar en fotografías las emociones que expresaban las personas retratadas. A partir de esta investigación, este investigador determinó que existen seis emociones universales y comunes a todos los seres humanos (alegría, enojo, sorpresa, aversión, tristeza y miedo), sin importar el género, el origen étnico, la ubicación geográfica, la cultura, el idioma, etc.

Estas repercuten de manera importante en la vida de cada persona, de ahí lo significativo de hacerlas conscientes. Para esto, es necesario entender que *consciencia* significa ‘con conocimiento’, en este caso, de uno mismo y del entorno. Todas las emociones tienen el propósito de dar un mensaje para estar alertas. Por ello, si aprendemos a descifrarlas, nos beneficiamos inteligentemente.

Figuroa (2010) explica que las emociones llegan a través de los sentidos y afectan según el significado que se les otorga y la manera como se asocian con la experiencia. Sin embargo, con el enfoque mental se puede decidir qué acciones llevar a cabo, es decir, se puede fijar la influencia que tendrán sobre nosotros.

Por eso, parte de la regulación emocional en la vida se basa en entender que las emociones siempre están ahí y pueden servir para algo. Amen (2010) explica que es vital establecer una conexión entre el corazón y el cerebro, pues está demostrado que cuando no se controlan los sentimientos y las emociones negativas se pueden generar daños importantes a esos dos órganos. En efecto, los sentimientos y las emociones positivas pueden ayudar al control de la regulación sanguínea, de ahí que se recomiende realizar ejercicios de respiración consciente para controlar la mente y el corazón.

## **Las emociones y la motivación**

De acuerdo con Blas (2014), el autoliderazgo es la capacidad que tenemos para influenciarnos, orientarnos y motivarnos para conseguir los logros propuestos, mientras que para Goleman (2000) el optimismo se vincula con el pensamiento de que las cosas saldrán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se pudieran experimentar. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, para lo cual se debe tomar siempre en consideración las posibilidades reales de que determina acción suceda.

Planteado lo anterior, se presenta el siguiente curso, el cual está planificado para desarrollarse en dos partes durante un tiempo aproximado de dos horas.

## **Primera parte: las emociones universales y la importancia del descubrimiento emocional**

### **Presentación del curso**

- Presentación de las facilitadoras.
- Dinámica rompehielo.
- Reconocimiento de expectativas por parte de los participantes.
- Presentación del objetivo general y los objetivos específicos.

### **Objetivo general**

- El participante, al finalizar el curso-taller, conocerá, manejará herramientas y tomará conciencia de sus emociones a través de la introspección para identificarlas y regularlas de manera asertiva y favorecer el logro de sus metas.

### **Objetivos específicos**

- El participante, al finalizar el curso-taller, conocerá las seis emociones universales.
- El participante, al finalizar el curso-taller, manejará herramientas de introspección e identificación de las emociones.
- El participante, al finalizar el curso-taller, tomará conciencia de la importancia de regular asertivamente las emociones para el logro de metas.

#### **a) Aplicar técnica expositiva**

#### **b) Presentar el objetivo del tema**

- c) El participante, al finalizar el curso-taller, conocerá las seis emociones universales a través de la lectura de las obras de Linda Davidoff y Paul Ekman.

#### **d) Recuperar la experiencia previa de los participantes**

¿Conoces tus emociones?

¿Sabes cuáles son las emociones que se consideran universales?

#### **e) Desarrollar el contenido**

##### **1. Las seis emociones universales**

1.1. ¿Qué son las emociones?

1.2. Las emociones universales según Linda Davidoff

1.3. Las emociones según Paul Ekman

**f) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas**

Conocer las emociones es importante porque favorece el autodescubrimiento y facilita la interacción con los otros.

**g) Realizar síntesis haciendo énfasis en los aspectos sobresalientes**

Las seis emociones consideradas universales son alegría, enojo, sorpresa, aversión, tristeza y miedo. Han sido catalogadas de esta manera debido a que todos los seres humanos —indistintamente de su raza— las manifiestan. De hecho, la gesticulación que se exterioriza cuando se sienten es muy similar. Asimismo, es importante desatacar que las emociones permiten la sobrevivencia y, desde el punto de vista de Paul Ekman, ayudan a establecer relaciones con la sociedad, ya que al compartir esta universalidad, el ser humano tiene la capacidad de ser empático gracias a la actuación de las neuronas espejo. Por este motivo, resulta esencial ser conscientes de esta maravillosa funcionalidad.

