



[utdt.edu/educacionejecutiva](http://utdt.edu/educacionejecutiva)

# DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

DIRECCIÓN ACADÉMICA: ADRIANA CAREL Y CLEMENCIA GONZÁLEZ SILVEYRA



**PROGRAMA ABIERTO**

**DURACIÓN 2 MESES Y MEDIO**

**CURSADA MIÉRCOLES DE 18 A 22H**

Vivimos en un mundo VICA (volátil, incierto, complejo y ambiguo). Un contexto que atenta contra lo predecible, con nuevos escenarios, con una aceleración en los cambios que requiere adaptación e innovación. Son nuevos tiempos que requieren nuevas habilidades.

Si entendemos que las emociones impulsan a las personas y las personas impulsan el negocio, el desarrollo de la inteligencia emocional se vuelve una competencia clave en estos tiempos.

Las emociones producen cambios químicos que impactan en el funcionamiento de nuestro cerebro. La combinación emoción-cerebro-mente influye en nuestra toma de decisiones, en la resolución de conflictos, en la empatía y obviamente en el liderazgo.

¿De dónde surgen las emociones? De las experiencias. Es por esto que nuestro programa aborda el aprendizaje, el entendimiento y la regulación emocional desde distintas experiencias.

Una propuesta fuertemente experiencial diseñada sobre la base de actividades que funcionan como disparadores emocionales: desde el trabajo con caballos a la exploración de las emociones a través del teatro, el tango y diferentes abordajes lúdicos.

Este programa fue concebido para que el desarrollo de la inteligencia emocional del individuo actúe como una onda expansiva que modifique actitudes en sus relaciones, en el equipo, en la organización, y finalmente en la visión y la estrategia de la compañía.

## PLAN DE ESTUDIOS

## MÓDULO 1 | CONOCERNOS DESDE EL CEREBRO EN MENTE. ¿CÓMO FUNCIONAMOS?

- › Introducción a las neurociencias: el cerebro racional y emocional.
- › Teoría del cerebro triuno (reptiliano, límbico y el neocórtex) de Paul MacLean, sus características e impacto en el comportamiento.
- › Introducción básica a la neurobiología de las emociones.
- › Neuroplasticidad cerebral: capacidad de adaptación.
- › Encuesta de Inteligencia Emocional Thomas International.
- › Pasos de agilidad emocional de Susan David.

## MÓDULO 2 | CONOCIENDO LA NEUROBIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES. DISTINGUIR Y COMPRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA

- › Tipos de inteligencias: lingüística, lógica, espacial, artística, cinestésica, intrapersonal, interpersonal y ecológica.
- › La inteligencia emocional: definiciones y nuevos aportes en el ámbito laboral.
- › Creencias emocionales limitantes y potenciadoras.
- › Conciencia emocional: identificación de patrones y hábitos de comportamiento.
- › Aptitudes emocionales en la organización: distorsiones emocionales y cognitivas.
- › Psicoinmunoneuroendocrinología de las emociones.
- › Las emociones y su influencia en la salud.
- › Evaluación cognitiva, *coping* y Neurociencia.

## MÓDULO 3 | EL STRESS, UN ALIADO DEL QUE APRENDER

- › ¿Qué es el *stress*? Causas, síntomas y consecuencias. Su historia.
- › Factores de *stress*: fisiológicos, psicológicos, absolutos, relativos.
- › Psiconeuroinmunología: claves de la conexión cuerpo-mente.
- › El *stress* y la activación emocional: Kelly McGonigal, qué aprender del *stress*.
- › Desarrollo de hábitos saludables.

## MÓDULO 4 | GESTIONANDO LAS EMOCIONES Y DESACTIVANDO CONFLICTOS

- › Funcionamiento del sistema nervioso simpático y parasimpático en la gestión de las emociones y los conflictos.
- › El conflicto como fuente de aprendizaje, colaboración y asertividad.
- › Identificación de estilos en la solución de conflictos.
- › Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional (Barret y Gross).
- › Gestión de la brújula emocional: emociones primarias y secundarias.
- › Aportes de la psicología positiva al desarrollo de la inteligencia emocional: optimismo realista y buen uso del humor.

## MÓDULO 5 | EMPATÍA, LIDERAZGO Y VISIÓN DE LARGO PLAZO

- › Desarrollar la capacidad cognitiva de percibir sentimientos en los otros (diversidad).
- › Desarrollar pensamiento de consecuencia (proceso de expansión de ideas).
- › Motivación intrínseca: valores, necesidades, deseos.
- › Las emociones en la toma de decisiones.
- › Neuroliderazgo: modelo Scarf de influencia (David Rock).
- › 5 dominios: estatus, certidumbre, autonomía, relacionamiento, *fair play* (justicia).
- › Dimensiones emocionales (Richard Davidson).

## MÓDULOS EXPERIENCIALES

- › Metodología vivencial de aprendizaje asistido por caballos.
- › Técnicas teatrales de improvisación para facilitar las relaciones interpersonales y la gestión de las emociones.
- › Bailar tango como forma de expresión creativa.

La UTDT se reserva el derecho de modificar los módulos, sus contenidos y los profesores, garantizando la calidad de los mismos.

## METODOLOGÍA

- › Actividades de autoconocimiento que facilitan la percepción de las brechas a cubrir, siendo los participantes los que comprenden cuáles deben ser sus focos de acción. Implementación de la Encuesta de Inteligencia Emocional Thomas International.
- › Jornadas de entrenamiento con marco conceptual y dinámicas para la incorporación de las habilidades propuestas. Participación de *speakers*.
- › Dinámicas experienciales de alto impacto para “pasar por el cuerpo” (caballos, teatro, tango, juegos).
- › Reunión de *coaching* individual, conversación de aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional (coordinar día y hora oportunamente).
- › Realización de prácticas (antes y después del taller) que contribuyen en la transferencia a la gestión y en la generación de nuevos de hábitos.
- › Aprendizaje a partir de los pares, otros modelos y el *feedback*, en pos de aprender y desaprender para generar nuevos hábitos.

## AUDIENCIA

Líderes y no líderes. Toda persona que quiera ampliar y desarrollar habilidades intra e interpersonales para una gestión emocionalmente inteligente.

## CUERPO DE PROFESORES

**Adriana Carel.** Lic. en Psicología, UBA. *Coach* internacional certificada por ICC. Directora de Proyectos Change & Development, WHALECOM. Neuropsicoeducadora. | **Clemencia González Silveyra.** Diplomada en Juego, Instituto de Investigación y Formación en Juego. *Trainer* de PNL, Instituto de Técnicas de Máxima Precisión. | **Guido Bergman.** Médico Cardiólogo, UBA-SAC. | **Diego Furlani.** Fundador y director de Equinsight. | **Vilma Vaccarini.** *Trainer* en PNL y Diseño Conductual. | **Sebastián Colavita.** Prof. Nacional de Danzas, INPAT Tandil. | **Mara Schuman.** Lic. en Psicología, UBA. Consultora *senior* en Whalecom | **Nazaret Felizar.** Lic. en Psicología, USAL. Certificación internacional BTSa. | **Carmen Piñeiro.** *Coach* especializada en aprendizaje experiencial con caballos.