

A group of four students (three women and one man) are sitting around a table in a classroom or office setting, smiling and looking at a laptop. There are books, a water bottle, and a smartphone on the table. The background shows a modern office environment with large windows and a grid pattern.

**USTI**

UNIVERSIDAD SANTIAGO  
DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

# Inteligencia emocional

## 1 Objetivo:

Comprender el papel de las emociones y la importancia de la inteligencia emocional en el trabajo, así como en la vida personal. Asimismo, aplicará recursos para incrementar sus competencias emocionales y mejorar las relaciones interpersonales.

## 2 Dirigido a:

- Colaboradores de nivel medio y superior de cualquier área empresarial.

## 3 Competencias:

- Reconocerá la jerarquía de las emociones dentro de la vida afectiva.
- Aplicará recursos para desarrollar un adecuado equilibrio emocional en sus relaciones personales y en la resolución de conflictos.

## 4 Beneficios:

- Mejora el clima laboral y la satisfacción personal.
- Incremento de la eficacia de los equipos de trabajo.
- Mejora la comunicación en la organización.

## 5 Requisitos:

- Habilidades de comunicación.

## 6 Incluye:

- Diploma o Constancia Digital.
- Material Didáctico.

## 7 Duración:

16 Horas.

## 8 Contenido:

- Emociones, sentimientos y pasiones.
- Función de las emociones.
- Emociones básicas.
- El lugar de las emociones dentro de la jerarquía de facultades del hombre.
- Concepto de inteligencia emocional.
- Metacognición, autorregulación y manejo de conflictos.
- Técnicas de autorregulación.
- Automotivación y metas.
- Motivación. Tipos de motivación.
- Técnicas para conseguir las metas: visualización, técnica Kaizen, planificación natural.
- Empatía: concepto y limitaciones.
- El liderazgo y la empatía.
- Las habilidades sociales en el marco de la inteligencia emocional: concepto.
- Entrenamiento de habilidades sociales.
- La inteligencia emocional en el trabajo.

## 9 Informes:

admisiones@usti.edu.mx  
449 506 86 27 ext. 1009 y 1010