**h) Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema**

¿Qué es una emoción?

¿Cuáles son consideradas emociones universales?

¿Por qué se consideran emociones universales?

**i) Promover comentarios sobre la utilidad y aplicación de los temas en su vida profesional y personal**

Explica con tus propias palabras cómo se puede utilizar el conocimiento adquirido en la vida cotidiana o laboral.

**j) Preguntar sobre los conocimientos adquiridos**

Escribe aquí una o dos preguntas para verificar con tus participantes la comprensión del tema.

## Segunda parte: las emociones y la motivación para el logro de metas

### 1. Aplicar la técnica demostrativa

#### a) Presentar el objetivo de la actividad que se va a desarrollar

El participante llevará a cabo la actividad corazón de colores para identificar sus emociones rasgo.

#### b) Recuperar la experiencia previa de los participantes

¿Fue sencillo?

Comenta tu experiencia

#### c) Ejemplificar la actividad que se va a desarrollar

1. Se entregará una hoja y lápiz a cada participante. Compartirán crayolas.
2. Se pedirá que durante la actividad no haya interrupciones y que trabajen de manera individual.
3. Se solicitará que dibujen en una hoja un corazón abarcando la hoja.
4. Se pedirá que asignen un color a cada una de las emociones que experimentan de manera cotidiana. Igualmente, que de manera proporcional otorguen la coloreada en el espacio asignado a esa emoción. En este proceso se usará música de fondo para favorecer la concentración.
5. Al término de esta parte, se pedirá a los participantes que verifiquen cuál fue la emoción predominante. Luego, en el reverso de la hoja, dibujarán de nuevo un corazón y lo colorearán todo del color predominante en el corazón anterior.
6. Al finalizar se solicitará a los participantes que compartan su ejercicio. Luego se harán preguntas como estas:

¿Con cuál emoción relacionas el color que utilizaste?

¿Por qué aparece con más frecuencia dentro de tu corazón?

¿Por qué esa emoción se hace tan presente en tu vida?

En caso de que las emociones con mayor predominancia sean enojo o tristeza, se realizarán preguntas como estas:

¿Qué puedes hacer para que esa emoción vaya dejando de aparecer con frecuencia?

¿De qué forma consideras que puedes manejarla a partir de ahora?

Si predomina la alegría, se invitará a los participantes a compartir cómo hacen para que esa emoción prevalezca en su día a día.

Finalmente, se pedirá que escriban las acciones concretas para mejorar el manejo de sus emociones (enojo, tristeza, miedo) y cómo fomentar su alegría.

**d) Resolver dudas sobre la demostración realizada**

Preguntar a los participantes si existe alguna duda sobre la demostración.

**e) Permitir que los participantes realicen la práctica**

**f) Retroalimentar sobre la práctica**

Interactuar con los participantes sobre cómo les pareció la dinámica. Retroalimentar el aprendizaje.

**g) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas**

Hemos conocido gente con potencial que no logra sus metas. También hemos visto a personas con características que nos parecen desagradables, por lo cual no queremos acercarnos a ellas porque pensamos que nos contagiarán de negativismo o nos intoxicarán el alma.

¿Consideramos hacer lo que hemos descrito?

¿Soy una persona a la cual los demás se acercan, o soy una persona de la cual todos huyen?

Saber a dónde vas tiene que ver con el conocimiento de ti mismo. Saber lo que deseas está conectado con el conocimiento y dominio de tus emociones. Aprender a comunicarse con el entorno sirve para evitar ir sin un rumbo por la vida. Vivir situaciones agradables es digno de saber disfrutarse. Por supuesto, también se debe prestar atención a cómo manejar situaciones difíciles para poder aprender de ellas; esto, además, tiene relación con el proceso de descubrimiento.

**h) Aplicar técnicas para verificar la comprensión de los temas**

Se presentará un cuadro con las características de personas inteligentes emocionalmente. Se plantearán las siguientes preguntas:

¿Cómo describes tus momentos de dificultad?

¿Qué sientes en momentos críticos?

¿Cómo los manejas?

¿Sabes disfrutar tus logros?

¿Cómo lo haces?

**i) Promover comentarios sobre la utilidad y aplicación de los temas en la vida profesional y personal**

Será mucho más fácil distinguir cómo se sienten con respecto a sus metas después de reflexionar sobre el manejo de sus emociones en diferentes circunstancias. Por eso, clarificarán cómo alcanzar sus metas. En este sentido, la automotivación será un elemento que manejarán a partir de considerar a las emociones como esencia de aprendizaje y dirección.

