

Inteligencia emocional y liderazgo: fundamentos

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Liderazgo Emocional

Descripción del Curso

Este curso de Liderazgo Emocional ofrece un trayecto de aprendizaje orientado al desarrollo integral del estudiante y a su capacidad para aplicar conceptos en la vida real. Dirigido a personas mayores de 17 años, sin límite superior, se apoya en una combinación de teoría, práctica y reflexión para fortalecer habilidades de liderazgo desde la inteligencia emocional. La estructura de la asignatura favorece el aprendizaje a lo largo de la vida, con actividades que permiten transferir lo aprendido a contextos laborales, académicos y sociales. La Unidad 5, Comunicación asertiva y manejo de conflictos para promover la colaboración, se sitúa como un pilar para generar equipos cohesionados. En esta unidad se desarrollan habilidades de comunicación asertiva y manejo de conflictos para influir positivamente, promover la convivencia y fortalecer la colaboración en el equipo. El curso busca que los estudiantes no solo comprendan conceptos, sino que experimenten cómo expresar ideas con claridad y respeto, cómo negociar y resolver disputas de manera colaborativa, y cómo diseñar protocolos de comunicación que reduzcan fricciones y favorezcan la cooperación. El aprendizaje se nutre de casos reales, simulaciones y prácticas de feedback, permitiendo a cada participante autoevaluar su progreso y ajustar su estilo de liderazgo emocional. El objetivo general es que los estudiantes demuestren habilidades de comunicación asertiva y manejo de conflictos para influir positivamente y promover la colaboración. Entre los enfoques metodológicos se destacan actividades experienciales, análisis de situaciones reales, trabajo en equipo y reflexión ética, con evaluaciones formativas que acompañan el desarrollo progresivo del alumnado.

Competencias

- Aplicar comunicación asertiva de forma clara y respetuosa en distintos contextos interpersonales y profesionales.
- Identificar, analizar y gestionar conflictos con enfoques de negociación colaborativa y mediación básica.
- Diseñar e implementar protocolos de comunicación que favorezcan la colaboración y reduzcan fricciones en equipos.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía y feedback constructivo para fortalecer relaciones y rendimiento del equipo.
- Demostrar liderazgo emocional responsable, gestionando emociones propias y ajenas para tomar decisiones efectivas.
- Trabajar de forma colaborativa en entornos diversos, promoviendo convivencia, inclusión y cohesión grupal.
- Aplicar técnicas de resolución de conflictos en escenarios reales, promoviendo acuerdos sostenibles y beneficiosos para las partes.

Requerimientos

- Acceso a internet y un dispositivo compatible para participar en sesiones en línea y entregar actividades.

- Participación activa en actividades de equipo, debates y simulaciones.
- Lecturas y ejercicios de reflexión previos y posteriores a cada unidad.
- Conocimientos previos no son obligatorios; se recomienda interés por el liderazgo, la inteligencia emocional y la comunicación.
- Compromiso para practicar habilidades de comunicación y para entregar retroalimentación constructiva.

Unidades del Curso

Unidad 1: Identificación de emociones básicas y su impacto en la dinámica de un equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones básicas (alegría, miedo, tristeza, enfado, sorpresa, asco) y reconocer señales emocionales en el equipo.
- Analizar cómo estas emociones afectan la comunicación, la toma de decisiones y la cohesión del equipo.
- Explicar la relación entre las emociones del líder y el clima del equipo.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Emociones básicas y señales emocionales

Definición de emociones básicas y lectura de señales verbales y no verbales en contextos de equipo.

2. Tema 2: Dinámica de equipo y clima emocional

Cómo las emociones circulan en el grupo y su impacto en la cooperación y la productividad.

3. Tema 3: Liderazgo emocional y toma de decisiones

Relación entre el estado emocional del líder y las decisiones, compromisos y resolución de conflictos.

