Ministerio de Cultura y Educación
Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Química Bioquímica y Farmacia
Departamento: Biología
Area: Educación en Ciencias Naturales

(Programa del año 2022)
(Programa en trámite de aprobación)
(Presentado el 19/12/2022 22:13:06)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
(ELECTIVAS Ing. Alim. 38/11) LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO OPORTUNIDAD DE CONSTRUIR LAS TRAYECTORIAS ACADÉMICAS DESDE LA SALUD INTEGRAL	ING. EN ALIMENTOS	38/11	2022	1° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
COMERCI, LUCIANA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs

III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
2 Hs	Hs	Hs	Hs	2 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoria con prácticas de aula	1º Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
21/03/2022	24/06/2022	15	30

IV - Fundamentación

La Inteligencia emocional es definida como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. La Inteligencia Emocional se ha convertido en una habilidad decisiva para afrontar exitosamente los desafíos que exige la cotidianeidad del ser humano del siglo XXI. Numerosas investigaciones respaldan la necesidad de fortalecer las habilidades socio- emocionales desde los diferentes niveles educativos. El estrés sostenido en el tiempo bloquea la capacidad de aprendizaje, de disfrute, de creatividad, de motivación, de construcción de vínculos sanos, constituyéndose así mismo, en un factor clave en la génesis de múltiples enfermedades.

La evidencia muestra que los estudiantes universitarios mantienen altos niveles de estrés que los llevan a priorizar la carrera universitaria por sobre su salud y su bienestar manifestando muchas veces síntomas físicos y emocionales vinculados al estrés. El contexto social, político, económico, caracterizado por el cambio permanente, y la incertidumbre, nos interpela y nos invita a re-pensarnos como seres humanos integrales bio-psio-socio-ambientales-planetarios capaces de dar respuestas a un mundo complejo, sin perder la salud.

Para poder co-crear con otros espacios personales, grupales, institucionales de bienestar, de aprendizajes compartidos se

requiere formar seres humanos íntegros partiendo de un enfoque holístico que tenga en cuenta cada una de las dimensiones de nuestra humanidad, y no meramente los saberes intelectuales, posibilitando desempeños integrales, acordes a la complejidad que exige nuestro siglo.
La inteligencia emocional abre la posibilidad a múltiples aprendizajes socio- emociónales que se constituyen en una verdadera caja de herramientas disponibles para responder -desde la salud integral- a los múltiples desafíos a los que nos enfrentamos a diario, aprendiendo en ese camino a ser resilientes.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Objetivo General:
Conocer, reflexionar y comprender los distintos elementos teóricos-prácticos que brinda la Inteligencia Emocional, fortaleciendo en los y las estudiantes, la implicación en las distintas herramientas socio-emocionales que posibiliten el desenvolvimiento en sus trayectos personales y académicos, desde un enfoque de la salud integral que promueva el bienestar.
Objetivos Específicos:
1. Reflexionar sobre los conceptos de Inteligencia Emocional, Emociones, Salud Integral y Resiliencia.
2. Adquirir herramientas de autoconocimiento a partir de la introspección y la reflexión sobre sus propias emociones.
3. Comprender el rol clave que tienen las emociones en el proceso de salud-enfermedad.
4. Reconocer y comprender el vínculo emociones-aprendizaje.
5. Reflexionar sobre la importancia de aprender a disfrutar el proceso que implica el trayecto universitario.

