

# Programa

## DESCRIPCIÓN:

Este curso innovador, ofrecido en la Universidad de Valladolid, está diseñado para estudiantes y personal (PDI y PTGAS) de la Universidad de Valladolid o externo, de diversas disciplinas y roles, desde ingeniería hasta humanidades. A través de un enfoque humanista y colaborativo, impartido por expertos en coaching humanista, el curso proporciona una comprensión profunda de la inteligencia emocional y su aplicación práctica en la vida personal, académica y laboral.

## OBJETIVOS:

- Enfoque humanista centrado en la persona.
- Autoconocimiento y desarrollo de habilidades de inteligencia emocional.
- Mejora en la comunicación y relaciones interpersonales.

## CONTENIDOS CLAVE:

1. Fundamentos de la inteligencia emocional y su relevancia en el mundo moderno.
2. Técnicas prácticas para gestionar emociones básicas como miedo, alegría y tristeza.
3. Estrategias para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en diversos entornos.

## BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES:

**1. Mejora del Rendimiento Académico/Profesional y Personal:** El curso está específicamente diseñado para estudiantes universitarios y personal (PDI y PTGAS) universitario y externo, que buscan mejorar su rendimiento académico y personal. Al aprender a gestionar sus emociones y comunicarse eficazmente en situaciones de estrés, los participantes pueden lograr un mayor éxito y satisfacción en sus actividades académicas y personales.

**2. Desarrollo de Habilidades de Inteligencia Emocional:** Los participantes adquieren una comprensión profunda de la inteligencia emocional y cómo aplicarla en su vida diaria. Esto incluye gestionar emociones básicas como el miedo, la alegría y la tristeza, lo que es esencial para el bienestar emocional y mental.

### 3. Mejora en la Comunicación y Relaciones Interpersonales:

El curso enseña técnicas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales. Esto es especialmente beneficioso en ambientes académicos y laborales, donde la colaboración efectiva y la resolución de conflictos son cruciales.

### 4. Enfoque Humanista Centrado en la Persona:

A diferencia de otros cursos que pueden ser más técnicos o teóricos, este curso tiene un enfoque humanista que pone énfasis en el bienestar integral de la persona. Esto asegura un aprendizaje más empático y personalizado.

### 5. Autoconocimiento y Aplicabilidad Diaria:

Los participantes terminan el curso con un mayor autoconocimiento, lo que les permite aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Este beneficio continuo asegura que las habilidades adquiridas

## PROGRAMA

### Módulo 1: Introducción al curso-Inteligencia Emocional desde un Enfoque Humanista

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Inteligencia emocional e importancia de las emociones
- Diferenciación entre apoyo y ayuda
- Fundamento del Humanismo
- Ejercicios de reflexión para la toma de conciencia

### Módulo 2: Emociones Básicas – Parte I: Miedo, Sorpresa

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Detección y análisis de estas emociones.
- Técnicas para gestionarlas.
- Aplicaciones prácticas para el manejo emocional.

### Módulo 3: Emociones Básicas – Parte II: Asco, Ira

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Técnicas para gestionar el asco y la ira.
- Exploración de las conexiones entre estas emociones.
- Actividades prácticas para el desarrollo emocional.

### Módulo 4: Emociones Básicas – Parte III: Alegría, Tristeza

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Técnicas para manejar la alegría y la tristeza.
- Exploración de las conexiones entre estas emociones.
- Actividades prácticas para el desarrollo emocional.

### Módulo 5: Elaboración de Sentimientos

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Comprensión de sentimientos y pensamientos.
- Métodos para la gestión emocional.
- Ejercicios de introspección y análisis emocional.

### Módulo 6: Cargas Emocionales

**Duración:** 2 horas

#### Contenido:

- Manejo de las relaciones personales.
- Identificación y manejo del malestar físico y mental.
- Técnicas para el manejo de cargas emocionales.

## NOTAS:

Antes del inicio del curso, el alumnado recibirá por correo electrónico el enlace de conexión a la plataforma.

