EDUCACIÓN
CONTINUAITESO
TIEMPO PARA SER MEJOR



Curso

Inteligencia Emocional en el Entorno Laboral

CURSO

Inteligencia Emocional en el Entorno Laboral

Desarrolla tu inteligencia emocional para transformar tu entorno laboral y personal.

Este curso está diseñado para brindarte herramientas prácticas y efectivas para identificar, comprender y gestionar tus emociones. Aprenderás a tomar decisiones equilibradas, manejar el estrés y promover un ambiente armonioso, tanto en tu vida personal como profesional. A través de ejercicios prácticos, análisis de casos y dinámicas grupales, este curso te guiará a un crecimiento personal y profesional profundo.



Inicio

29 de octubre de 2026



Duración

50 horas en 15 semanas



Modalidad

Presencial



Horario

Jueves 18:00 a 21:00 hrs.



Inversión

Contado: $18,500 MXN o

3 pagos de: $6,300 MXN c/u

Si desea pagar en otra moneda, se utilizará el tipo de cambio del día en que se realice el pago

EDUCACIÓN CONTINUA ITESO
TIEMPO PARA SER MEJOR

Contacto

Fernanda Búrquez Cárdenas
Promotora

+52 (33)3669 3482 / +52 (33)3669 3484
diplomados@iteso.mx / fernanda.burquez@iteso.mx
+52 (33) 3175 5358

OBJETIVO:

Desarrollar habilidades y competencias en inteligencia emocional para profesionales de diversos niveles jerárquicos, permitiéndoles reconocer, comprender y gestionar sus emociones y las de los demás en el entorno laboral, con el fin de mejorar la toma de decisiones, aumentar la productividad, fortalecer las relaciones interpersonales y promover un clima laboral positivo y colaborativo.

DIRIGIDO A:

Profesionales en roles de liderazgo, gerentes, mandos medios y personas interesadas en mejorar su inteligencia emocional para un mejor desempeño laboral y personal.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA:

- Mejora la toma de decisiones a través de mayor autoconciencia emocional.
- Aumenta la productividad mediante el manejo efectivo del estrés y las emociones.
- Fortalece las relaciones interpersonales a través de habilidades de empatía y comunicación efectiva.
- Aprende a manejar el estrés y resolver conflictos de manera constructiva.
- Desarrolla herramientas de inteligencia emocional para liderar equipos con empatía, motivación y comprensión emocional.
- Fomenta un ambiente armonioso y cohesivo que favorezca la colaboración y el bienestar.

REQUISITOS:

No se requiere experiencia previa, pero se recomienda interés en el desarrollo personal y profesional a través del manejo emocional y liderazgo.

METODOLOGÍA:

La metodología combina **clases magistrales, estudios de caso, ejercicios prácticos, y simuladores** para asegurar la participación y el aprendizaje aplicado. Cada sesión está orientada a la reflexión crítica y aplicación inmediata de herramientas emocionales.

ACREDITACIÓN:

Para acreditar el curso es necesario:

- Participar activamente, ya que el principal actor y sujeto de acción en torno a su propio aprendizaje es la persona participante.
- Contar con un 80% de asistencia a las sesiones.
- Al completar y acreditar el programa, se entregará un Diploma.

TEMARIO:

MÓDULO 1 : INTRODUCCIÓN

Conocer la historia y el contexto donde surge el término de inteligencia emocional y su relevancia, a fin de que el participante se sensibilice y reconozca la importancia del tema.

- Origen de la inteligencia emocional.
- Teoría de inteligencias múltiples.
- Test de inteligencias múltiples.
- Nuestra inteligencia intrapersonal e interpersonal.

MÓDULO 2 : AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Adquirir habilidades para reconocer y comprender sus propias emociones. Aprenderán a identificar las emociones básicas, a explorar sus patrones emocionales y a tomar conciencia de cómo las emociones influyen en su pensamiento, comportamiento y bienestar. Desarrollarán la capacidad de autorreflexión y autoevaluación emocional.

- ¿Qué es una emoción?
- Reconocer y aceptar las emociones.
- ¿Qué es la autoconciencia?
- Importancia de la autoconciencia en el desarrollo personal y profesional.
- Ejercicios prácticos para desarrollar autoconciencia.
- Vínculo de la autoconciencia y la toma de decisiones.
- Recursos y herramientas para continuar desarrollando la autoconciencia.

MÓDULO 3 : AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Desarrollar habilidades para gestionar y regular sus emociones de manera efectiva. Aprenderán estrategias para manejar el estrés, controlar impulsos, manejar la frustración y cultivar la resiliencia emocional. Desarrollarán la capacidad de autogestión emocional y adaptabilidad ante situaciones desafiantes.