VI - Contenidos

El curso se encuentra atravesado en su totalidad, por dos grandes hilos conductores:
1.- La Visión del ser Humano como ser Bio-Psico-Social-Ambiental-Planetario.
2.- El Autoconocimiento como herramienta para potenciar nuestras fortalezas y pulir nuestras debilidades.
El curso está dividido en tres grandes Módulos:
Módulo 1: Sobrevivir o Trascender, esa es la cuestión
1.1.- Estrés.
1.2.- Modo Estrés: Cerebro de Supervivencia.
1.3.- Modo Creativo: Cerebro de Trascendencia
1.4.- Bomba química: Emociones.
1.5.- Modelo Holístico de la Salud Integral.
1.6.- Vínculo entre emociones y proceso de salud/enfermedad.
Módulo 2: La Inteligencia Emocional como puente para co -crear con otros y otras Bienestar
2.1.- Bienestar.
2.2.- Inteligencias Múltiples.
2.3.- Inteligencia Emocional.
2.4.- Coeficiente Emocional-Coeficiente Intelectual
2.5.- Dimensiones de la Inteligencia Emocional.
2.6.-Herramientas de la Inteligencia Emocional.
2.7.- Vínculo entre Emociones y Aprendizaje.
Módulo 3.- Resiliencia: Re-Descubriendo el tesoro que encierra cada experiencia
3.1.- Resiliencia: ¿Se nace o se construye?
3.2.- Factores Protectores-Factores de Riesgo
3.3.- La Resiliencia con el otro/la otra.
3.4.- ¿Cómo construir resiliencia en la vida cotidiana y en la universidad?
3.5.- Vínculo entre Resiliencia, Aprendizaje y Creatividad.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

El curso se desarrollará en la modalidad de talleres teóricos-prácticos que incluyen actividades de introspección, reflexión, ejercicios vivenciales y trabajo colaborativo. En el caso de desarrollarse de modo virtual o semi-presencial, se trabajará con el uso de las plataformas Classroom y Google Meet.
Plan de Trabajos Prácticos
Cada módulo incluirá distintas actividades prácticas de reflexión y ejercicios vivenciales que permitirán la articulación de los elementos teóricos en la acción a partir de la introspección y del trabajo colaborativo.

La planificación de los trabajos prácticos es la siguiente:
Trabajo Práctico de Aula 1. Cerebro de Supervivencia - Cerebro de Trascendencia
Contenido: Módulo 1 “Sobrevivir o Trascender, esa es la cuestión”
Objetivo: Identificar, comprender y articular los distintos elementos que diferencian ambos modos del cerebro, incorporando el vínculo existente entre estos y el proceso de salud-enfermedad.
Trabajo Práctico de Aula 2. La Inteligencia Emocional como puente para co –crear con otros y otras Bienestar
Contenido: Módulo 2 “La Inteligencia Emocional como puente para co -crear con otros y otras Bienestar”
Objetivo: Partiendo de la reflexión que surge del autoconocimiento, comprender el vínculo entre Emociones y Aprendizaje a partir de la construcción de propuestas creativas generadoras de salud integral para sus trayectos universitarios y profesionales.
Trabajo Práctico de Aula 3. Resiliencia: Re-descubriendo el tesoro que encierra cada experiencia.
Contenido: Módulo 3 “Resiliencia: Re-Descubriendo el tesoro que encierra cada experiencia”
Objetivo: A partir del autoconocimiento que surge del compartir las narrativas individuales de resiliencia, generar estrategias creativas que fortalezcan la construcción de resiliencia en la vida cotidiana y en las trayectorias universitarias.

VIII - Regimen de Aprobación

Alumnos Promocionales:
La aprobación del curso de realizará mediante la Promoción sin examen final. Para la misma deberán contar con el 80% de asistencia a las clases, la aprobación de los Trabajos Prácticos con calificación de 7 (siete) o más y la realización de un Trabajo Integrador de producción escrita donde el estudiante pueda articular su propio proceso de aprendizaje con los elementos teóricos desarrollados en el curso.
Alumnos Regulares:
Para regularizar el curso, el alumno deberá asistir al 80% de las clases teóricas y aprobar la totalidad de los trabajos prácticos con una calificación de 5 (cinco) . La aprobación del curso consistirá en un Examen Final Oral; previo sorteo de dos (2) unidades que el alumno/a deberá desarrollar, quedando a consideración del tribunal examinador la posibilidad de interrogar sobre otros contenidos del programa.
Alumnos Libres:
El curso no incluye esta modalidad