## PLAZO PARA ENTREGAR EL TRABAJO PERSONAL:

Hasta el 29 de noviembre de 2024.

## Información General

### Información e inscripciones

**Centro Buendía. C/ Juan Mambrilla, 14 - Valladolid**

Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 horas

Teléfono: 983187805

[inscripcion.centro.buendia@uva.es](mailto:inscripcion.centro.buendia@uva.es)

[www.buendia.uva.es](http://www.buendia.uva.es)

**Plazo de inscripción: Hasta las 13 horas del 15/11/2024**

**Horas: 25 (12 horas de asistencia *online* en tiempo real, y 13 horas de trabajo personal que serán valoradas por los profesores)**

**Plazas: Mínimo 8 alumnos-as (por riguroso orden de inscripción).**

### Tasas de matrícula:

**Comunidad Universitaria Uva: 80 €. Resto: 120 €.**

### Créditos

**Los cursos del Centro Buendía tienen reconocidos 1 crédito ECTS por cada 25 horas.**

### Certificado de asistencia

**Expedido por el Centro Buendía de la Universidad de Valladolid a los matriculados que asistan, al menos, al 80% del curso y entreguen el trabajo personal en el plazo indicado.**

### Notas

**El abono de las tasas de matrícula implicará su conformidad con el curso.**

**El plazo para solicitar devolución de tasas finalizará a las 13 horas del 15/11/2024.**



### ¿POR QUÉ MERECE LA PENA HACER ESTE CURSO?

**Transforma Tu Vida Académica/Profesional y Personal con Inteligencia Emocional.**

**Accesibilidad y Eficacia:** Descubre el poder de la inteligencia emocional a través de un programa intensivo y económico, especialmente diseñado para encajar en los horarios y presupuestos de los estudiantes y el personal de la Universidad de Valladolid. En un mundo donde el tiempo y el dinero son esenciales, ofrecemos una formación de calidad que maximiza ambos, asegurando que adquieras habilidades vitales sin la carga de un curso largo y costoso.

**Expertos en Coaching humanista:** Aprovecha la oportunidad de aprender de tres expertos en coaching ejecutivo y personal con visión humanista, cada uno aportando una perspectiva única basada en años de experiencia en el campo de la inteligencia emocional. Este enfoque especializado y diversificado proporciona una experiencia de aprendizaje rica y multidimensional, diferenciándonos de otros programas que pueden carecer de esta profundidad, visión humanista y práctica.

**Impacto Duradero en Relaciones y Carrera profesional:** Más allá de mejorar tu rendimiento académico a corto plazo, nuestro curso tiene como objetivo empoderarte para construir relaciones interpersonales más profundas y efectivas, tanto en el ámbito personal como profesional. Al dominar las habilidades de inteligencia emocional, estarás equipado para establecer conexiones significativas, mejorar la comunicación y manejar conflictos, lo que te beneficia en todas las facetas de la vida.

**Conclusión:** Nuestro curso de "Inteligencia Emocional Aplicada" no es solo una formación; es una inversión en tu futuro. Te proporcionamos las herramientas y conocimientos para navegar con éxito por los desafíos emocionales y sociales de la vida universitaria y más allá, garantizando un impacto positivo y duradero en tu bienestar y en tus relaciones. Únete a nosotros y empieza a transformar tu vida con la inteligencia emocional.

## Curso

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA: Enfoque humanista para el autoconocimiento y crecimiento personal (2ª edición)**

#### COORDINADORA:

María Isabel Jiménez Gómez  
Departamento de Ingeniería Eléctrica  
Escuela de Ingenierías Industriales de la Uva

#### PROFESORADO:

Rafael Martínez Valverde  
David Peña Búrdalo  
María Isabel Jiménez Gómez

#### FECHAS:

Del 19 de noviembre al 4 de diciembre de 2024

#### HORARIO:

17:30 - 19:30, los siguientes días: 19, 20, 21, 26, 27 y 28 de noviembre de 2024.

#### LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Curso *online* a través de la [Plataforma Zoom](#)

