

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El proyecto desarrolla habilidades de inteligencia emocional aplicadas a contextos reales, fomentan la autoconciencia, autorregulación, liderazgo y sinergia, alineado al ODS 4 para fortalecer el desempeño profesional y personal.

Enero-Abril, 2025

Índice

Fundamentación.....	2
Objetivos	4
Objetivo general.....	4
Objetivos particulares	4
Vinculación con la Agenda 2030.....	4
Producto Final: Proyecto de intervención emocional en contextos reales.....	5
Dosificación.....	9
Recursos	13
Fuentes de Información.....	13



Fundamentación

La inteligencia emocional es una habilidad clave en el desarrollo personal y profesional de los individuos. El presente taller, “Inteligencia Emocional: Un Reto con Visión Profesional”, ofrece múltiples beneficios al enfocarse en la gestión consciente de emociones, la autoconciencia, la resiliencia y el liderazgo. Los participantes fortalecerán sus relaciones interpersonales, desarrollarán empatía y aprenderán a manejar el estrés y la ansiedad en situaciones cotidianas, optimizando así su bienestar personal y desempeño profesional.

Este proyecto tiene un alcance transversal que lo hace relevante para todas las licenciaturas ofrecidas por la Universidad, ya que la inteligencia emocional impacta en cualquier campo de estudio y sector profesional. Desde carreras enfocadas en humanidades y ciencias sociales, hasta áreas técnicas y de negocios, el manejo efectivo de las emociones es una herramienta esencial para mejorar el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

En el Plan de Estudios, este taller se vincula con asignaturas como desarrollo humano, comunicación efectiva, gestión de equipos, liderazgo organizacional y salud emocional, complementando los conocimientos teóricos con experiencias prácticas que integran habilidades socioemocionales. Así, los estudiantes no solo adquirirán competencias académicas, sino también herramientas que potenciarán su adaptación a entornos laborales cada vez más exigentes.

Entre las competencias que desarrollarán los participantes se incluyen la autoconciencia, la autorregulación emocional, la empatía, la resiliencia y las habilidades sociales. Estas capacidades les permitirán resolver conflictos, trabajar en sinergia con equipos multidisciplinarios y ejercer un liderazgo efectivo en sus futuras organizaciones. Además, fortalecerán su equilibrio emocional, facilitando

una mejor toma de decisiones y una gestión adecuada del estrés en contextos complejos.

El taller está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4): Educación de Calidad, específicamente en la Meta 4.4, que busca desarrollar habilidades técnicas y prácticas que preparen a los estudiantes para enfrentar las demandas laborales y fomentar su emprendimiento. En un mundo que exige líderes resilientes y emocionalmente competentes, este proyecto representa una oportunidad para que los futuros profesionales integren la inteligencia emocional como base de su éxito y bienestar integral.

Mtro. Jesús Armenta Becerra

Objetivos

Objetivo general

Los participantes desarrollarán habilidades de inteligencia emocional al identificar, aplicar y reflexionar sobre estrategias prácticas de autoconciencia, autorregulación y liderazgo, en contextos laborales y personales.

Objetivos particulares

1. Los participantes identificarán los beneficios de la comunicación efectiva y la resiliencia emocional al analizar su impacto en las relaciones interpersonales en situaciones académicas y laborales.
2. Los participantes aplicarán estrategias de autoconciencia y autorregulación emocional para resolver conflictos y mejorar el ambiente grupal en escenarios profesionales simulados.
3. Los participantes evaluarán la importancia de la sinergia en equipos de trabajo mediante actividades colaborativas que promuevan la cohesión y la productividad.

Vinculación con la Agenda 2030

El curso se relaciona con los siguientes ODS:

- ODS 4: Educación de calidad.
 - Meta 4.4, que busca aumentar la cantidad de personas con habilidades técnicas y pedagógicas relevantes para controlar su medio, como es al empleo que tiene, la exigencia del trabajo y el emprendimiento.

Producto Final: Proyecto de intervención emocional en contextos reales

Un “Proyecto de intervención emocional en contextos reales”, donde los participantes diseñen y presenten una propuesta práctica para aplicar estrategias de inteligencia emocional en un entorno específico (académico, profesional o personal).