**j) Preguntar sobre los conocimientos adquiridos**

¿Qué es la motivación?

Menciona tres beneficios de las personas inteligentes emocionalmente.

Se aplica una evaluación de salida para identificar los alcances de los participantes, de los facilitadores y del curso.

## **Conclusiones**

Las emociones tienen relación con las acciones que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana. Por ese motivo, tenemos la obligación y el derecho de conocer cómo funcionan para poder usarlas a favor de nuestro desarrollo. De hecho, y debido a que para el éxito de las personas el coeficiente emocional se encuentra por encima del coeficiente intelectual, es necesario seguir preparándonos en este aspecto. En tal sentido, se debe recordar que la inteligencia emocional no tiene edad precisa para desarrollarse. Solo se requiere disposición para aprender a potenciar aquellas habilidades que involucran la creatividad, la gestión, la regulación emocional, la comunicación asertiva y la empatía en los grupos sociales donde nos desenvolvemos diariamente.

Todos poseemos estas capacidades emocionales. Por ende, triunfar o fracasar es una elección. Identificar esta regulación emocional para el logro de lo que queremos en nuestra vida y a dónde queremos llegar está a nuestro cargo. La alegría y el éxito no son posibles sin autoconocimiento efectivo. Invítalos a quedarse contigo. La inteligencia emocional es la llave para una vida de realizaciones. Cultivemos nuestra capacidad esencial.

## **Referencias**

Amen, D. (2010). *Cambia tu cerebro, cambia tu cuerpo*. España: Sirio.

Blas, V. (2014). *La inteligencia optimista*. México: V&R.

Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología*. México: McGraw Hill.

Figuroa, V. (2010). *El poder de las emociones*. México: Porrúa.

Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.

ANEXOS  
CARTA DESCRIPTIVA

INFORMACIÓN GENERAL				
<b>Nombre del curso-taller:</b> Del conocimiento de mis emociones al logro de mis metas				
<b>Nombre del facilitador/instructor:</b> Thania del Carmen Tuyub Ovalle, Mayte Cadena González, María Alejandra Sarmiento Bojorquez				
<b>Lugar de instrucción:</b>	<b>Duración: 2 horas</b> <b>Fecha(s):</b> _____	<b>Perfil del participante:</b> Personas de 16 años o más. <b>Conocimientos:</b> Nivel preparatoria o superior <b>Habilidades:</b> Escuchar, atender y disponibilidad para aprender.	<b>Número de participantes:</b> __	
<b>Objetivo general:</b> El participante, al finalizar el curso, conocerá, manejará herramientas y tomará conciencia de las seis emociones universales, así como de la introspección, la identificación y la regulación para el manejo asertivo de las emociones.				
<b>Objetivos particulares</b> (describe la demostración de un conocimiento, desempeño o producto, resultado del aprendizaje del participante, así como el dominio del aprendizaje cognitivo, psicomotriz y/o afectivo en los que impactará el curso)				
Sujeto	Acción o comportamiento	Condición de operación	Temas	
1. El participante	Conocerá	Las seis emociones universales.	Las seis emociones universales.	
2. El participante	Manejará herramientas	Introspección e identificación de las emociones.	Importancia del descubrimiento emocional.	
3. El participante	Tomará conciencia	La importancia de regular asertivamente las emociones para el logro de metas.	Las emociones y la motivación para el logro de metas.	
<b>Requerimientos en instalaciones, mobiliario y su distribución</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aula con espacio para 2 mesas de trabajo, con iluminación artificial.</li> <li>Sillas</li> <li>Contactos eléctricos</li> <li>Mesa para servicio de <i>coffee break</i>.</li> </ul>	<b>Requerimientos en equipo de apoyo y su distribución</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una <i>laptop</i></li> <li>Un proyector</li> <li>Dos extensiones</li> <li>Una bocina</li> </ul>	<b>Requerimientos en materiales de apoyo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pintarrón</li> <li>2 plumones (negro y rojo) para pintarrón</li> <li>1 borrador para pintarrón</li> <li>Bocinas</li> <li>Bolígrafos negros</li> <li>Cuestionarios para evaluación diagnóstica</li> <li>Formatos para evaluación formativa</li> <li>Formatos para evaluación sumativa</li> <li>Formatos de evaluación reacción</li> <li>Contratos de aprendizaje</li> <li>Lista de asistencia</li> <li>Lista de verificación de requerimientos</li> <li>Guía de observación para participación.</li> </ul>	<b>Requerimientos humanos</b> 1. Dos persona de <i>staff</i> de apoyo y para tomar fotografías	<b>Otros requerimientos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 servicio de <i>coffee break</i></li> <li>1 celular (foto y video)</li> </ul>

