



**A) CURSO**

Clave	Asignatura
5688	Habilidades Socio Afectivas y Éticas

Horas de teoría por semana	Horas de práctica por semana	Horas trabajo adicional estudiante	Créditos	Horas Totales
0	3	0	3	48

**B) DATOS BÁSICOS DEL CURSO**

	IEA	IM	IMA	IME	IMT
Nivel:		II			I
Tipo (Optativa, Obligatoria)		Obligatoria			Obligatoria
Prerrequisito:					
Clasificación CACEI:		CS			CS

**C) OBJETIVO GENERAL DEL CURSO**

<b>Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:</b>
El alumno será capaz de identificar, reconocer y aplicar estrategias para desarrollar habilidades y construir herramientas que lo ayuden a resolver las dificultades socio afectivas y académicas de una manera responsable y sistemática, basándose en la inteligencia emocional.

**D) CONTENIDOS Y MÉTODOS POR UNIDADES Y TEMAS**

1.- Introducción a las Habilidades Socio Afectivas y Éticas.		1 hrs
Objetivo Específico:	Conocer la importancia de las habilidades socioafectivas y éticas, el impacto en su actuar personal y profesional así como la metodología del curso.	
1.1.- Objetivo y contenido. 1.2.- Metodología. 1.2.1.- Asistencia. 1.2.2.- Reportes y presentación. 1.2.3.- Forma de evaluación.		
Lecturas y otros recursos	Temario del curso.	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	



2.- Conceptos básicos		3 hrs
Objetivo Específico:	El alumno conocerá los conceptos de emoción, conducta y pensamiento, identificará los componentes que afectan a las emociones, las conductas y los pensamientos en su medio ambiente y diferenciará la conexión entre pensamiento y estado de ánimo.	
	2.1.- Diferencia que hay entre pensamiento y estado de ánimo. 2.2.- Conexión entre pensamiento y estado de ánimo. 2.3.- Los pensamientos cómo influyen en cómo nos comportamos socialmente.	
Lecturas y otros recursos	[1], [2], [3]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

3.- Pensamientos racionales e irracionales		2 hrs
Objetivo Específico:	El alumno analizará los conceptos de los tipos de pensamientos racionales e irracionales y los identificará a través de ejercicios describiendo situaciones.	
	3.1.- Pensamientos racionales. 3.2.- Pensamientos irracionales.	
Lecturas y otros recursos	[1], [2], [3]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

4.- Habilidades básicas de mentalización		3 hrs
Objetivo Específico:	El alumno distinguirá los estados de la mente: la mente racional, la mente sabia y la mente emocional a través de la práctica.	
	4.1.- Habilidades del "que", ¿cómo tomar el control de tu mente? 4.2.- Las habilidades del "como", ¿cómo tomar las riendas de tu mente?	
Lecturas y otros recursos	[1], [2], [3]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

5.- Habilidades en comprensión de sí mismos		4 hrs
Objetivo Específico:	El alumno comprenderá y reconocerá sus emociones, identificará sus intereses, valores y habilidades, e identificará en forma certera sus fortalezas. El alumno se comprenderá a sí mismo, y conocerá cómo aprende, cómo se relaciona con otros, y qué es lo que piensa y siente.	
	5.1.- Reconocimiento de emociones. 5.2.- Reconocimiento de intereses, valores y habilidades. 5.3.- Autovaloración. 5.4.- Autoconocimiento.	
Lecturas y otros recursos	[1], [2], [3]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	



<b>Actividades de aprendizaje</b>	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.
-----------------------------------	---

<b>6.- Habilidades de autorregulación</b>		<b>12 hrs</b>
<b>Objetivo Específico:</b>	El alumno desarrollará estrategias para manejar sus emociones y comportamientos, y será capaz de manejar el estrés, la ansiedad, de controlar los impulsos y perseverar para superar los obstáculos. El alumno será capaz de automotivarse y monitorear el progreso a partir del logro de objetivos académicos y personales, y expresar sus emociones de manera apropiada en diversas situaciones, todo ello a través de la práctica.	
6.1.- Mitos sobre las emociones. 6.2.- Modelo para describir emociones. 6.3.- Maneras de describir emociones. 6.4.- ¿Para qué sirven las emociones? 6.5.- Reducir la vulnerabilidad hacia las emociones negativas: como mantenerse fuera de la mente emocional. 6.6.- Pasos para incrementar emociones positivas. 6.7.- Liberando el sufrimiento emocional: darse cuenta de las emociones en el momento. 6.8.- Cómo cambiar las emociones actuando de manera opuesta a la emoción actual. 6.9.- Modelo PERMA.		
<b>Lecturas y otros recursos</b>	[4], [5], [6], [7]	
<b>Métodos de enseñanza</b>	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
<b>Actividades de aprendizaje</b>	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

<b>7.- Habilidades de comprensión al otro</b>		<b>2 hrs</b>
<b>Objetivo Específico:</b>	El alumno será capaz comprender y empatizar con otros, reconociendo similitudes y diferencias individuales y grupales.	
7.1.- Empatía 7.2.- Toma de perspectiva. 7.3.- Asertividad. 7.3.1.- Derechos Asertivos		
<b>Lecturas y otros recursos</b>	[4], [5], [6], [7]	
<b>Métodos de enseñanza</b>	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
<b>Actividades de aprendizaje</b>	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

