

Carta de bienvenida

Me alegra mucho poder darle la bienvenida a este curso de “Liderazgo e inteligencia emocional” que va a realizar entre los días 1 de abril y 12 de mayo con una duración total de 20 horas.

Mi nombre es José María Solera y soy el tutor del curso. Tiene más información sobre mí en la guía didáctica.

Me gustaría aprovechar estas primeras palabras para hacerle más cómoda la incorporación al curso y para centrar nuestro trabajo a lo largo de este mes. Para ello le ruego que tenga en cuenta las siguientes cuestiones:

Guía del curso. He subido ya a la plataforma una guía didáctica del curso. Le recomiendo que la lea y la consulte siempre que tenga alguna duda. En ella podrá ver, entre otras cosas, la estructura general del curso, los objetivos que persigue, los contenidos que lo integran, los tiempos asignados a cada módulo, y el sistema de evaluación.

Plan de trabajo. El curso se divide en seis unidades a razón de una por cada semana de curso. Es importante que repase en la guía el contenido de dichas unidades así como las fechas concretas en las que empieza y acaba cada una de ellas. Los contenidos se subirán a la plataforma el día de inicio de cada una de dichas unidades y aunque ya no se retirarán hasta la finalización del curso, las tareas que haya de hacer tendrán un plazo concreto de ejecución que se indicará en el momento oportuno.

Utilice los foros para preguntar y compartir todas las cuestiones, teóricas o prácticas, que le surjan. También las dudas que le susciten las tareas propuestas.

Foto. Creo que todos agradeceríamos mucho el que a las personas que vamos a compartir este curso se nos pusiera cara. Le animo a subir una fotografía suya en su perfil. Es muy fácil y hará mucho más agradable, cercana y próxima la comunicación entre todos nosotros.

Estructura de la plataforma: la estructura de la plataforma se corresponde, como no puede ser de otra manera con la estructura del curso. Pero no exactamente. Por esa razón conviene repasarla un poco.

En la página del curso se encontrará los siguientes bloques:

1. Primer bloque: introducción y presentación. En el, además de esta carta de presentación, encontrará la guía didáctica del curso, la ficha del curso, la guía de uso de la plataforma, y dos foros. El uso de estos dos foros es muy sencillo. En el de “preguntas y comentarios generales sobre el curso” podrá subir las observaciones, dudas, inquietudes o preguntas que desee hacer sobre cualquier aspecto general del curso. Es importante que utilice este foro y no el correo electrónico personal ya que la duda u observación que desee plantear puede afectar a otros alumnos, razón por lo que su pregunta y mi respuesta pueden interesar a otros compañeros.

Recuerde que en la parte izquierda de la plataforma tiene un teléfono y un correo electrónico de ayuda para todos aquellos temas estrictamente informáticos por lo que estos no deberían canalizarse a través de este foro.

En el de “Novedades y avisos” yo iré subiendo todas las informaciones que afecten al curso en general y que considere que los alumnos deban tener en cuenta.

