

---

## Plan Docente

**M4.069 - Inteligencia emocional**

feb 23 abr 23

Créditos: 3.0

**Profesorado responsable de la asignatura** Carlos Gonzalez Reyes y Ferran Velasco Moreno

**Profesorado colaborador** Mireia Cabero Jounou

---

### Índice

#### Presentación

Descripción

La asignatura en el conjunto del plan de estudios

#### Objetivos y competencias

#### Contenidos

#### Recursos

Consulta de los recursos de aprendizaje de la UOC para la asignatura

Información adicional sobre los recursos de aprendizaje y herramientas de apoyo

#### Metodología

#### Evaluación

Informaciones sobre la evaluación en la UOC

Consulta del modelo de evaluación

#### Fechas clave

---

## Presentación

### Descripción

Tradicionalmente, las competencias técnicas han representado la base del crecimiento profesional y el elemento definitorio de los sistemas de evaluación y selección de personas. Se consideraba que si nos

dejamos llevar por nuestras emociones, nuestras decisiones y procesos de trabajo se verán perjudicados y en consecuencia, las emociones deberían ocultarse en un entorno laboral.

Sin embargo, estudios actuales muestran la importancia de una emocionalidad inteligente para una vida personal, social y profesional positiva, posibilitadora y exitosa. La inteligencia emocional de los miembros de una organización está relacionada positivamente con su bienestar y desempeño laboral y negativamente con el conflicto laboral. Además, los líderes emocionalmente inteligentes consiguen un mayor rendimiento y compromiso en sus equipos.

El objetivo de la asignatura "Inteligencia emocional" es que aprendáis a conocer y gestionar vuestras propias emociones y a generar y liderar climas emocionales. De esta forma, la asignatura está estructurada en dos retos:

- el primero se centra en **cómo gestionar los recursos emocionales de forma autónoma, responsable y positiva para alcanzar las metas deseadas**. La vida de hoy en día nos estimula masivamente para estar hiperconectados con el exterior, y se olvida de hiperconectarnos al mismo tiempo con nuestra interioridad. Para poder aplicar inteligencia a nuestra emocionalidad ante todo debemos ampliar la conciencia que tenemos de las emociones que sentimos y de lo que sucede dentro de nosotros. A lo largo de este primer reto de Inteligencia emocional iremos trabajando esta amplitud de conciencia interior.

- en el segundo reto aprenderemos **cómo crear relaciones positivas con los demás**. El estilo de liderazgo genera el estilo del equipo, su forma de trabajar, su compromiso y resultados. El líder que hace un buen uso de su emocionalidad para seducir, motivar e inspirar colaboración necesita ser competente en la identificación de emociones, en su capacidad de expresarlas, y en el cuestionamiento de los valores que le rigen y que rigen a su equipo. En este reto nos centraremos en el liderazgo emocional de los equipos colaborativos.

## La asignatura en el conjunto del plan de estudios

Asignatura obligatoria con una carga docente de 3 créditos ECTS que forma parte de la materia "Desarrollo personal y organizativo".

---

## Objetivos y competencias

### Competencias transversales

CT1 - Comunicarse de manera efectiva en un entorno profesional global.

- Entrenar las microcompetencias emocionales de la conciencia emocional y la expresión de emociones

CT2 - Adoptar y promover actitudes y comportamientos por parte de los miembros de una organización en consonancia con una práctica profesional ética y responsable.

- Identificar, disminuir y minimizar el impacto y los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

CT 5 - Liderar y dirigir equipos de trabajo y/o proyectos en entornos complejos, dinámicos y globales

- Identificar la importancia de las emociones como fenómeno colectivo que se produce en los equipos de trabajo y que genera determinadas relaciones específicas, determinadas formas de funcionar y facilita o dificulta el rendimiento individual y del equipo.
- Tomar conciencia de cómo determinadas visiones de los demás afectan nuestra relación con ellos;
- Diseñar individualmente un Plan de Acción para la Felicidad personal (PLAF!)

### Competencias específicas

CE2 - Analizar, planificar y liderar proyectos de desarrollo personal, profesional y organizativo

- Identificar, comprender, controlar y gestionar las propias emociones.
- Identificar el sentido que tiene la inteligencia emocional en los equipos de trabajo

CE3 - Capacidad para integrar en la organización personas de perfiles profesionales y culturas diversas

- Identificar, comprender y gestionar las emociones de los demás.
  - Potenciar el desarrollo de emociones positivas y la adopción de una perspectiva optimista
- 

## Contenidos

### **Autoliderazgo emocional**

1. Punto de partida: Es tiempo de cultura emocional en las organizaciones

1.1. Algo más

1.2. El valor de las Soft skills

1.3. Es tiempo de cultura emocional

2. Lidera tus emociones

2.1. Autoliderazgo emocional

2.2. Las emociones

2.2.1. ¿Qué son?

2.2.2. ¿Qué importa de ellas?