Actividades

- **Observación de dinámicas emocionales en una reunión** – Descripción de una reunión simulada o real donde se registran señales emocionales, se identifican disparadores y se propone una respuesta de liderazgo basada en inteligencia emocional. Puntos clave: reconocimiento emocional, registro de señales, primera intervención. Aprendizajes: entender la influencia de las emociones en la comunicación y la colaboración.
- **Diario emocional del equipo** – Cada participante registra emociones observadas y propias durante una semana y analiza su impacto en la dinámica. Puntos clave: autoconsciencia, observación externa, patrones. Aprendizajes: vincular emociones con comportamientos y resultados del equipo.
- **Role-play: respuesta a señales emocionales de tensiones** – En parejas, se simulan escenarios de conflicto y se practica respuestas empáticas y regulatorias para reducir la tensión. Puntos clave: escucha, ajuste de tono, elección de palabras. Aprendizajes: acción consciente ante emociones intensas.

Evaluación

La evaluación se realiza mediante la observación de participación, análisis de casos y aportes en actividades prácticas.

- Identificación de emociones en casos prácticos (30%).
- Análisis de impacto emocional en la dinámica de equipo (40%).
- Participación y calidad de intervenciones en las actividades (30%).

Unidad 2: Unidad 2: Técnicas de autorregulación emocional para liderazgo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar desencadenantes personales y señales fisiológicas asociadas a la emoción.
- Aplicar técnicas de respiración, atención plena y reencuadre cognitivo para regular emociones en tiempo real.
- Desarrollar un plan individual de autorregulación para situaciones de liderazgo.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Autoconciencia emocional

Reconocer respuestas emocionales propias ante situaciones de liderazgo y detectar disparadores.

2. Tema 2: Técnicas de autorregulación

Respiración controlada, pausas estratégicas, atención plena y reencuadre cognitivo para reducir reactividad.

3. Tema 3: Plan de autorregulación personal

Diseño de un plan práctico con indicadores y prácticas diarias para mantener la compostura en el liderazgo.

Actividades

- **Diario de señales y respuestas** – Registro de desencadenantes, sensaciones y respuestas en situaciones de liderazgo, con reflexión sobre alternativas más efectivas. Aprendizajes: conexión entre emociones y conductas.
- **Prácticas breves de regulación** – Sesiones de 5 minutos de respiración y mindfulness antes de reuniones; evaluación de efectos en la toma de decisiones.
- **Inmediata acción: simulación de tensión** – Escenario breve de tensión de equipo donde se aplica una pausa, respiración y reencuadre para mantener la claridad.
- **Elaboración del plan de autorregulación** – Crear un plan personal con desencadenantes, técnicas, indicadores y revisiones semanales.

Evaluación

Evaluación centrada en la efectividad de la autorregulación y la implementación del plan personal.

- Detección de desencadenantes y respuestas adecuadas (25%).
- Aplicación de técnicas de regulación en simulaciones (35%).

- Calidad y viabilidad del plan de autorregulación (40%).

Unidad 3: Unidad 3: Escucha activa y empatía para comprender al equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar técnicas de escucha activa: parafraseo, clarificación y reflejo de emociones.
- Identificar motivaciones, necesidades y preocupaciones mediante preguntas abiertas y reformulación.
- Diseñar un plan de comunicación empática para reuniones y espacios de retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Fundamentos de la escucha activa

Conceptos, señales y prácticas para escuchar con intención y validar al interlocutor.

2. Tema 2: Empatía y reconocimiento emocional

Estrategias para reconocer emociones ajenas y responder con validación y apoyo.

3. Tema 3: Comunicación empática en equipos

Herramientas para facilitar conversaciones difíciles y fomentar la confianza.

Actividades

- **Ejercicio de escucha activa en parejas** – Cada participante practica parafraseo, clarificación y reconocimiento emocional, con feedback del compañero. Aprendizajes: precisión en la comprensión y validación emocional.
- **Análisis de casos y preguntas abiertas** – Examen de casos para identificar motivaciones y preocupaciones y proponer preguntas abiertas y reformulaciones adecuadas.
- **Role-play: conversación empática** – Simulación de una conversación de retroalimentación difícil, enfocada en empatía y soluciones colaborativas.
- **Plan de comunicación empática** – Construcción de un plan para reuniones y sesiones de feedback, con pautas de lenguaje y escucha activa.