<b>Formas, momentos y criterios de la evaluación:</b> La evaluación se llevará a cabo durante la apertura, el desarrollo y el cierre del taller. Si el participante cumple con el <u>90</u> % como mínimo de la calificación total, sumando estos porcentajes, se considerará aprobado, bajo los siguientes criterios:					
Aspecto a evaluar	Porcentaje	Instrumento de evaluación	Momento de aplicación		
1. Participación	20 %	Guía de observación	Durante el transcurso del curso		
2. Asistencia	10 %	Lista de asistencia	Al inicio		
3. Evaluación diagnóstica	0 %	Cuestionario	Al inicio		
4. Evaluación formativa	30 %	Guía de observación	Intermedia		
5. Evaluación sumativa	40 %	Cuestionario	Al final		
<b>COMPROBACIÓN DE LA EXISTENCIA Y EL FUNCIONAMIENTO DE LOS RECURSOS REQUERIDOS PARA LA SESIÓN</b>					
Etapa	Actividades		Duración	Técnicas grupales/ Instrucciones	Material y equipo de apoyo
Comprobación de la existencia y funcionamiento de los recursos requeridos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar la lista de verificación de requerimientos</li> <li>• Realizar pruebas de funcionamiento del equipo</li> <li>• Verificar la distribución del mobiliario y equipo</li> <li>• Verificar la suficiencia de material conforme al número de participantes</li> </ul>		30 min		Lista de verificación de requerimientos
<b>APERTURA O ENCUADRE</b>					
Etapa del encuadre	Actividades		Duración	Técnicas Grupales / Instrucciones	Material y equipo de apoyo
1. Presentación del instructor/facilitador y los participantes	<b>1. Presentarse ante el grupo</b> Se presentan las facilitadoras		5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Proyector</li> <li>• Presentación P. P.</li> </ul>
	<b>Aplicar técnica rompehielo:</b> Caligrafía con estilo. <b>a) Explicar objetivo de la técnica:</b> Que el grupo se conozca y rompa el hielo. <b>b) Dar las instrucciones de la técnica</b> <b>Desarrollo:</b> Los participantes forman un círculo, ponen la música y se empiezan a pasar la pelota. Cuando la música se detenga el que quedó con el balón pasa al frente a escribir su nombre con cualquier parte del cuerpo (la panza, los brazos juntos, el hombro, etc.), al ritmo de la		10 min	Técnica grupal: rompehielos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Proyector</li> <li>• Presentación Power Point</li> <li>• Bocinas</li> <li>• Música</li> <li>• Pelota</li> </ul>

	<p>música. Luego, regresa y continúa el juego hasta que todos se presenten.</p> <p><b>c) Mencionar el tiempo para realizarla:</b> Mencionar el tiempo (p. ej., 8 minutos)</p> <p><b>d) Participar con el grupo en la técnica</b></p> <p><b>e) Controlar el tiempo para realizar la técnica</b></p> <p><b>f) Propiciar la presentación de los participantes</b> De manera entusiasta, se les explicará la dinámica de participación para presentarnos de forma divertida y romper el hielo entre los participantes. Iniciaremos la presentación las facilitadoras bajo las condiciones establecidas para que quede más clara la indicación y dar apertura.</p>			
--	---	--	--	--

2. Presentación del curso	<p><b>1. Presentar los objetivos del curso</b> El participante al finalizar el curso-taller conocerá, manejará herramientas y tomará conciencia de sus emociones a través de la introspección, esto para identificarlas y regularlas de manera asertiva y favorecer el logro de sus metas.</p>	1 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación en Power Point</li> <li>• Laptop</li> <li>• Proyector</li> </ul>
	<p><b>2. Presentar la descripción general del desarrollo del curso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El participante al finalizar el curso-taller conocerá las seis emociones universales a través de la lectura de las obras de Linda Davidoff y Paul Ekman.</li> <li>• El participante al finalizar el curso-taller manejará las herramientas corazón de colores, ejercicios de respiración y resolución de test. Con esto se espera que reviva experiencias que le permitirán identificar sus emociones en diversos contextos a través de la introspección para regularlas. Esto con sustento en las obras de Daniel Goleman.</li> <li>• El participante al finalizar el curso-taller tomará conciencia de la importancia de identificar sus emociones a través de la introspección con la finalidad de regularlas de manera asertiva para el logro de metas establecidas.</li> </ul>	1 min		
	<p><b>3. Mencionar el temario del curso</b> 1.- Las seis emociones universales 1.1. ¿Qué son las emociones? 1.2. Las emociones según Linda Davidoff</p>	2 min		