IX - Bibliografía Básica

[1] -Delors, Jacques (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en La Educación encierra un tesoro. México: El Correo de la UNESCO.
[2] -Gardner, H. (2011). Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica. Ed. Paidos transiciones.Bs. As.
[3] -Goleman, D. (2010). La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Ed. Vergara.Bs. As.
[4] -Henderson, N., Milstein, M.M. (2003). Resiliencia en la escuela. Ed. Paidos. Buenos Aires.
[5] -LeDoux. J. (1999). El cerebro emocional. Ed. Planeta. Barcelona.
[6] -Malaisi, L.J.J. (2014). Modo Creativo. La Educación emocional del adulto. Ed. Educación Emocional Argentina.
[7] - Melero, J. (2010). Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. Zaragoza
[8] - Mora, F. (2017). Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama. Alianza Editorial. España.
[9] - Morin, E. (1999) Los siete saberes necesarios UNESCO. Ed. Nueva Visión. Bs As.
[10] -Organización Mundial de la Salud.(1999) Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza.
[11] - Organización Mundial de la Salud(1993). División de Salud Mental. Life Skills Education in Schools. Ginebra, Suiz
[12] -Rosenberg, M.1 (2000) Comunicación No violenta. Gran Aldea.
[13] -Simón, V. (2015) La compasión, el corazón del mindfulness. Ed. Sello. Madrid.
[14] - UNESCO. (2012) Educación para la convivencia y la cultura de la paz en América Latina y el Caribe.

X - Bibliografia Complementaria

[1] -Albrecht, K. (2006). Inteligencia Social. Barcelona: Editorial Vergara.
[2] -Bachrach, e. (2013). Ágil Mente. Editorial Sudamericana Novena Edición. Argentina, Buenos Aires.
[3] -Ellis, A. (2007). Controle su ira antes que ella le controle a usted, España, Barcelona, Editorial Paidos, 1° edición

Bolsillo.
[4] - Goleman, D. (2016). El espíritu creativo. Ediciones B,S,A. Barcelona..
[5] -Goleman, D. (2007) La salud emocional. Barcelona: Editorial Kairós.
[6] -Husmann G. y Chiale, G. (1994) Resiliencia. De vidrio roto a vitreaux. Ed. Den Nuevo Extremo. Buenos Aires.
[7] -Kabat-Zinn, J. (2018) Mindfulness en la vida cotidiana. Ed. Paidos. Buenos Aires. 2018.
[8] -Levy, N. (2005) La sabiduría de las emociones. Buenos Aires: Debolsillo.
[9] -Maturana r. H. (1996). El sentido de lo humano. Dolmen ediciones.
[10] - Maturana, H. Bloch, S.(2000) Biología del emocionar y Alba Emoting. Respiración y Emoción. Ed. Océano. España.
[11] -Seligman, Martín E. P. (2011). La auténtica felicidad. 1° Edición. Editorial Zeta Barcelona .
[12] -Snell, R. (2007). Neuroanatomía Clínica, Argentina, Buenos Aires, Editorial Medica Panamericana, 6° Edición.
[13] -Seligman, M. E. P. (2006).Learned Optimism, How to change your mind and your life, Unated State of America.

XI - Resumen de Objetivos

El curso propiciará la reflexión sobre los diferentes conceptos teóricos vinculados a la inteligencia emocional, a partir de la interrelación de la teoría y la práctica que surge de la experiencia en relación desarrollo del autoconocimiento. Buscará que el alumno se implique en las diversas herramientas del autoconocimiento a partir de la introspección y la reflexión sobre sus propias emociones y narrativas, el vínculo emociones-salud/enfermedad y la posibilidad de construir en el aula un espacio común de aprendizajes socio-emocionales que enriquezca las trayectorias de los y las estudiantes desde un enfoque integral de la salud.

XII - Resumen del Programa

Módulo 1: "Sobrevivir o Trascender, esa es la cuestión".
Módulo 2: "La Inteligencia Emocional como puente para Co-crear con otras y otros Bienestar".
Módulo 3: "Re-descubriendo el tesoro que encierra cada experiencia"

XIII - Imprevistos

El curso se encuentra planificado para la posibilidad de realizarse de modo presencial, semi presencial o virtual, de acuerdo a los cambios en el contexto comunitario-sanitario por Covid-19 y a la disponibilidad de aulas. En el caso en que el curso deba desarrollarse de modo virtual o semipresencial, para el dictado de la asignatura se utilizarán las plataformas Classroom y Google Meet.
Ante cualquier situación ajena al calendario académico dispuesto por la institución, se flexibilizarán los contenidos para garantizar el cumplimiento del cronograma propuesto por el curso.

XIV - Otros

ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA	
	Profesor Responsable
Firma:	
Aclaración:	
Fecha:	