Evaluación

La evaluación valora la capacidad de escucha, empatía y diseño de comunicación empática.

- Demostración de escucha activa y parafraseo (30%).
- Capacidad para identificar motivaciones y formular preguntas adecuadas (35%).
- Calidad del plan de comunicación empática (35%).

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de desarrollo de inteligencia emocional con metas medibles y plazos

Objetivos de Aprendizaje

- Autoevaluarse con herramientas de IE y recibir feedback para identificar áreas de mejora.
- Establecer metas SMART alineadas a IE y liderazgo.
- Diseñar un plan de seguimiento y revisión con hitos y indicadores de progreso.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Herramientas de autoevaluación y feedback

Instrumentos para diagnosticar competencias emocionales y obtener retroalimentación constructiva.

2. Tema 2: Metas SMART para IE

Definición de metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo.

3. Tema 3: Plan de acción y seguimiento

Diseño de un plan de desarrollo con cronograma, indicadores y revisiones.

Actividades

- **Cuestionario de autoevaluación de IE y feedback 360** – Realización y análisis de resultados para identificar áreas de mejora y buenas prácticas. Aprendizajes: autoconciencia y feedback como motor de desarrollo.
- **Taller de metas SMART** – Definición de metas específicas para IE y liderazgo, con criterios de éxito y plazos claros.
- **Construcción del plan personal** – Elaboración de un plan con hitos, indicadores y fechas de revisión; diseño de estrategias de apoyo y recursos necesarios.
- **Sesión de revisión de progreso** – Evaluación de avances, ajustes necesarios y próximos pasos.

Evaluación

La evaluación se centra en la calidad del plan personal y su viabilidad para el desarrollo de IE.

- Precisión y profundidad de la autoevaluación y feedback recibido (25%).
- Claridad y pertinencia de las metas SMART (35%).
- Robustez y factibilidad del plan de acción y de seguimiento (40%).

Unidad 5: Unidad 5: Comunicación asertiva y manejo de conflictos para promover la colaboración

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar comunicación asertiva en mensajes y feedback de manera clara y respetuosa.
- Aplicar técnicas de resolución de conflictos (negociación colaborativa, mediación) para alcanzar acuerdos.
- Elaborar un protocolo de comunicación para el equipo que favorezca la colaboración y reduce fricciones.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Comunicación asertiva y feedback efectivo

Expresión de necesidades y expectativas con respeto, y retroalimentación constructiva.

2. Tema 2: Resolución de conflictos y negociación colaborativa

Estrategias para identificar intereses, generar opciones y llegar a acuerdos beneficiosos para todos.

3. Tema 3: Protocolo de comunicación para el equipo

Reglas y herramientas para una comunicación clara, abierta y colaborativa.

Actividades

- **Dinámica de feedback asertivo** – Prácticas de dar y recibir retroalimentación de forma directa y empática; análisis de resultados y aprendizaje. Aprendizajes: claridad, tono, foco en soluciones.
- **Caso de conflicto y negociación** – En equipos, resolver un conflicto mediante negociación colaborativa y mediación guiada. Puntos clave: intereses, opciones, acuerdos.
- **Diseño de protocolo de comunicación** – Elaborar un protocolo para el equipo que incluya canales, tiempos de respuesta, normas de interacción y manejo de conflictos.
- **Simulación de reunión para promover la colaboración** – Reunión simulada donde se aplica comunicación asertiva y herramientas de resolución de disputas para avanzar en metas compartidas.

Evaluación

La evaluación se enfoca en la capacidad de comunicar asertivamente, gestionar conflictos y establecer un protocolo de equipo.

- Calidad del feedback y claridad de la comunicación (25%).
- Habilidad para identificar intereses y aplicar negociación colaborativa (35%).
- Concreción y viabilidad del protocolo de comunicación (40%).