

“Desarrollar inteligencia emocional es aprender a conocerte, cuidarte y conectar con los demás desde un lugar más humano y consciente. Este curso es un viaje hacia relaciones más sanas y decisiones más sabias.”

Curso-Taller: Desarrollo de Inteligencia Emocional

Modalidad: En línea / presencial

Duración total: 24 horas (6 sesiones de 4 h u 8 sesiones de 3 h)

Ideal para: Profesionales, líderes, docentes, estudiantes, equipos de trabajo y personas interesadas en gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones y tomar decisiones con mayor conciencia.

Objetivo General

Desarrollar habilidades emocionales clave como la autoconciencia, autorregulación, empatía y manejo de relaciones, fortaleciendo el bienestar personal y la efectividad en contextos laborales y sociales.

Módulos del Curso

1. Introducción a la Inteligencia Emocional (4 h)

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Modelos y componentes (Daniel Goleman y otros)
- La relación entre emoción, pensamiento y comportamiento
- Autoevaluación: ¿cómo manejo hoy mis emociones?
- Dinámicas de sensibilización emocional

2. Autoconciencia emocional (4 h)

- Reconocimiento de emociones propias
-

- Vocabulario emocional: ponerle nombre a lo que siento
 - Registro emocional: herramientas de observación interna
 - Impacto de la autoconciencia en la toma de decisiones
 - Ejercicios de journaling y reflexión personal
-

3. Autorregulación emocional (4 h)

- Estrategias para gestionar emociones intensas
 - Técnicas de respiración, pausa consciente y reformulación
 - Identificación de desencadenantes emocionales
 - El equilibrio entre emoción y razón
 - Actividades prácticas: responder vs. reaccionar
-

4. Empatía y conciencia social (4 h)

- Diferencia entre empatía, simpatía y compasión
 - Escucha empática: escuchar con intención y sin juicio
 - Lectura del lenguaje emocional en otros
 - Prácticas de conexión y perspectiva
 - Taller de situaciones interpersonales
-

5. Manejo de relaciones y comunicación emocional (4 h)

- Aplicación de la IE en el trabajo y relaciones personales
 - Expresar necesidades y emociones con claridad
 - Resolución de conflictos desde la inteligencia emocional
 - Asertividad emocional
-

- Role plays de escenarios críticos
-

6. Plan personal de crecimiento emocional (4 h)

- Integración de lo aprendido
 - Diseño de hábitos emocionales sostenibles
 - Plan de desarrollo personal con metas y seguimiento
 - Círculo de cierre: compartir aprendizajes clave
 - Ceremonia de reconocimiento grupal
-

Incluye

- Diagnóstico emocional inicial
 - Cuaderno de trabajo emocional (descargable)
 - Guías prácticas y plantillas
 - Dinámicas vivenciales individuales y grupales
 - Certificado de participación
-