

EDUCACIÓN CONTINUADA



UNIVERSIDAD
LIBRE®

Seccional Pereira

CURSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Herramientas para el Desarrollo Personal y Profesional

📍 **Modalidad**
Presencial y/o virtual

🕒 **Duración**
30 horas



Duración

30

Horas

Viernes

6:30 p.m. – 9:30 p.m.

Sábados

8:00 a.m. – 12:30 p.m.

Inversión

Estudiantes

\$ 250.000

Egresados

\$ 300.000

Externos:

\$ 350.000

#SER
LIBRE

ES APRENDER CON LOS MEJORES

INSCRIPCIONES
ABIERTAS



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- **EN EL SABER (Competencia Técnica):**

Adquirir conocimiento especializado sobre los modelos, dimensiones y aplicaciones de la Inteligencia Emocional, comprendiendo su sustento científico desde la neurociencia, la psicología cognitiva y la teoría del desarrollo humano, con capacidad para identificar y analizar manifestaciones emocionales en contextos reales.

- **EN EL SABER HACER (Competencia Metodológica):**

Aplicar estrategias y técnicas de autoconocimiento, Regulación Emocional, Comunicación Asertiva y Resolución de Conflictos en situaciones concretas del entorno personal, académico y laboral, construyendo herramientas propias de gestión emocional adaptadas a sus necesidades particulares.

- **EN EL SABER SER (Competencia Personal):**

Actuar con autenticidad, responsabilidad emocional y coherencia ética, asumiendo el autoconocimiento como práctica permanente de crecimiento personal, desde los principios del respeto por la diferencia, la solidaridad y el compromiso con el propio bienestar y el de los demás.

- **EN EL SABER CONVIVIR (Competencia Interpersonal y Participativa):**

Desarrollar habilidades de empatía, escucha activa, liderazgo colaborativo y manejo constructivo del conflicto, que fortalezcan la convivencia pacífica y la construcción colectiva de entornos saludables en los ámbitos educativos, laborales y comunitarios.

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo General

Desarrollar en los participantes las competencias de Inteligencia Emocional que les permitan gestionar sus emociones de manera consciente, fortalecer sus relaciones interpersonales y mejorar su desempeño en contextos académicos, laborales y sociales.

Objetivos Específicos

- Comprender los fundamentos teóricos y conceptuales de la Inteligencia Emocional y su relevancia en la vida personal y profesional.
- Identificar y reconocer el propio perfil emocional mediante procesos de autodiagnóstico y herramientas de autoconocimiento.
- Aplicar estrategias de autogestión emocional para la regulación del estrés, la resiliencia y la toma de decisiones asertiva.
- Fortalecer la Empatía y las Habilidades Sociales como fundamento de relaciones interpersonales saludables y trabajo colaborativo.
- Diseñar un plan personal de desarrollo emocional, aplicable a los contextos académico, laboral y social del participante.



JUSTIFICACIÓN

La Inteligencia Emocional es una competencia clave en el contexto actual, ya que influye directamente en el desempeño profesional, las relaciones interpersonales y el bienestar individual. En respuesta a esta necesidad, la Universidad Libre Seccional Pereira propone un curso orientado al desarrollo de habilidades socioemocionales, consideradas fundamentales para el éxito en el siglo XXI. Este espacio formativo integra fundamentos teóricos y herramientas prácticas que fortalecen el crecimiento personal y profesional, con el respaldo de una sólida experiencia académica.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Estudiantes de pregrado y posgrado de todos los programas de la Universidad Libre Seccional Pereira.
- Egresados universitarios en proceso de fortalecimiento de sus competencias blandas.
- Docentes y personal administrativo de instituciones educativas de la región.
- Profesionales del sector empresarial, de la salud, el derecho, la ingeniería y ciencias sociales interesados en fortalecer su liderazgo emocional.
- Líderes comunitarios, miembros de organizaciones del tercer sector y fundaciones.

MARCO METODOLÓGICO

El curso se desarrollará con un enfoque humanista-reflexivo, integrando aprendizaje experiencial, reflexión crítica y trabajo colaborativo. Se emplearán actividades prácticas, análisis grupales y recursos digitales que faciliten la apropiación de contenidos y el desarrollo de habilidades socioemocionales. La evaluación será continua y aplicada, mediante productos por sesión y un plan personal de cierre, en un entorno dinámico e inclusivo orientado al desarrollo integral.

Desarrollo Temático

- **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**
- **Autoconocimiento Emocional**
- **Autogestión y Regulación Emocional**
- **Motivación intrínseca y liderazgo emocional**
- **Empatía y Escucha Activa**
- **Habilidades sociales y Resolución de Conflictos**
- **Inteligencia Emocional en entornos laborales y académicos**
- **Neurociencias y emociones**
- **Diseño del Plan Personal de Desarrollo Emocional**
- **Cierre, socialización y evaluación final**

