

Trabajo Integrador Final

Diplomatura en Inteligencia Socioemocional para el Autoconocimiento

“Mi camino de Reconocer, Comprender y Conectar”

Propósito

Este trabajo no evalúa contenidos memorizados: evalúa transformación. Busca que cada participante pueda dar cuenta de su propio proceso a lo largo de los tres módulos, integrando cuerpo, pensamiento y vínculo.

Se entrega al cierre de la Clase 12, como cierre del proceso completo.

Formato

A elección de cada participante (para respetar diferentes estilos de expresión):

- **Diario reflexivo:** documento escrito con entradas de reflexión por módulo
- **Audiovisual breve** (5-8 min): video o audio narrando el propio proceso
- **Collage o producción visual + texto guía:** para quienes prefieren lo simbólico
- **Carta a mi yo del primer día:** formato narrativo en segunda persona

En todos los casos, debe incluir las cuatro partes que se detallan abajo.

Estructura (las cuatro partes)

Parte 1 — Inteligencia Corporal: lo que mi cuerpo me enseñó

(Módulo 1)

- ¿Qué señales corporales identifico hoy que antes no veía?
- Describir una situación concreta, ocurrida durante la diplomatura, donde haya podido reconocer un secuestro amigdalár y aplicar una herramienta de regulación.
- ¿Qué cambió entre el “yo reactivo” y el “yo regulado”?

Parte 2 — Inteligencia Racional: lo que mi mente empezó a cuestionar *(Módulo 2)*

- Identificar un pensamiento, creencia o patrón repetitivo propio que pudo nombrar gracias a este módulo.
- ¿Qué distorsión cognitiva reconoce con más frecuencia en sí mismo/a?
- Relatar un intercambio (familiar, de pareja, laboral o con un/a estudiante/hijo/a) donde haya podido elegir la comunicación asertiva por sobre la violenta o pasiva.

Parte 3 — Inteligencia Social: lo que mis vínculos me devolvieron *(Módulo 3)*

- ¿Qué límite pudo poner —o está aprendiendo a poner— “con amor y firmeza”?
- Describir una situación de validación emocional hacia otra persona, propia de esta etapa del proceso.
- ¿Qué significa hoy, para usted, ser “el adulto” en su propio faro?

Parte 4 — Integración: mi Coherencia Emocional *(Cierre transversal)*

- Una síntesis personal que conecte las tres partes anteriores: ¿dónde ve alineación entre lo que piensa, siente y hace hoy, que no existía al comenzar la diplomatura?
- ¿Qué situación reciente le permite reconocer esa coherencia entre pensar, sentir y actuar?
- Una intención concreta hacia adelante: ¿qué quiere seguir cultivando?