

CURSO HABILIDADES PERSONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONSTRUYE CONEXIONES, LIDERA CON EMPATÍA:
DESARROLLANDO INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



► PERFIL DEL PROGRAMA

El curso de Inteligencia emocional, exclusivo de UH, está diseñado para satisfacer los perfiles de competencia que demandan la implementación para el desarrollo y fortalecimiento de esta habilidad blanda. Su enfoque se centra en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales esenciales para el bienestar integral de los individuos en diferentes contextos.

Se busca, mediante este curso, proporcionar a los participantes de las herramientas necesarias para comprender, aplicar y promover la Inteligencia emocional en los diversos entornos del ser humano. La finalidad principal es que los participantes adquieran un mayor entendimiento y gestión de sus emociones.

► ¿POR QUÉ MATRICULAR EL CURSO DE HABILIDADES BLANDAS PARA LA VIDA: “INTELIGENCIA EMOCIONAL” EN UH VIRTUAL?

A lo largo de este proceso de aprendizaje, los participantes explorarán conceptos clave, definiciones y fundamentos relacionados con la Inteligencia emocional. Para alcanzar estos aprendizajes, se les brindará ejemplos y algunas estrategias prácticas para aplicar en a lo largo de todo el curso. Para el desarrollo del curso se utilizará la plataforma digital de la universidad, facilitando el acceso a los recursos educativos digitales, incluyendo recursos bibliográficos.

Al concluir el programa, los participantes estarán equipados con las habilidades necesarias para integrar la inteligencia emocional en sus prácticas diarias.

◀ **DURACIÓN** **20**
HORAS

◀ **MODALIDAD:**
Virtual asincrónico.

◀ **IDIOMA:**
Español.

◀ **HABILIDADES Y COMPETENCIAS**

- Comprender los conceptos fundamentales de la Inteligencia emocional.
- Reconocer y gestionar las propias emociones de manera efectiva.
- Mejorar la empatía y la capacidad de comprensión emocional hacia los demás.
- Aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones cotidianas.

CURSO HABILIDADES PERSONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONSTRUYE CONEXIONES, LIDERA CON EMPATÍA:
DESARROLLANDO INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL



► PLAN DE ESTUDIOS

UNIDAD 1: FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.1. Fundamentación teórica
- 1.2. Teorías y modelos relevantes de la Inteligencia emocional
- 1.3. Inteligencia emocional en ambientes laborales

UNIDAD 2: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL Y AUTORREGULACIÓN

- 2.1. Importancia del reconocimiento de las emociones propias y los estados emocionales
- 2.2. Desarrollo de la autoconciencia emocional y gestión del estrés
- 2.3. Toma de decisiones conscientes

UNIDAD 3: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES

- 3.1. Empatía: concepto y beneficios de cultivarla
- 3.2. Mejora de la comunicación emocional
- 3.3. Escucha activa
- 3.4. Habilidades sociales

UNIDAD 4: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN SITUACIONES COTIDIANAS

- 4.1. Regulación emocional
 - 4.1.1. Resolución constructiva de conflictos y gestión de la ira
 - 4.1.2. Aplicación de la Inteligencia emocional en situaciones diversas

REQUISITOS DE INGRESO

Este curso no tiene requisitos de ingreso. Sin embargo, este curso ha sido desarrollado para públicos jóvenes con secundaria concluida o por concluir. También para jóvenes que se encuentren en su etapa universitaria.

REQUISITOS DE SALIDA

- Aprobación de todos los módulos.
- Estar al día con el pago de las obligaciones financieras con la Universidad.
- Aprobar los requisitos académicos adicionales que la Universidad determine y cancelar los aranceles respectivos.

REQUERIMIENTOS NECESARIOS

- Se recomienda utilizar de preferencia una computadora.
- Se recomienda el uso de audífonos.
- Se recomienda acceso estable a internet.