	<p>1.3. Las emociones según Paul Ekman</p> <p><b>2.- Importancia del descubrimiento emocional</b></p> <p>2.1. Actividad corazón de colores</p> <p>2.2. Inteligencia emocional</p> <p>2.3. Resolución del test de inteligencia emocional</p> <p>2.4. Tips para aumentar la inteligencia emocional</p> <p><b>3.- Las emociones y la motivación para el logro de metas</b></p> <p>3.1. ¿Por qué es importante conocer las emociones?</p> <p>3.2. Beneficios de las personas inteligentes emocionalmente</p> <p>3.3. La motivación y las emociones</p> <p>3.4. Mis logros</p> <p>3.5. Nuevos proyectos</p>			
	<p><b>4. Explicar los beneficios del curso y su relación con la experiencia laboral y personal</b></p> <p>El descubrirnos emocionalmente es un elemento esencial en el desarrollo del ser. Los participantes serán capaces de identificar sus emociones y aprenderán que la comunicación asertiva se deriva del manejo emocional que tienen sobre ellos mismos. Esto se refleja ante el mundo y les favorece a la hora de tomar decisiones que impactarán de manera importante en sus vidas. Aprender a descubrirse emocionalmente permea la motivación al logro de proyectos personales, profesionales, familiares, etc.</p>	5 min		
	<p><b>5. Crear un ambiente participativo mediante preguntas al grupo</b></p> <p>¿Conoces tus emociones?</p> <p>¿Puedes identificar qué ocurre en tu cuerpo cuando reaccionas emocionalmente?</p> <p>¿Cómo se vincula tu estado emocional con tus sueños por lograr?</p>	3 min		
	<p><b>6. Especificar el tipo de evaluaciones a realizar, los instrumentos a utilizar, el momento de aplicarlos y los criterios a utilizar</b></p> <p>a. Asistencia (lista de asistencia) al inicio del curso-taller.</p> <p>b. Evaluación de diagnóstico (cuestionario) al inicio del curso-taller.</p> <p>c. Evaluación intermedia (guía de observación) del curso-taller.</p> <p>d. Evaluación final (cuestionario) sumativa durante el desarrollo del taller.</p> <p>e. Evaluación (participación) en el transcurso del curso-taller.</p> <p>f. Evaluación (reactiva) al final del curso-taller.</p>	1 min		

3. Acuerdos y compromisos	<b>1. Acordar con el grupo las expectativas del curso</b> Se les pedirá que anoten las expectativas que tienen del curso y que las compartan posteriormente a la clase. De esta manera se podrá identificar lo que desean del curso y aclarar si ello coincide con lo que se tratará.	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintarrón</li> <li>• 2 plumones (negro y rojo) para pintarrón</li> </ul>
	<b>2. Acordar con el grupo las reglas de operación del curso</b> Se establecerán acuerdos sobre la convivencia. Se solicitará el apoyo de los participantes para ir expresando y anotando cómo será el desarrollo de la convivencia en el curso.	3 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintarrón</li> <li>• 2 plumones (negro y rojo) para pintarrón</li> </ul>
	<b>3. Realizar el contrato de aprendizaje de acuerdo con los objetivos</b> El instructor comentará sus acuerdos de aprendizaje ante el grupo y después les pedirá a los participantes el compromiso personal durante el curso-taller para anotarlos.	3 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contratos de aprendizaje</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>
4. Evaluación diagnóstica	<b>1. Indicar alcances e instrucciones de la evaluación</b> Se aplicará una evaluación diagnóstica para identificar los conocimientos que tiene cada participante sobre el tema que se abordará. Se les leerán las instrucciones y se les dirá el tiempo que tienen para resolverla. Se aclarará que no tiene valor sumativo. <b>2. Indicar el tiempo para realizar la evaluación (5 min)</b> <b>3. Aclarar las dudas que se presenten</b> Preguntar a los participantes si tienen alguna duda. Si la hubiera, resolverla.	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentos diagnósticos (cuestionario)</li> <li>• 5 bolígrafos</li> </ul>