- Introducción al autocontrol.
- Definición y relevancia.
- Impacto del autocontrol en la toma de decisiones.
- Técnicas de regulación emocional.
- Comprensión de nuestras interpretaciones.
- Técnica estimulo, etiqueta, emociones.
- Desarrollo de resistencia al estrés.
- Integración de técnicas de autocontrol en situaciones cotidianas.
- Recursos y herramientas para mejorar el autocontrol.

MÓDULO 4 : MOTIVACIÓN

Identificar y propiciar el estado emocional que favorece el logro de sus metas y objetivos a racionalizado, para la toma de decisiones.

- Concepto de motivación.
- Tipos de motivación.
- Identificación de metas y propósito.
- Superación de obstáculos y fracasos.
- Conexión entre emociones y motivación.
- Desarrollo de una mentalidad de crecimiento.
- Recursos y herramientas para mantener la motivación.

MÓDULO 5 : EMPATÍA

Adquirir habilidades para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Aprenderán a ponerse en el lugar de los demás, a escuchar activamente y a reconocer las señales emocionales de las personas. Desarrollarán la capacidad de empatizar, mostrar comprensión y apoyar emocionalmente a otros.

- Definición y significado de la empatía.
- Tipos de empatía.
- Conexión entre empatía y escucha activa.
- Superación de barreras empáticas.
- Desarrollo de la empatía en entornos profesionales.
- Empatía en la resolución de problemas.
- Recursos y herramientas para mejorar la empatía.

MÓDULO 6 : HABILIDADES DE RELACIÓN

Desarrollar habilidades para establecer relaciones efectivas y colaborativas. Aprenderán técnicas de comunicación asertiva, resolución de conflictos y trabajo en equipo. Desarrollarán la capacidad de construir relaciones sólidas y mantener un clima laboral positivo y armonioso.

- Definición de destrezas sociales.
- Comunicación efectiva.
- Habilidades de negociación.
- Colaboración y trabajo en equipo.
- Liderazgo positivo.
- Habilidades sociales en entornos virtuales.
- Aplicación práctica de destrezas sociales en la vida diaria.
- Recursos y herramientas para mejorar las destrezas sociales.

CONOCE A LOS EXPERTOS:

COORDINADORA ACADÉMICA
MÓNICA GUDIÑO CABRERA

Licenciada en Contaduría Pública y Licenciada en Psicología por la Universidad de Guadalajara. Estudios de Investigación en Psicometría para Selección de Personal por la Universidad de Sevilla, España. Maestría en Ingeniería Industrial, con Especialidad en Sistemas de Calidad y Productividad egresada del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM campus Guadalajara). Diplomados en Finanzas, Formación de Ejecutivos de los Recursos Humanos, Desarrollo Organizacional, Instructora en Kundalini Yoga y Constelaciones Familiares. Certificaciones: Management Sistémico y Constelaciones Organizacionales por Infosyon Alemania. Diseño e Impartición de Cursos de Capacitación por CONOCER Consultoría Empresarial por CONOCER Certificación – Especialidad en Constelaciones Familiares por Corpo Alma Terapeutika. Certificada en Hipnosis Ericksoniana por el Centro Mexicano de Programación Neurolingüística. Certificada como Perito Grafólogo, por la Asociación Mexicana de Grafología. Directora General de MG Capital Humano, especialistas en Gestión del Capital Humano Autora del libro: “El Camino de las Emociones. Diferentes vías para desarrollar inteligencia emocional”. Docente en la Licenciatura en Psicología y la Licenciatura en Publicidad en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente ITESO. Cuenta con 12 años de experiencia en conducción de programas de radio. Radio María, Megaradio y Radio Vital. Productora de Material Subliminal de Reprogramación Mental distribuido en todo el país, Estados Unidos y España. Miembro del Consejo de la Fundación: Voluntarias contra el Cáncer, A.C. Actualmente se desempeña como Consultora, Capacitadora y Conferencista en distintas empresas del sector público y privado. Imparte diferentes cursos, asignaturas y diplomados en las áreas de Ventas, Recursos Humanos, Psicometría, Coaching, Entrevista de Selección, Detección de Mentiras, Desarrollo Humano y Calidad, para diversas empresas, universidades, asociaciones e instituciones de la República Mexicana como lo son el ITESO, UNIVA, TEC de Monterrey, AMCHAM, ICEI, CONSULTEK, CANACO, entre otras.

Contacto

FERNANDA BÚRQUEZ CÁRDENAS
PROMOTORA

+52 (33)3669 3482 / +52 (33)3669 3484

diplomados@iteso.mx / fernanda.burquez@iteso.mx

+52 (33) 31 75 53 58

El ITESO se reserva el derecho de apertura del programa en caso de no cubrir el mínimo requerido de participantes.
El contenido de esta ficha se encuentra sujeta a cambios sin previo aviso.