



Formación Continua



EXPERTO >>

INTELIGENCIA EMOCIONAL

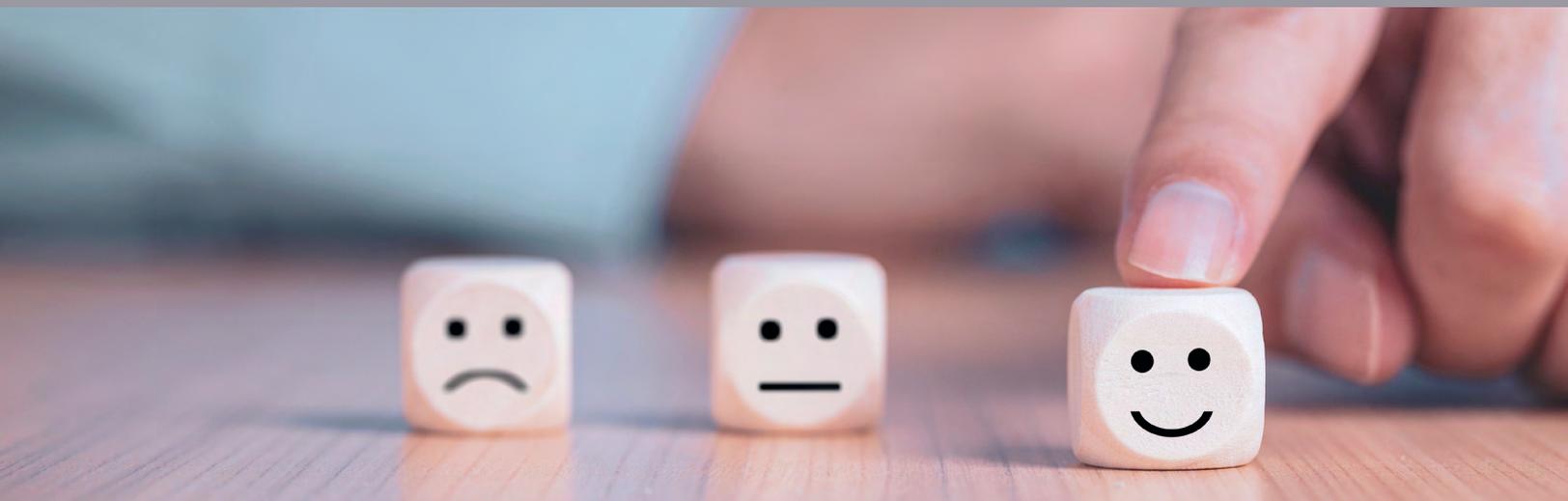


Modalidad Virtual

La inteligencia emocional es la habilidad humana para identificar, expresar, comprender, gestionar y transformar las propias emociones y las de otras personas.

Este tipo de capacidad intelectual se puede desarrollar y potenciar a lo largo de toda la vida. Lo cual es fundamental para el correcto crecimiento personal.

La inteligencia emocional es muy importante porque, entre otras cosas, favorece en gran manera el establecimiento de relaciones sociales sanas. Pues incluye la habilidad de compartir y entender lo que sienten los demás. De este modo, la inteligencia emocional juega un papel importante y fundamental en la vida personal, profesional y en la educación. A través de ella se logrará desarrollar el autoconocimiento, la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás. Todas estas capacidades les permiten a las personas desarrollarse de una manera más efectiva y con mayores probabilidades de logro.



OBJETIVO GENERAL

Proporcionar herramientas necesarias para poder comprender cómo regular y gestionar sus propias emociones, bajo la finalidad de fomentar el crecimiento personal, la posibilidad de afianzar y mejorar sus relaciones afectivas y responder de forma adaptativa a los diversos desafíos de la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al término del programa los(as) participantes estarán en condiciones de:

- Comprender la naturaleza de las emociones y el funcionamiento del cerebro emocional.
- Reconocer los diferentes enfoques y postulados de la inteligencia emocional.
- Identificar las habilidades necesarias para

una adecuada gestión de las emociones.

- Desarrollar habilidades para reconocer, aceptar, expresar y regular las emociones sin juzgarse.
- Entrenar el autocontrol, autoconocimiento, y empatía.
- Asimilar técnicas y estrategias para alcanzar la madurez emocional que permitirá tener un autodomnio de lo que sucede internamente como con el entorno.
- Adquirir herramientas e implantarlas para posteriormente orientar a otros en la adecuada regulación y control de las emociones.
- Comprender el impacto que tiene la inteligencia emocional en las relaciones afectivas de manera personal como con el entorno, que pueden potenciar el éxito laboral.
- Explorar las diferentes formas de evaluación emocional.

DIRIGIDO A

Coaches, Psicólogos, Pedagogos, Gerentes y Jefes de Recursos Humanos, Docentes, Profesores, Profesionales de diferentes áreas y personas que deseen aprender a regular, gestionar sus propias emociones y reconocer las de los demás.