Sumativa de los tiempos: 27 min

DESARROLLO				
Temas/subtemas	Actividades	Duración	Técnicas Grupales/ Instruccionales	Material y Equipo de Apoyo
1.- Las seis emociones universales 1.1. ¿Qué son las emociones?	a) Aplicar técnica expositiva b) Presentar el objetivo del tema c) El participante al finalizar el curso-taller conocerá las seis emociones universales a través de la lectura de las obras de Linda Davidoff y Paul Ekman	24 min	expositiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Proyector</li> <li>• Presentación Power Point</li> </ul>

<p>1.2. Las emociones según David Doff                  1.3. Las emociones según Paul Ekman                  2.- <b>Importancia del descubrimiento emocional</b>                  2.1. Actividad corazón de colores                  2.2. Inteligencia emocional                  2.3. Resolución del test de inteligencia emocional                  2.4. Tips para aumentar tu inteligencia emocional</p>	<p><b>d) Recuperar la experiencia previa de los participantes</b>                  ¿Conoces tus emociones?                  ¿Sabes cuáles son las emociones que se consideran universales?</p> <p><b>e) Desarrollar el contenido</b>                  1.- <b>Las seis emociones universales</b>                  1.1. ¿qué son las emociones?                  1.2. Las emociones universales según Linda Davidoff                  1.3. Las emociones según Paul Ekman</p> <p><b>f) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</b>                  Conocer las emociones es importante debido a que favorece el autodescubrimiento y facilita la interacción con otros.</p> <p><b>g) Realizar síntesis haciendo énfasis en los aspectos sobresalientes</b>                  Las seis emociones consideradas universales son alegría, enojo, sorpresa, aversión, tristeza y miedo. Han sido catalogadas de esta manera debido a que todos los seres humanos — indistintamente de la raza— las manifiestan. De hecho, la gesticulación que se exterioriza cuando se sienten es muy similar. Asimismo, es importante desatacar que las emociones permiten la sobrevivencia y, desde el punto de vista de Paul Ekman, ayudan a establecer relaciones con la sociedad, ya que al compartir esta universalidad, el ser humano tiene la capacidad de ser empático gracias a la actuación de las neuronas espejo. Por este motivo, resulta esencial ser conscientes de esta maravillosa funcionalidad.</p> <p><b>h) Plantear preguntas dirigidas que verifiquen la comprensión del tema</b>                  ¿Qué es una emoción?                  ¿Cuáles son consideradas emociones universales?</p>			
---	---	--	--	--

	<p>¿Por qué se consideran emociones universales?</p> <p><b>i) Promover comentarios sobre la utilidad y aplicación de los temas en su vida profesional y personal</b> Explica con tus propias palabras cómo se puede utilizar el conocimiento adquirido en la vida cotidiana o laboral</p> <p><b>j) Preguntar sobre los conocimientos adquiridos</b> Escribe aquí una o dos preguntas para verificar con tus participantes la comprensión del tema.</p>			
<p><b>3.- Las emociones y la motivación para el logro de metas</b> 3.1. ¿Por qué es importante conocer las emociones? 3.2. Beneficios de las personas inteligentes emocionalmente 3.3. La motivación y las emociones 3.4. Mis logros 3.5. Nuevos proyectos</p>	<p><b>2. Aplicar la técnica demostrativa</b></p> <p><b>k) Presentar el objetivo de la actividad que se va a desarrollar</b> El participante llevará a cabo la actividad corazón de colores para identificar sus emociones rasgo.</p> <p><b>l) Recuperar la experiencia previa de los participantes</b> ¿Fue sencillo? Comenta tu experiencia</p> <p><b>m) Ejemplificar la actividad que se va a desarrollar</b></p> <p>7. Se entregará una hoja y lápiz a cada participante. Compartirán crayolas.</p> <p>8. Se pedirá que durante la actividad no haya interrupciones y que trabajen de manera individual.</p> <p>9. Se solicitará que dibujen en su hoja un corazón abarcando la hoja.</p> <p>10. Se pedirá que asignen un color a cada una de las emociones que experimentan de manera cotidiana. Igualmente, que de manera proporcional otorguen la coloreada en el espacio asignado a esa emoción. En este proceso se usará música de fondo para favorecer la concentración.</p> <p>11. Al término de esta parte, se pedirá a los participantes que verifiquen cuál fue la emoción predominante. Luego, en el reverso de la hoja, dibujarán de nuevo un corazón y lo colorearán todo del color predominante en el corazón anterior.</p> <p>12. Al finalizar se solicitará a los participantes que compartan su ejercicio. Luego se harán preguntas como estas: ¿Con cuál emoción relacionas el color que utilizaste?</p>	<p>30 min</p>	<p>Demostrativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Proyector</li> <li>• Presentación Power Point</li> <li>• Lapices</li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Crayolas</li> </ul>

	<p>¿Por qué aparece con más frecuencia dentro de tu corazón?          ¿Por qué esa emoción se hace tan presente en tu vida?          En caso de que las emociones con mayor predominancia sean enojo o tristeza, se realizarán preguntas como estas:          ¿Qué puedes hacer para que esa emoción vaya dejando de aparecer con frecuencia?          ¿De qué forma consideras que puedes manejarla a partir de ahora?          Si predomina la alegría, se invitará a los participantes a compartir cómo hacen para que esa emoción prevalezca en su día a día.          Finalmente, se pedirá que escriban las acciones concretas para mejorar el manejo de sus emociones (enojo, tristeza, miedo) y cómo fomentar su alegría.</p> <p><b>n) Resolver dudas sobre la demostración realizada</b>          Preguntar a los participantes si existe alguna duda sobre la demostración.</p> <p><b>o) Permitir que los participantes realicen la práctica</b></p> <p><b>p) Retroalimentar sobre la práctica</b>          Interactuar con los participantes sobre cómo les pareció la dinámica. Retroalimentar el aprendizaje.</p> <p><b>q) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</b>          Hemos conocido gente con potencial que no logra sus metas. También hemos visto a personas con características que nos parecen desagradables, por lo cual no queremos acercarnos a ellas porque pensamos que nos contagiarán de negativismo o nos intoxicarán el alma.          ¿Consideramos hacer lo que hemos descrito?          ¿Soy una persona a la cual los demás se acercan, o soy una persona de la cual todos huyen?          Saber a dónde vas tiene que ver con el conocimiento de ti mismo. Saber lo que deseas está conectado con el conocimiento y dominio de tus emociones. Aprender a comunicarse con el entorno sirve para evitar ir sin un rumbo por la vida. Vivir situaciones agradables es digno de saber disfrutarse. Por</p>			
--	--	--	--	--

	<p>supuesto, también se debe prestar atención a cómo manejar situaciones difíciles para poder aprender de ellas; esto, además, tiene relación con el proceso de descubrimiento.</p> <p><b>r) Aplicar técnicas para verificar la comprensión de los temas</b> Se presentará un cuadro con las características de personas inteligentes emocionalmente. Se plantearán las siguientes preguntas: ¿Cómo describes tus momentos de dificultad? ¿Qué sientes en momentos críticos? ¿Cómo los manejas? ¿Sabes disfrutar tus logros? ¿Cómo lo haces?</p> <p><b>s) Promover comentarios sobre la utilidad y aplicación de los temas en la vida profesional y personal</b> Será mucho más fácil distinguir cómo se sienten con respecto a sus metas después de reflexionar sobre el manejo de sus emociones en diferentes circunstancias. Por eso, clarificarán cómo alcanzar sus metas. En este sentido, la automotivación será un elemento que manejarán a partir de considerar a las emociones como esencia de aprendizaje y dirección.</p> <p><b>t) Preguntar sobre los conocimientos adquiridos</b> ¿Qué es la motivación? Menciona tres beneficios de las personas inteligentes emocionalmente.</p>			
4. Evaluación formativa	<p><b>1. Indicar alcances, estrategias e instrucciones de la evaluación</b> En la evaluación podremos distinguir si los participantes aprendieron cuáles son las emociones, la manera en que las utilizan y nuevas formas de manejar asertivamente las emociones favoreciendo el logro de objetivos.</p> <p><b>2. Indicar el tiempo para realizar la evaluación:</b> Se realizará en el transcurso de la técnica demostrativa.</p> <p><b>3. Aclarar las dudas que se presenten</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación formativa (guía de observación)</li> <li>• Bolígrafo</li> </ul>
	<p><b>a) Aplicar la técnica diálogo-discusión</b> <b>b) Mencionar el tema a discutir</b></p>	15 min	Diálogo -	