2. Bloques segundo a séptimo: unidades. Estará activo durante todo el curso. En él iré subiendo los contenidos didácticos de las seis unidades de que consta el curso y abriré los foros oportunos para comentar los resultados de su trabajo. Un trabajo que, como sabe, será evaluable y conformará la nota final del curso.
3. Bloque octavo: percibiendo mi emoción. A diferencia de la sección anterior “Unidades”, la tarea propuesta en esta sección no es evaluable por lo que su ejecución es libre y totalmente voluntaria. Una vez explicado el modelo de inteligencia emocional con el que trabaja este curso, el de J. Mayer y P. Salovey, se irá subiendo, a razón de un contenido por día, una canción o un poema. La tarea consiste en escuchar esa canción o leer ese poema y analizar, en los términos propuestos por el modelo, qué emociones concretas, qué alteraciones corporales, qué conductas suscita o despierta en nosotros esa canción o ese poema. Se trata de leer las variaciones corporales, perceptuales y conductuales que se activan en nosotros cuando se nos despierta una emoción. Aunque la actividad propuesta sea voluntaria, mi experiencia me dice que quienes la llevan a cabo tienen una oportunidad preciosa de poder entrenar la habilidad de la percepción emocional de sí mismos por lo que se la recomiendo encarecidamente. Para que quienes la lleven a cabo puedan compartir sus experiencias abriré un foro en el que cada alumno podrá subir el resultado de su trabajo, comentar los resultados que ha ido obteniendo y enriquecerse con el trabajo de otros alumnos.
4. Bloque noveno: cajón de sastre. Su nombre lo dice todo. Hay muchas cosas muy interesantes en relación con nuestra gestión emocional de la más diversa procedencia. En este apartado del curso, también voluntario y también libre de evaluación, iré subiendo conferencias, reflexiones, apuntes, ejercicios, tareas... que considero que pueden serle de alguna utilidad. Va dirigido a quienes, además de seguir los contenidos propios del curso, quieren profundizar más, ahondar y recorrer otros itinerarios, llevar a cabo tareas y prácticas que mejoren su conocimiento y les ayuden a comprender y, sobre todo, a entrenar de una manera práctica, la gestión de sus emociones. Acéptelo como un regalo y como una oportunidad que se le brinda sin fecha, obligación ni compromiso. Espero que la disfrute. Importante: cualquier alumno está llamado también a compartir cualquier cosa que, en su opinión, pueda mejorar el curso.
5. Bloque décimo: bibliografía. Hay muchos libros sobre esta materia. Y no todos buenos. Conviene no perderse en esa selva. Con ese motivo, en esta sección comentaré brevemente 12 de ellos. Como es lógico, no hay que leerlos todos, pero conviene saber que quien sí lo haga encontrará una fuente de conocimiento de primer orden, fácil, accesible y clara para poner en orden todo lo que ya sabe y para enriquecer y mejorar ese conocimiento con autores reconocidos y de notable prestigio.

Normas de uso de los foros. Por último, permítame dos o tres palabras sobre la forma de relacionarse en los diferentes foros que componen el curso. La idea no puede

ser más sencilla: *recuerde siempre que al otro lado de la pantalla no hay gente extraña sino personas como nosotros que desean ser tratadas de la misma manera en la que nosotros deseamos que se nos trate.*

Algunas recomendaciones prácticas:

1. Lea y piense antes de escribir. Mucha información útil en el curso ya está en los documentos iniciales: guías, programas de trabajo, mensaje de apertura de los foros, etc. es muy conveniente leer bien todo lo ya subido antes de intervenir en los foros.

2. Ponga título a su mensaje. Hará más fácil su lectura y su búsqueda.

3. Salude. Arranque con un saludo general y, si su mensaje está dirigido a una persona concreta, diríjase a ella por su nombre. Si el comentario es privado considere la posibilidad de hacérselo llegar mediante un correo electrónico o un mensaje interno.

4. No escriba en mayúsculas. Dificulta la lectura y equivale a gritar. Cuando lo necesite, utilice otras formas de enfatizar su mensaje: cursiva, subrayado, asterisco, negrita...

5. Despídase cordialmente, firme con su nombre.

6. Sea cortés. Use en “buenos días”, el “por favor”, las “gracias” y nunca dé órdenes, ni utilice expresiones bruscas. A todos nos agradan los buenos modos.

7. Normas de escritura:

7.1 Recuerde que los mensajes en los foros no son fragmentos de chat ni sms de móviles. Cuide la ortografía y la gramática.

7.2 Claridad: antes de enviar un mensaje, reléalo y verifique que se entiende bien, que es claro y que expresa lo que usted desea compartir. Tenga en cuenta que seremos muchas las personas que leeremos lo que escriba; sea claro y breve y piense que los malentendidos son frecuentes porque los participantes no comparten su mismo espacio físico ni mental.

7.3 Legibilidad: use párrafos para estructurar el mensaje y deje espacio entre ellos para facilitar la lectura. Cuide la apariencia de su intervención: párrafos, negrita, tamaño de la fuente, sangrados...

7.4 Utilice emoticonos: no hay nada que pueda sustituir, en los foros, el lenguaje no verbal compuesto de gestos, entonaciones, inflexiones de voz, etc. No obstante, para paliar en la medida de lo posible esa imposibilidad y para hacer llegar al resto de los alumnos sus emociones, use los emoticonos que le brinda la plataforma si cree que, con ellos, el resto de alumnos entenderá más fácilmente lo que usted quiere compartir.

Gracias por su atención y por su tiempo. Siéntase cordialmente bienvenido.

Empezamos.