



**MOOC**

# DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



## MAPA DE UBICACIÓN DE MATERIALES Y EJERCICIOS

**Módulo 1: ¿Cómo se experimenta una emoción? y ¿Cuáles son sus funciones?**

**Competencia del módulo:** El estudiante podrá identificar sus emociones, sentimientos y estados de ánimo, a partir de la valoración y apreciación personal de los cambios neurofisiológicos, expresiones faciales, corporales y conductuales en sí mismo y en los otros, con el fin de reconocer la forma en que éstos influyen en su interacción con el medio, su involucramiento emocional y su desempeño académico, con una actitud de atención situada, considerando la valencia de la emoción, la intensidad y la duración, así como el efecto sobre sí mismo y sobre los demás: desde una postura reflexiva, honesta, flexible y autovalorativa.

**Horas de dedicación efectiva: 6 horas.**

**Lección 1. Emociones, sentimientos y estados de ánimo: una triada indisoluble**

Nombre del material o ejercicio	Tipo	Ubicación
Constructo de emoción, rasgos afectivos y estados de ánimo	Video de YouTube	Actividad 1
Emociones, sentimientos y estados de ánimo: un triada indisoluble	Presentación interactiva	Actividad 2
Escape Room emoción, rasgos afectivos y estados de ánimo	Juego interactivo	Actividad 4

## Lección 2. Tipos de emociones

<b>Nombre del material o ejercicio</b>	<b>Tipo</b>	<b>Ubicación</b>
<b>¿Qué son las emociones?</b>	Video de YouTube	Actividad 1
<b>Tipos de emociones</b>	Presentación interactiva	Actividad 2

## Lección 3. Experiencia subjetiva de las emociones y efectos sobre sí mismo y los demás

<b>Nombre del material o ejercicio</b>	<b>Tipo</b>	<b>Ubicación</b>
<b>Historia de un Sr. indiferente - inteligencia emocional</b>	Video de YouTube	Actividad 1
<b>Experiencia subjetiva de las emociones y efectos sobre sí mismo y los demás</b>	Presentación interactiva	Actividad 2
<b>Análisis situacional</b>	Ejercicio	Actividad 3
<b>Certificado de compromisos</b>	Formato editable	Actividad 4