Estructura del producto final

1. Introducción

- Descripción del contexto seleccionado (personal, académico o laboral).
- Justificación de la elección: ¿Por qué es relevante aplicar inteligencia emocional en este entorno?

2. Diagnóstico inicial

- Identificación de los principales retos emocionales observados en el contexto elegido (falta de comunicación, liderazgo deficiente, baja resiliencia, conflictos interpersonales, etc.).
- Breve análisis de causas y consecuencias.

3. Aplicación de estrategias de inteligencia emocional

- Autoconciencia: Identificación de emociones propias y ajenas en situaciones críticas.
- Autorregulación: Estrategias propuestas para el manejo de emociones negativas (ansiedad, frustración, estrés).
- Motivación: Acciones para fomentar la automotivación y la motivación grupal.
- Empatía: Actividades para fortalecer la comprensión de emociones de otros y mejorar las relaciones interpersonales.

- Habilidades sociales: Propuestas prácticas para optimizar la comunicación y la colaboración en el equipo.

4. Propuesta de intervención

- Plan de acción: Diseño de actividades concretas aplicables al contexto seleccionado, con tiempos y responsables.
- Ejemplo: En un equipo de trabajo académico, implementar una dinámica de comunicación asertiva y resiliencia ante dificultades para entregar un proyecto.
- Beneficios esperados: Descripción de los resultados que se esperan lograr con la aplicación de estas estrategias.

5. Evaluación de resultados esperados

- Indicadores que permitirán evaluar si la intervención es exitosa (por ejemplo, mejora en el ambiente, reducción de conflictos, mayor colaboración, etc.).

6. Reflexión final

- Aprendizajes obtenidos durante el proceso de diagnóstico, diseño y aplicación de la intervención.
- Compromiso personal: ¿Cómo integraré la inteligencia emocional en mi vida diaria?

7. Presentación visual

- Elaboración de una presentación en PowerPoint, Canva o infografía que resuma el proyecto y sus principales resultados.

Instrumento de evaluación

Rúbrica de evaluación del producto final

Crterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
Diagnóstico inicial	Identifica con precisión los retos emocionales del contexto, incluye causas y consecuencias claras.	Identifica retos emocionales, pero las causas y consecuencias son generales o poco desarrolladas.	Describe retos emocionales de forma superficial; faltan causas o consecuencias claras.	No identifica retos emocionales o carece de claridad en la explicación.
Aplicación de estrategias de IE	Aplica de manera creativa y concreta estrategias de autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales, alineadas al contexto.	Aplica estrategias de IE de forma adecuada, aunque algunas son generales o poco detalladas.	Aplica estrategias de forma superficial; falta conexión con las necesidades del contexto.	No aplica estrategias de IE o las menciona sin relación con el contexto.
Propuesta de intervención	Presenta un plan de acción estructurado, con actividades concretas, tiempos, responsables y beneficios esperados claramente definidos.	La propuesta es clara, pero faltan detalles en actividades, tiempos o responsables.	La propuesta carece de estructura; actividades poco claras o desconectadas del contexto.	No presenta una propuesta estructurada o es irrelevante al contexto.
Evaluación de resultados esperados	Define indicadores realistas y específicos para evaluar el éxito de la intervención, alineados a los objetivos de la propuesta.	Define indicadores generales o incompletos, aunque son funcionales.	Los indicadores son vagos y no permiten evaluar el éxito de la intervención.	No presenta indicadores para evaluar la intervención.

Reflexión final	Reflexiona de manera profunda y crítica sobre los aprendizajes, su aplicación futura y el impacto de la inteligencia emocional en su vida.	Reflexiona sobre los aprendizajes y su impacto, pero de forma general o poco crítica.	La reflexión es superficial y no conecta los aprendizajes con la vida personal o profesional.	No presenta reflexión final o no está relacionada con el aprendizaje del taller.
Presentación visual	El proyecto está ordenado, con excelente presentación visual, uso adecuado de herramientas (Canva, PowerPoint, etc.) y formato profesional.	El proyecto está bien presentado, aunque con detalles mínimos en la organización o diseño.	La presentación es básica; falta organización visual o uso adecuado de herramientas.	El proyecto carece de presentación visual o tiene errores graves de organización y formato.

