



Secretaría de
Extensión
Universitaria



UTN
FRC

Curso:

Inteligencia Emocional

Temario

Unidad 1: Resultados y modelos mentales

- Modelos de aprendizaje
- Modelos mentales
- Paradigmas y creencias
- Sesgos cognitivos
- Responsabilidad y protagonismo
- La relación entre pensamiento, acción y resultados
- Introducción a la integración entre pensamiento, emoción y cuerpo

Unidad 2: Comunicación para entornos complejos

- Comunicación efectiva
- Comunicación no violenta
- Escucha activa
- Niveles de escucha
- Actos lingüísticos
- El poder de las preguntas
- Conversaciones difíciles
- Feedback y retroalimentación
- Coordinación de acciones y compromisos

Unidad 3: Gestión emocional y toma de decisiones

- Inteligencia emocional
- Emociones y estados de ánimo
- Las emociones básicas
- Sentimientos y sensaciones
- Regulación emocional
- Emociones y toma de decisiones
- Coherencia lenguaje, cuerpo y emoción
- Niveles de energía
- Etiquetado emocional

Unidad 4: El cuerpo como tecnología de liderazgo

- Conciencia corporal
- Comunicación no verbal
- Postura y percepción
- Respiración y regulación
- Energía y disposición para la acción
- Coherencia entre pensamiento, emoción y cuerpo
- Centramientos
- El segundo cerebro
- Mente y cuerpo