

Curso Gratuito de Inteligencia Emocional (Investech SV)

Enfoque Investech: *inteligencia emocional = administración y gestión racional de emociones* (la emoción se toma como **dato**, no como orden).

1) Datos generales del curso

- Nombre: Curso Gratuito de Inteligencia Emocional
- Duración lectiva: 30 horas
- Modalidad: Sesiones en vivo (teórico-prácticas)
- Horario: 9:00 a. m. – 10:00 a. m.
- Días: Lunes, miércoles y viernes
- Inicio: lunes 16 de febrero de 2026
- Finalización: viernes 24 de abril de 2026
- Total de sesiones: 30 sesiones (1 hora por sesión; 3 por semana durante 10 semanas)

Material didáctico base (recomendado):

Cuaderno/Guía del curso (Investech SV) con plantillas: bitácora emocional, mapa de disparadores, semáforo emocional, protocolo STOP, guión asertivo y plan 30 días.

2) Objetivo general

Desarrollar en el participante la capacidad de reconocer, interpretar y gestionar racionalmente sus emociones, para tomar mejores decisiones, mejorar sus relaciones y reducir reactividad, aplicando herramientas prácticas de autoconocimiento, autocontrol, empatía, habilidades sociales, manejo de estrés y motivación.

3) Competencias y resultados de aprendizaje

Al finalizar, el participante podrá:

1. Identificar y nombrar emociones con precisión (alfabetización emocional) y reconocer su impacto en decisiones.
2. Detectar disparadores y patrones (pensamientos, cuerpo, contexto) y elaborar un mapa personal.
3. Aplicar técnicas de autocontrol racional (pausa + reencuadre + respuesta elegida).
4. Mejorar empatía, escucha y comunicación asertiva, incluyendo manejo de conflictos.
5. Diseñar y ejecutar un plan de gestión emocional 30 días (estrés, motivación, hábitos).

4) Metodología de clase (cómo se llevará a cabo cada sesión)

Adaptando la estructura estándar de “apertura → microclase → taller → puesta en común → cierre”

- 9:00–9:05 (5 min): Apertura + objetivo del día
- 9:05–9:20 (15 min): Microclase (concepto + ejemplo real)
- 9:20–9:50 (30 min): Taller guiado (plantilla/ejercicio en vivo)
- 9:50–9:58 (8 min): Puesta en común / práctica en parejas o mini-casos
- 9:58–10:00 (2 min): Cierre + tarea mínima (10–15 min)

5) Evidencias por semana (micro-entregables)

Siguiendo el modelo de evidencias semanales (bitácora + ejercicio + reflexión)

En este curso se solicita:

- 1 Bitácora emocional racional (3 registros/semana)
- 1 Ejercicio aplicado (plantilla de la semana)
- 1 Reflexión breve (150–250 palabras o audio 1–2 min)

6) Evaluación y certificación

Estructura sugerida (simple y clara)

- 40% Bitácoras y prácticas semanales (constancia)
- 20% Participación en talleres / prácticas (respeto + aplicación)
- 40% Proyecto final integrador: Plan personal de gestión emocional (30 días) + evidencia

Requisitos para constancia:

- $\geq 80\%$ asistencia
- Entrega del proyecto final
- Cumplir acuerdos de convivencia (respeto, no ataques personales)

7) Planificación operativa (antes, durante y después)

Tomando la lógica operativa (inscripción, canales, kit, diagnóstico, seguimiento y cierre)

A) Antes del inicio (Semana 0)

1. Inscripción y registro: formulario (nombre, correo, WhatsApp, objetivo personal)
2. Canales: grupo WhatsApp (avisos), correo (materiales), carpeta/drive (PDF + plantillas)
3. Kit del estudiante: plantillas + lecturas cortas gratuitas + guía Investech
4. Diagnóstico inicial (10 min): hábitos emocionales, disparadores, estrés, comunicación.

B) Durante la ejecución (cada sesión)

1. Control de asistencia
2. Entrega de material y plantilla
3. Seguimiento: recordatorio + tarea mínima (10–15 min)

C) Cierre (última semana)

1. Presentación breve del plan 30 días
2. Retroalimentación + acuerdos de continuidad
3. Emisión de constancias

8) Programa académico por módulos (30 horas / 10 semanas)

Cada semana se trabaja con la lógica:

- I. **Lunes:** concepto + marco racional
- II. **Miércoles:** técnica + práctica
- III. **Viernes:** aplicación + caso + evidencia

Semana 1 — Fundamentos y diagnóstico racional

- I. Qué es emoción (dato) vs reacción (impulso).
- II. Diagnóstico personal y reglas del curso.
- III. Bitácora emocional racional (primera versión).

Semana 2 — Alfabetización emocional (nombrar para dominar)

- I. Vocabulario emocional y matices.
- II. Diferenciar emoción / pensamiento / conducta.
- III. Rueda emocional + lista de necesidades.

Semana 3 — Autoconocimiento: disparadores, cuerpo y necesidades

- I. Señales corporales: “antes de explotar”.
- II. Mapa de disparadores (personas, temas, contextos).
- III. Necesidad no atendida detrás de la emoción.

Semana 4 — Autocontrol I: protocolo de pausa y respuesta elegida

- I. Técnica STOP (detener–respirar–observar–proceder).
- II. Regulación en caliente (grounding breve).
- III. Diseñar respuesta alternativa (plan A/B).

Semana 5 — Autocontrol II: reencuadre racional y diálogo interno

- I. Pensamientos automáticos y distorsiones comunes.
- II. Reencuadre: evidencia a favor/en contra.
- III. Decisión racional bajo emoción intensa.