Ponderación de la rúbrica

Categoría	Rango de puntaje	Descripción
Excelente	22-24	Demuestra un dominio excepcional del tema, superando las expectativas.
Muy Bueno	18-21	Demuestra un sólido conocimiento del tema y cumple con todos los requisitos.
Bueno	14-17	Demuestra un buen conocimiento del tema, pero con algunas áreas que podrían mejorar.
Regular	10-13	Demuestra un conocimiento básico del tema, pero con varias deficiencias.
Insuficiente	0-9	No demuestra un conocimiento adecuado del tema y requiere mejorar significativamente.

Dosificación

Sesión	Fecha	Objetivo particular	Tema(s)	Estrategias
1	10 de enero	Establecer los lineamientos de cómo se va a evaluar el taller	Introducción Y evaluación	<p>Actividad rompehielos: “¿Quién soy y qué espero del taller?”.</p> <p>Lluvia de ideas sobre las expectativas y reglas del curso.</p>
2	17 de enero	Comprender los procesos mediante los cuales los individuos intercambian información, ideas y emociones, y cómo estos influyen en las relaciones humanas y la cohesión social. Se busca analizar las diversas formas de comunicación, tanto verbal como no verbal, y su impacto en la interacción efectiva	La comunicación y sus efectos	<p>Dinámica “Escucha activa”: Ejercicio de comunicación verbal y no verbal en parejas.</p> <p>Estudio de caso: Análisis de una mala comunicación en un entorno laboral.</p>
3	24 de enero	Desarrollar habilidades de liderazgo efectivo, enfocadas en inspirar y guiar a un equipo hacia el logro de metas comunes, fomentando la colaboración, la toma de decisiones estratégicas y el crecimiento personal y profesional.	Porque el ser un líder	<p>Juego de roles: Situaciones donde se requiere liderazgo y toma de decisiones.</p> <p>Reflexión grupal: Características de un líder efectivo.</p>
4	31 de enero	Analizar la capacidad de individuos, comunidades o sistemas para adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, manteniendo su	Porque el ser un líder / La resiliencia	<p>Relato de experiencias: Compartir anécdotas personales de superación.</p> <p>Taller práctico: Desarrollo de un</p>

		funcionalidad y promoviendo el aprendizaje y la transformación ante futuras dificultades.		“Plan de Resiliencia” para afrontar problemas comunes.
5	7 de febrero	Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, mejorando las relaciones interpersonales, la toma de decisiones y el bienestar personal. Se busca fomentar habilidades emocionales que favorezcan el crecimiento personal y profesional.	La inteligencia emocional	Autodiagnóstico: Test breve de inteligencia emocional. Escenarios simulados: Manejo de emociones en situaciones cotidianas.
6	14 de febrero	Analizar cómo el bienestar emocional y la felicidad influyen positivamente en la salud física, mental y las relaciones interpersonales, mejorando la calidad de vida. Se busca entender cómo promover hábitos y actitudes que incrementen estos beneficios.	La inteligencia emocional / Los beneficios del ser feliz	Actividad de gratitud: Escribir y compartir aspectos positivos de la semana. Video corto: Discusión sobre hábitos para alcanzar bienestar emocional.
7	21 de febrero	Promover un ambiente laboral que favorezca el bienestar emocional y profesional de los empleados, fomentando la motivación, la colaboración y la productividad sostenible. Esto busca	Una organización feliz	Caso práctico: Analizar ejemplos de empresas que fomentan el bienestar. Actividad colaborativa: Propuestas para un ambiente laboral