REQUISITOS TÉCNICOS

Todos los participantes deberán contar con:

- Una laptop con procesador i3 o superior.
- Memoria RAM de 4GB o más.
- Acceso a internet.
- Auriculares.

CONTENIDO DEL CURSO

Módulo 1:

Fundamentos de la Inteligencia Emocional

- Antecedentes.
- La Inteligencia emocional: Metodología "El Despertar de la Conciencia".
- Emociones, sentimientos y estados emocionales: funciones, características y manifestaciones.
- El circuito emocional básico. Emoción, pensamiento y conducta.
- Las necesidades psicológicas fundamentales.
- Biología de las emociones.
- Los tipos de emoción: primarias, secundarias e instrumentales.
- El bloqueo de las emociones, tipos y consecuencias: apaciguamiento, represión y secuestro emocional
- Qué es la inteligencia emocional.
- Habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.
- Tipos de emociones (expansivas y contractivas).
- Competencias Intrapersonales.
- Competencias Interpersonales.

Módulo 2:

Como Desarrollar tu Inteligencia Emocional a través del Autoconocimiento

- La mente consciente: concepto y beneficios.

Experto en Inteligencia Emocional

- Conciencia versus consciencia.
- Los niveles de conciencia: fases de evolución de la conciencia.
- Autoconocimiento emocional.
- Autogestión emocional.
- Automotivación.
- Presencia y Atención Plena: pensamientos, emociones y cuerpo.
- La práctica de la presencia y de la atención plena (Mindfulness).
- Pilares de Mindfulness.
- La autonomía emocional: quién soy más allá de mis pensamientos, emociones y cuerpo.
- Desarrollar la aceptación y la compasión dando respuesta a nuestras necesidades.
- Madurez emocional: cómo hacernos responsables: Lealtades y desidentificación.

Módulo 3:

Herramientas para desarrollar la agilidad emocional propia y con el entorno

- Inteligencia intrapersonal e interpersonal.
- Autogestión (metáfora del mensajero).
- El Triángulo Dramático de Karpman: salvador, perseguidor y víctima.
- Herramientas para entrenar la escucha activa y la observación.
- Gestionar comportamientos: asertividad, poner límites y hacer peticiones.
- Generación de estados y emociones.
- La Rueda de emociones y continuum emocional.
- Selección de las emociones.
- Cómo tener acceso a la emoción deseada.
- Cambiando la relación causa-efecto.
- Mindfulness.
- Desarrollo de un diario emocional.
- Técnicas de prevención emocional.
- Técnica para resolución de duelo y pérdida.
- Diferencia de gestión de emociones y enfermedades mentales (detección para referir a un profesional de la salud mental).

PLANTEL DOCENTE

El plantel docente está conformado por profesionales de reconocido prestigio en su área, los mismos son seleccionados y evaluados, bajo estrictos procedimientos que toman en cuenta metodología didáctica, facilitación del aprendizaje, transmisión de valores y experiencia laboral en la aplicación de tema.

METODOLOGÍA

Se aplicará una metodología virtual y participativa de transferencia de conocimientos, combinando actividades sincrónicas (videoconferencias) y asincrónicas (plataforma virtual) con las siguientes características:

Clases en Salas de Videoconferencias

Se realizarán 3 sesiones de videoconferencia por semana de clases, mediante la aplicación Zoom. Estas salas son de uso sencillo y amigable, permitiendo la interacción entre los alumnos y el docente para el desarrollo de actividades colaborativas.

Todas las sesiones de videoconferencias serán grabadas y puestas a disposición de los alumnos en la plataforma virtual, durante la ejecución de la materia.

Plataforma Virtual para el Aprendizaje

La plataforma UPB Virtual está diseñada para crear espacios de enseñanza virtual, administrar, distribuir y controlar todas las actividades asincrónicas.

Para acceder al material digital y cumplir con diferentes actividades asignadas por el docente, el participante podrá ingresar a la plataforma virtual, sin restricción de horarios.

Para la transferencia de conocimientos el docente podrá hacer uso de distintos recursos: foros de trabajo colaborativo, foros de discusión temática, foros de preguntas y respuestas, mensajería interna, trabajos, cuestionarios, tests y otros servicios orientados a lograr un aprendizaje efectivo.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Duración: 75 horas académicas.

Titulación: Al cumplir con los requisitos académicos de aprobación de los módulos el(la) participante obtendrá el certificado de "Experto en Inteligencia Emocional".

Solicite al contacto regional información actualizada, referida a precio, descuentos, planes de pago, resumen de la experiencia del plantel docente, horarios, cronograma tentativo y proceso de inscripción.

Informaciones e Inscripciones:

☎ 675 88819

✉ mzambrana@upb.edu

CONTACTO NACIONAL:

☎ 603 70200

✉ capacitacionempresarial@upb.edu

📘 UPB Capacitación Empresarial

🌐 www.upb.edu/ceu



Patrocinada por:

