

**UNIVERSIDAD TÉCNICA NACIONAL  
PROGRAMA DE FORMACIÓN INTEGRAL**

**CURSO: INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL ARTE PARA SENTIR, VIVIR Y DISFRUTAR LAS EMOCIONES.**

**NATURALEZA DEL CURSO: TEÓRICO- PRÁCTICO**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**DURACIÓN TOTAL DEL CURSO: 12 HORAS**

**HORAS SEMANALES: 4**

## **1. DESCRIPCIÓN**

En este curso se trabajará el desarrollo de la inteligencia emocional para lograr una gestión adecuada de las emociones propias y las de los demás, que contribuyan con el fortalecimiento de relaciones humanas productivas y el crecimiento integral del participante en su ambiente laboral y personal.

Se estudian los principales elementos conceptuales de la inteligencia emocional y la importancia que tiene en la vida personal y laboral, se analizan las diferentes etapas del desarrollo de la inteligencia emocional y se profundiza en el estudio de las habilidades básicas que la componen.

La metodología constructivista será aplicada en el curso, permitiendo que el estudiante tenga un rol activo en el proceso de aprendizaje, mediante la interacción en el grupo y los trabajos a realizar. Se utilizará una evaluación formativa, donde se considera como aspecto relevante la asistencia al curso.

## **2. PROPÓSITOS**

### **2.1. PROPÓSITO GENERAL**

Desarrollar las capacidades humanas que le permitan el manejo, comprensión, selección y trabajo de las emociones propias y las de los demás, para el logro de un mejor ambiente laboral y el crecimiento integral de los participantes, mediante el análisis de las habilidades y aptitudes básicas de la inteligencia emocional.

### **2.2. PROPÓSITOS ESPECÍFICOS**

- Comprender qué es la inteligencia emocional y la importancia del control de las emociones como clave para el éxito personal y profesional, mediante la introspección de cada uno de los participantes.
- Analizar estrategias, habilidades y la metodología necesarias para el desarrollo de la propia inteligencia emocional, a través del estudio de documentos atinentes y procesos de investigación, que le permitan la canalización de sus emociones y el manejo de las relaciones con los demás.
- Valorar los beneficios de la inteligencia emocional en la salud, toma de decisiones y otros aspectos del ser humano, mediante el análisis de casos prácticos, que le permitan la visualización de su importancia en la formación integral del ser humano.

- Entrenar la inteligencia emocional, diseñando un plan de mejora personal y ofreciendo recursos prácticos aplicables diariamente, que contribuyan con la canalización positiva de las emociones.

### 3. CONTENIDOS

- 3.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
  - 3.1.1. Principales elementos del concepto.
  - 3.1.2. Emociones y sentimientos
  - 3.1.3. Las 6 emociones básicas según Daniel Goleman.
  
- 3.2. Habilidades de la inteligencia emocional
  - 3.2.1. Habilidad 1: Conciencia de uno mismo (conciencia emocional, autoevaluación precisa, autoconfianza).
  
  - 3.2.2. Habilidad 2: Autorregulación (autocontrol, fiabilidad, innovación y adaptabilidad)
  
  - 3.2.3. Habilidad 3: Motivación (motivación al logro, compromiso, iniciativa y optimismo).
  
  - 3.2.4. Habilidad 4: Empatía (comprender a los demás, desarrollo de los demás, orientación al servicio, apalancamiento de diversidad, conciencia política).
  
  - 3.2.5. Habilidad 5: Habilidades sociales (influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, catalización del cambio, creación de lazos, colaboración y cooperación, capacidades de equipo).

3.3. Importancia de la inteligencia emocional.

3.4. Calidad de vida

3.4.1. Actitud mental

3.4.2. Impacto del negativismo

3.4.3. Beneficios del positivismo

3.5. Las 8 leyes mentales

#### **4. METODOLOGÍA**

Para el curso se define una metodología con un enfoque constructivista, donde el profesor es un guía y el estudiante toma el rol activo de participación, para lo cual se propone trabajar en la resolución de ejercicios prácticos que refuercen el aprendizaje de los contenidos estudiados e incentivar el aprender – haciendo como elemento clave.

Se estimula la reflexión y análisis profundo de cada uno de los temas por desarrollar de forma creativa, positiva e innovadora para facilitar el proceso de aprendizaje basado en aplicaciones reales de la teoría estudiada en el curso.

#### **5. EVALUACIÓN**

Este es un curso de carácter participativo, por lo que no se aplicará una evaluación sumativa, pero el estudiante deberá cumplir al menos con el 75% del total de las horas establecidas para dar por aprobado el curso.

## **6. BIBLIOGRAFÍA**

Dr. Bradley Nelson. (2007). El Código de la Emoción. Mesquite, Nevada. Wellness Unmasked Publishing.

Daniel Goleman (2003). Emociones destructivas. Barcelona. España. Editorial Kairós S. A.

Daniel Goleman (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona. España. Editorial Kairós S. A.

Daniel Goleman (1996). Inteligencia emocional. Barcelona. España. Editorial Kairós S. A.

Daniel Goleman (1999). Inteligencia emocional en la empresa. Buenos Aires, Argentina. Ediciones B Argentina S. A.