		mejorar tanto la satisfacción personal como los resultados organizacionales.		positivo.
8	28 de febrero	Entender cómo la colaboración efectiva entre los miembros potencia los resultados colectivos, superando el rendimiento individual. Se busca optimizar la cohesión y aprovechar las fortalezas complementarias del equipo para alcanzar metas comunes.	La sinergia en los equipos de trabajo	Dinámica “El rompecabezas”: Resolver una tarea en equipo con roles definidos. Reflexión guiada: Beneficios y desafíos del trabajo colaborativo.
9	7 de marzo	Comprender cómo el manejo adecuado de las emociones impacta en la toma de decisiones, la gestión de equipos y el desarrollo de un ambiente laboral positivo y productivo.	La sinergia en los equipos de trabajo / La inteligencia emocional en el liderazgo	Juego de roles: Ejercicio de liderazgo emocional en grupos pequeños. Debate: Ventajas del manejo emocional en situaciones de crisis.
10	14 de marzo	Comprender cómo el manejo adecuado de las emociones impacta en la toma de decisiones, la gestión de equipos y el desarrollo de un ambiente laboral positivo y productivo.	La inteligencia emocional para ser líder	Simulación: Liderar una reunión de equipo con manejo de emociones. Evaluación grupal: Análisis del impacto del liderazgo emocional.
11	21 de marzo	Analizar cómo la coherencia visual y conceptual de una marca fortalece su reputación, genera confianza entre los clientes y empleados, y mejora su competitividad en el mercado.	La inteligencia emocional para ser líder / Los beneficios de una identidad corporativa	Estudio de casos: Ejemplos de empresas con una identidad coherente. Actividad práctica: Creación de una propuesta de identidad corporativa básica.

12	28 de marzo	Analizar cómo la coherencia visual y conceptual de una marca fortalece su reputación, genera confianza entre los clientes y empleados, y mejora su competitividad en el mercado.	Los beneficios de una identidad corporativa	<p>Estudio de casos: Ejemplos de empresas con una identidad coherente.</p> <p>Actividad práctica: Creación de una propuesta de identidad corporativa básica.</p>
13	4 de abril	Asesoría	Verificación del proyecto en base al encuadre	Asesoría personalizada: Revisión de avances y ajustes al proyecto final.
14	11 de abril	Dar cierre al Proyecto conforme a los objetivos Propuestos	Cierre del taller	<p>Presentación de proyectos finales.</p> <p>Retroalimentación grupal y entrega de reconocimientos.</p>



Recursos

- Proyector o cañón
- Laptop
- Presentaciones multimedia
- Internet inalámbrico

Fuentes de Información

Alegre Rosselló, A. (2020). Dirigir con inteligencia emocional. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.

<https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/216147>

Anaut, M. (2016). ¿Por qué la resiliencia? Editorial Gedisa.

<https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/61226>

Armani Talks. (2022). Sinergia: Una guía para principiantes sobre habilidades de negociación, persuasión y acuerdos en los que todos ganan. Armani Talks.

Bertha, G. (2010). El arte de la comunicación. Instituto Politécnico Nacional.

<https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/73976>

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), pp. 7-43.

Carnegie, D. (2009). Cómo ganar amigos e influir sobre las personas (25ª ed.). Editorial Aguilar.

Cooper, R. y Aywan, S. (1998). La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Editorial Norma.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona, España: Editorial Kairós.

Goleman, D. (2015). Cómo ser un líder: Por qué la inteligencia emocional sí importa. Ediciones B.

González, A. (2020). Sinergia: El arte del trabajo en equipo. Editorial ABC.

Griffey, H. (2019). Quiero ser feliz: Cómo disfrutar de la vida y alcanzar la felicidad. Editorial Libbooks.

Infante, A. (2008). Resiliencia: Un análisis crítico sobre su concepto y su relación con la salud psicosocial. *Revista de Psicología Social*, 23(3), pp. 311-322.

Márai, S. (2014). La razón de ser feliz. Editorial Planeta.

Morena, A. D. L. y Rienzi, L. (2017). Liderazgo Intuitivo: las neurociencias explican cómo la intuición puede ayudarte a ser la mejor versión del líder que hay en ti. Temas Grupo Editorial.
<https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/116705>

Ramos Ramos, P. (Coord.). (2017). Inteligencia emocional: control del estrés: (3 ed.). Editorial ICB.
<https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/106679>

Roiz Célix, M., y Muñoz Carrión, A. (2024). Bibliografía sobre teoría de la comunicación. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 33, pp. 197-225. <https://doi.org/10.54777/cis/reis.33.197>

Sandoval, H. D. (2006). Las sinergias: factor importante en la determinación del valor de una empresa: caso de estudio. *Red Estudios Gerenciales*. <https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/6236>

Schvarstein, L. (2002). *Psicología social de las organizaciones*. Editorial Paidós. Buenos Aires.

Taibo Corsanego, I. (2022). *Psicología positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. Editorial Desclee de Brouwer. <https://elibro.net/es/lc/universidadamericana/titulos/253399>