Semana 6 — Empatía aplicable (sin perder límites)

- I. Escucha activa y validación emocional.
- II. Perspectiva: “lo que siente” vs “lo que hace”.
- III. Empatía con límites (no permitir abuso).

Semana 7 — Habilidades sociales y manejo de conflictos

- I. Comunicación asertiva (pedir, decir no, negociar).
- II. Comunicación no violenta (observación–sentimiento–necesidad–petición).
- III. Role-play de conflicto real (familia, trabajo, pareja).

Semana 8 — Manejo del estrés y resiliencia

- I. Estrés: señales, ciclo y prevención.
- II. Herramientas prácticas de manejo del estrés.

III. Plan semanal anti-estrés y recuperación.

Semana 9 — Motivación, hábitos y disciplina emocional

- I. Motivación intrínseca vs extrínseca.
- II. Hábitos: disparador–rutina–recompensa.
- III. Procrastinación: emoción escondida y plan de acción.

Semana 10 — Integración y proyecto final

- I. Integrar herramientas en un sistema personal.
- II. Proyecto final: Plan 30 días + métricas simples.
- III. Cierre: compromisos, comunidad, siguientes cursos.

9) Calendario detallado (30 sesiones / 30 horas)

Formato de calendario “Sesión–Fecha–Tema–Producto”

Semana 1

1. **Lun 16-feb-2026** — Inducción + diagnóstico — Diagnóstico + objetivo personal
2. **Mié 18-feb-2026** — IE racional: emoción como dato — 1 registro en bitácora (modelo)
3. **Vie 20-feb-2026** — Bitácora y acuerdos — Bitácora (3 registros) + checklist

Semana 2

4. **Lun 23-feb-2026** — Vocabulario emocional — Lista personal de 20 emociones
5. **Mié 25-feb-2026** — Emoción vs pensamiento vs conducta — Plantilla “E-P-C”
6. **Vie 27-feb-2026** — Necesidades detrás de emociones — 1 análisis emoción→necesidad

Semana 3

7. **Lun 02-mar-2026** — Disparadores emocionales — Mapa de disparadores v1
8. **Mié 04-mar-2026** — Cuerpo y señales tempranas — Semáforo emocional personal
9. **Vie 06-mar-2026** — Patrón repetido y origen — “Mi ciclo emocional” (1 página)

Semana 4

10. **Lun 09-mar-2026** — Autocontrol racional: modelo — Protocolo STOP (borrador)
11. **Mié 11-mar-2026** — Práctica STOP en casos — STOP aplicado a 2 situaciones
12. **Vie 13-mar-2026** — Respuesta elegida vs reacción — Plan A/B de respuesta

Semana 5

13. **Lun 16-mar-2026** — Pensamientos automáticos — Lista de 5 pensamientos típicos
14. **Mié 18-mar-2026** — Reencuadre con evidencia — Reencuadre de 2 situaciones
15. **Vie 20-mar-2026** — Decisión racional bajo emoción — “Mi protocolo en crisis”

Semana 6

16. **Lun 23-mar-2026** — Empatía práctica — Guía de escucha (3 pasos)
17. **Mié 25-mar-2026** — Validación emocional — Frases de validación (10)
18. **Vie 27-mar-2026** — Empatía con límites — “Límite sano” (guion breve)

Semana 7

19. **Lun 30-mar-2026** — Asertividad — Guion “pedir / decir no”
20. **Mié 01-abr-2026** — Comunicación no violenta — Mensaje OSNP (1 caso)
21. **Vie 03-abr-2026** — Manejo de conflicto — Role-play + retroalimentación

Semana 8

22. **Lun 06-abr-2026** — Estrés: señales y ciclo — Checklist estrés personal
23. **Mié 08-abr-2026** — Herramientas anti-estrés — Plan de 15 min diarios
24. **Vie 10-abr-2026** — Resiliencia y recuperación — Rutina semanal de recuperación

Semana 9

25. **Lun 13-abr-2026** — Motivación realista — Meta 30 días (SMART)
26. **Mié 15-abr-2026** — Hábitos y disciplina emocional — Diseño hábito (D-R-R)
27. **Vie 17-abr-2026** — Procrastinación emocional — Plan “primera acción 5 min”

Semana 10

28. **Lun 20-abr-2026** — Integración: sistema personal — Plan 30 días (borrador)
29. **Mié 22-abr-2026** — Ajuste del plan + métricas — Plan 30 días (final)
30. **Vie 24-abr-2026** — Presentación + cierre — Presentación + compromiso escrito

10) Textos y materiales recomendados y confiables:

1. **OMS/WHO – “Doing What Matters in Times of Stress” (PDF ilustrado):** herramientas simples para afrontar estrés y ansiedad cotidiana.
2. **APA – herramientas y tips para manejo de estrés** (guías prácticas).
3. **Greater Good (UC Berkeley) – regulación emocional sin suprimir recursos** sobre emociones difíciles.
4. **Open Access Textbook – “Psychology of Human Emotion” (Penn State, PDF/online):** base conceptual sobre qué es emoción y teorías principales.
5. **Comunicación compasiva (NVC) – Lista de sentimientos y necesidades (PDF):** excelente para la alfabetización emocional y empatía.
6. **edX – “Empathy and Emotional Intelligence at Work” (BerkeleyX):** curso online (generalmente con opción de auditoría).

Nota importante (de cuidado y ética)

Este curso es **educativo** y de habilidades personales; **no sustituye** terapia psicológica ni atención médica. Si alguien está en crisis o con síntomas severos, se recomienda acudir a un profesional de salud.