<b>8.- Habilidades de discernimiento moral</b>		<b>1 hr</b>
<b>Objetivo Específico:</b>	El alumno adquirirá el sentido de responsabilidad en la toma de decisiones, considerando estándares éticos, asuntos relativos a la seguridad, normas sociales, el respeto a otros, y las consecuencias probables de las diversas variantes de sus acciones.	
8.1 Razonamiento moral. 8.2 Toma de decisiones responsables.		
<b>Lecturas y otros recursos</b>	[4], [5], [6], [7]	
<b>Métodos de enseñanza</b>	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
<b>Actividades de aprendizaje</b>	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	



9.- Habilidades de relación interpersonal		16 hrs
Objetivo Específico:	El alumno será capaz de establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes basadas en la cooperación. El alumno será capaz de resolver constructivamente conflictos interpersonales, dialogando, llegando a acuerdos, negociando, resolviendo diferencias y apoyando el aprendizaje de otros.	
9.1.- Situaciones que requieren eficacia en las relaciones interpersonales. 9.2.- Factores que reducen la eficacia en las relaciones. 9.3.- Mitos acerca de la eficacia en las relaciones. 9.4.- Ideas que aumentan la eficacia en las relaciones. 9.5.- Opciones para pedir algo o para decir que no. 9.6.- Pasos para lograr lo que quieres en una relación. 9.7.- Pasos para mantener la relación con otra persona. 9.8.- Pasos para mantener tu respeto hacia ti mismo.		
Lecturas y otros recursos	[4], [5], [6], [7]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

10.- Tolerancia al malestar emocional		4 hrs
Objetivo Específico:	El alumno será capaz de aplicar las habilidades desarrolladas para tolerar eventos o situaciones dolorosas cuando no pueda hacer algo al respecto a corto plazo.	
10.1.- Estrategias para sobrevivir a la crisis. 10.2.- Guía para aceptar la realidad. 10.3.- Principios básicos para aceptar la realidad.		
Lecturas y otros recursos	[8], [9], [10]	
Métodos de enseñanza	Exposición de temas. Conducción de deliberaciones.	
Actividades de aprendizaje	Trabajos de investigación. Resolución de ejercicios. Tareas individuales y en equipo.	

Nota: Las actividades del curso se realizan en forma de práctica, dentro del salón de clase.

#### E) Estrategias de enseñanza y aprendizaje

- a) Exposición de los temas por parte del profesor.
- b) Análisis de casos.
- c) Aprendizaje significativo por medio de la práctica diaria.
- d) Conducción de debates.

#### F) EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

##### EVALUACIÓN

Elaboración y/o presentación de:	Ponderación
Actividades definidas en cada unidad de trabajo	50%
Proyecto de crecimiento personal que ayude al alumno a poder visualizar su avance durante todo el proceso de la materia y que le permita realizar un comparativo de las	50%



habilidades que desarrollo que les hace falta desarrollar y si hay alguna situación personal que pueda volverse un área de oportunidad para su desempeño académico y profesional.	
<b>Evaluación Final Ordinaria:</b>	La calificación ordinaria será la suma de todos los puntos de evaluación referidos en la columna de Ponderación. Debido al contenido de esta asignatura no es posible realizar un examen Extraordinario, de Título de Suficiencia o de Regularización. El valor de esta evaluación es 100%.

### CALIFICACIÓN

<p>El estudiante obtendrá una calificación AC (acreditado) cuando la Evaluación Final Ordinaria sea igual o mayor a 6 con base en 10 (o 60 con base en 100). De lo contrario, se otorgará una calificación de NA (no acreditado).</p> <p>Para tener derecho a calificación, los alumnos deberán cumplir con una asistencia no menor de las dos terceras partes del periodo que comprende el examen (curso) (de acuerdo a lo establecido en el artículo 10 fracción III del Reglamento de Exámenes). En el caso de no cumplir con la asistencia requerida la calificación final será SA (sin asistencia).</p>
--

Examen extraordinario	Esta asignatura no contempla examen extraordinario.
Examen a Título de Suficiencia	Esta asignatura no contempla examen a Título de Suficiencia.
Examen a Regularización	Esta asignatura no contempla examen a Regularización.

### G) BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS INFORMÁTICOS

#### Textos básicos:

[1] LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman

Editorial B, 8ª reimpresión noviembre 2014, México.

[2] INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Mel Silberman, Freda Hansburg

Editorial Paidós

[3] MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL.

Jeffrey Mckay, Matthew/Wood, Jeffrey/ Brantley

Editorial Desclée De Brouwer (30 marzo 2021)

[4] INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA

Daniel Goleman y Efrén Del Valle Peñamil

Editorial CONECTA, marzo 2018

[5] FLORECER: LA NUEVA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

Martin E.P. Seligman

Océano exprés; Edición 1st (1 agosto 2016)

[6] LA AUTÉNTICA FELICIDAD

Martin E.P. Seligman



Penguin Random House Grupo Editorial; Edición 1st (1 junio 2018)

[7] Paginas WEB

The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness (positivepsychology.com)  
Instituto Europeo de Psicología Positiva, IEPP. Seligman Martin. <http://www.iepp.es/es/investigacion/centro-de-test.html>

[8] LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

Autor: Tal Ben-Shahar

Editorial: Alienta

Séptima reimpresión en México: enero 2019

**Textos complementarios:**

[9] HÁBITOS ATÓMICOS

James Clear

Paidós, abril 2019, México

[10] FLUIR (FLOW)

Mihaly Csikszentmihalyi

Editorial Kairos 1996, España