	<p>¿Quién es mejor a la hora de establecer metas: la mente o el corazón?</p> <p><b>c) Dividir al grupo en __2__ subgrupos</b></p> <p><b>d) Establecer reglas de participación con el grupo</b>                  Cada equipo se reunirá para discutir un tema asignado:                  Equipo 1: La mente como precursora de objetivos                  Equipo 2: El corazón como precursor de objetivos                  Cada uno determinará la importancia que caracteriza al elemento mencionado, cuidarán su postura del tema asignado y destacarán la significancia de ello.</p> <p><b>e) Abrir la discusión recordando el tema que será discutido</b></p> <p><b>f) Propiciar la discusión de los equipos</b>                  A través de un video que se presentará al grupo, y luego de plantear una pregunta, a cada equipo se le otorgará un elemento que defenderá como esencial en la pronunciación de metas. Rescatarán todo elemento que consideren importante (en este caso, mente o corazón). Se presentarán conclusiones.</p> <p><b>g) Moderar la discusión</b></p> <p><b>h) Recuperar la experiencia previa de los participantes</b>                  ¿Qué te hizo sentir el video?                  ¿Cómo logras describir eso que sientes?                  ¿Cuáles son los elementos necesarios para el logro de metas?                  ¿Por qué lo consideras?</p> <p><b>i) Utilizar ejemplos relacionados con los temas y las situaciones cotidianas</b>                  Los participantes darán ejemplo de alguna situación en la que se han enfrentado a una crisis o a un obstáculo.</p> <p><b>j) Aplicar técnicas para verificar la comprensión de los temas</b>                  Escribir como mínimo dos preguntas dirigidas al participante, o bien una pregunta abierta dirigida al grupo sobre el tema que se está tratando.</p> <p><b>k) Promover comentarios sobre la utilidad y aplicación de los temas en la vida profesional y personal</b>  <b>Autocontrol emocional</b></p>		<p>discusión</p>	
--	--	--	------------------	--

	<p>Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros. Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas para actuar de acuerdo a la razón.</p> <p><b>Automotivación</b> Es la energía que surge de nuestro interior. Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.</p> <p><b>Compromiso</b> Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas. Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que le dedicamos.</p> <p><b>Adaptación y flexibilidad</b> El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y los sentimientos de la gente que nos rodea. Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.</p> <p><b>Organización</b> No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo ni tenemos un tiempo ilimitado. Por ello, tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.</p> <p><b>l) Preguntar sobre los conocimientos adquiridos</b> ¿Qué elemento(S) consideras imprescindible para el logro de tus metas? A partir de ahora, ¿hacia dónde te quieres dirigir?</p>			
5. Evaluación final	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Indicar alcances, estrategias e instrucciones de la evaluación</b> Determinar si los participantes logran identificar cuáles son las emociones, sus funciones y beneficios de gestionarlas de manera propositiva, así como los elementos a considerar para el logro de las metas establecidas.</li> <li><b>2. Indicar el tiempo para realizar la evaluación (5 min)</b></li> <li><b>3. Aclarar las dudas que se presenten</b> Preguntar a los participantes si tienen dudas con respecto a la evaluación.</li> </ol>	5 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final (cuestionarios)</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>

Sumativa de los tiempos: 74 min

CIERRE				
Temas/subtemas	Actividades	Duración	Técnicas grupales/ Instruccionales	Material y equipo de apoyo
1. Conclusiones	<b>1. Realizar la conclusión de los contenidos temáticos desarrollados</b> a) Con apoyo del grupo b) Mencionar los logros alcanzados c) Preguntar la opinión de los participantes sobre la aplicación de los temas tratados	10 min		
2. Sugerencias de continuidad del aprendizaje	1. Sugerir acciones que permitan la continuidad en el aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daniel Goleman (<i>Inteligencia emocional</i>)</li> <li>• Andrew Matteus (<i>Por favor sé feliz</i>)</li> <li>• <i>La mente es maravillosa</i> (página web).</li> <li>• Psic. Thania Tuyub Ovalle (Facebook comunidad)</li> </ul>	4 min		
3. Compromisos de aplicación del aprendizaje	1. Conducir al grupo a la formulación de compromisos de aplicación del aprendizaje Preguntar al grupo Con todo lo que has aprendido, ¿a qué te comprometes? ¿Qué te llevas?	3 min		
4. Cierre	1. <b>Dar retroalimentación</b> 2. <b>Dar las gracias</b>	2 min		

Sumativa de los tiempos: 19 min

Sumativa total de los tiempos: 120 min