

# Diplomatura en Inteligencia Emocional: Conceptos Básicos.

Objetivo General:

Desarrollar competencias emocionales en los participantes sin conocimientos previos sobre inteligencia emocional, promoviendo el autoconocimiento, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación.

Duración:

10 semanas (1 encuentro virtual de 2 horas), Total horas reloj: 20. (Veinte)

Total horas cátedra: 30. (Treinta)

Complemento lectura, evaluaciones y tesina, horas cátedra: 50. (Cincuenta)

Total de horas cátedra: 80. (Ochenta)

Los alumnos tendrán 15 días más para entregar la tesina al finalizar el curso.

Estructura de la Diplomatura:

Semana 1: Introducción a la Inteligencia Emocional

- Presentación del programa y objetivos.
- ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante?
- Conceptos fundamentales: emociones, competencias emocionales, etc.
- Evaluación inicial de las competencias emocionales de los participantes.
- Plataforma educativa: orientación sobre el uso y navegación.

Semana 2: Fundamentos Teóricos de la Inteligencia Emocional

- Modelos teóricos de inteligencia emocional (Goleman, Salovey-Mayer, etc.).
- Emociones básicas y su impacto en el comportamiento.
- La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar.
- Ejercicios prácticos para identificar y comprender las emociones.

Semana 3-4: Autoconocimiento Emocional

- Importancia del autoconocimiento en la inteligencia emocional.
- Reconocimiento de emociones propias.
- Técnicas de autoevaluación emocional.

- Desarrollo de la autorreflexión.
- Actividades prácticas y discusiones en foros virtuales.
- Clase en vivo por Zoom: ejercicios prácticos y análisis de casos.

#### Semana 5-6: Autorregulación y Manejo del Estrés

- Estrategias para la autorregulación emocional.
- Identificación de situaciones estresantes.
- Técnicas de gestión del estrés.
- Mindfulness y atención plena.
- Aplicación práctica en situaciones cotidianas.
- Sesión en vivo por Zoom: prácticas de relajación y meditación.

#### Semana 7-8: Empatía y Habilidades Sociales

- Desarrollo de la empatía.
- Importancia de las habilidades sociales.
- Comunicación efectiva y escucha activa.
- Resolución de conflictos.
- Role-playing y simulaciones en clases virtuales.

#### Semana 9-10: Motivación y Planificación del Cambio

- La importancia de la motivación en la inteligencia emocional.
- Establecimiento de metas emocionales.
- Desarrollo de un plan de cambio personal.
- Evaluación final de competencias emocionales.
- Sesión de cierre y entrega de certificados.

#### Metodología:

- Plataforma Educativa: Uso de la plataforma para el acceso a materiales, evaluaciones y foros de discusión.
- Clases Virtuales en Zoom: Sesiones en vivo para presentaciones, discusiones, ejercicios prácticos y resolución de dudas.
- Actividades Prácticas: Casos prácticos, ejercicios individuales y grupales para aplicar los conocimientos adquiridos.

#### Evaluación:

- Participación activa en foros.
- Evaluaciones prácticas y teóricas.
- Proyecto final: Plan de desarrollo personal basado en la inteligencia emocional.

#### Recursos:

- Materiales didácticos en la plataforma.

- Lecturas recomendadas.
- Herramientas interactivas para evaluaciones.

**Arancel \$25.000 mensual.**