2.2.3. No son ningún misterio

2.2.4. Ser conscientes de qué sentimos

2.2.5. Cada emoción, un significado

2.2.6. Emociones & Cía

### **Liderar climas emocionales**

1. Lidera climas emocionales

1.1. Mira al otro

1.2. Empatiza

1.3. Conecta contigo mientras conectas con el otro

1.4. Construye una relación positiva

1.5. Escoge las mejores emociones

1.6. Equipos emocionalmente positivos

2. Cultura emocional en la cultura corporativa

2.1. Cultura emocional

2.1.1. El bienestar emocional de la persona en el centro

2.1.2. Principios y buenos hábitos emocionales

2.2. Organizaciones conscientes

2.3. Organizaciones optimistas

## Recursos

### Consulta de los recursos de aprendizaje de la UOC para la asignatura

Material	Soporte
Video 0. Inteligencia emocional. Presentación	Audiovisual
Módulo 4. Liderar y crecer con el equipo	Audiolibro
Módulo 4. Liderar y crecer con el equipo	ePub
Módulo 4. Liderar y crecer con el equipo	Mobipocket
Módulo 4. Liderar y crecer con el equipo	Videolibro
Módulo 4. Liderar y crecer con el equipo	HTML5
¿Cómo crear relaciones positivas con los demás?	NIU
¿Cómo gestionar los recursos emocionales de forma autónoma, responsable y positiva para alcanzar las metas deseadas?	NIU

### Información adicional sobre los recursos de aprendizaje y herramientas de apoyo

#### Actividad 1: Cómo gestionar los recursos emocionales de forma autónoma, responsable y positiva para alcanzar las metas deseadas?

##### Recursos básicos:

Video caso: Cultura emocional pública - el reto de crecer

Módulos didácticos:

- Autoliderazgo emocional
- El coaching emocional

Artículo: Emotional intelligence (Salovey y Mayer, 1990)

Videos:

- Qué es la inteligencia emocional?
- El modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer
- Las emociones
- Emociones y tono de voz

##### Recursos complementarios (para ampliar):

- Video: The Hystory of Human Emotions
- Video: You aren't at the mercy of your emotions: Your brain creates them
- Inteligencia emocional a través del cine (entrada blog)

#### Actividad 2: Cómo crear relaciones positivas con los demás?

Material:

- Liderar climas emocionales
- El bienestar emocional

Videos:

- Liderazgo emocional en equipos colaborativos
- Negociar con la inteligencia emocional: autocontrol
- Negociar con la inteligencia emocional: empatía
- Asertividad para la gestión emocional

Estudio de caso:

- Clima emocional en apuros

---

## Metodología

Ambas partes de la asignatura se evaluarán de modo **práctico** por medio de trabajos de evaluación continua para poder realizar un seguimiento de vuestro aprendizaje y recibir una retroalimentación sobre cómo avanzáis. La asignatura introduce las bases conceptuales relacionadas con las emociones, la inteligencia emocional y el liderazgo emocional. Trabajaremos sobre vosotros y las propias experiencias emocionales, por lo que seréis los protagonistas del proceso de aprendizaje.

---

## Evaluación

### Informaciones sobre la evaluación en la UOC

El proceso de evaluación se fundamenta en el trabajo personal de cada estudiante y presupone la autenticidad de la autoría y la originalidad de los ejercicios realizados.

La falta de autenticidad en la autoría o de originalidad de las pruebas de evaluación; la copia o el plagio; el intento fraudulento de obtener un resultado académico mejor; la colaboración, el encubrimiento o el favorecimiento de la copia, o la utilización de material o dispositivos no autorizados durante la evaluación, entre otras, son conductas irregulares que pueden tener consecuencias académicas y disciplinarias graves.

Por un lado, si se detecta alguna de estas conductas irregulares, puede comportar el suspenso (D/0) en las actividades evaluables que se definan en el plan docente - incluidas las pruebas finales - o en la calificación final de la asignatura, ya sea porque se han utilizado materiales o dispositivos no autorizados durante las pruebas, como redes sociales o buscadores de información en internet, porque se han copiado fragmentos de texto de una fuente externa (internet, apuntes, libros, artículos, trabajos o pruebas del resto de estudiantes, etc.) sin la correspondiente citación, o porque se ha practicado cualquier otra conducta irregular.

Por el otro, y de acuerdo con las normativas académicas, las conductas irregulares en la evaluación, además de comportar el suspenso de la asignatura, pueden dar lugar a la incoación de un procedimiento disciplinario y a la aplicación, si procede, de la sanción que corresponda.

La UOC se reserva la potestad de solicitar al estudiante que se identifique o que acredite la autoría de su trabajo a lo largo de todo el proceso de evaluación por los medios que establezca la universidad (síncronos o asíncronos). A estos efectos, la UOC puede exigir al estudiante el uso de un micrófono, una cámara u otras herramientas durante la evaluación y que este se asegure de que funcionan correctamente.

La verificación de los conocimientos para garantizar la autoría de la prueba no implicará en ningún caso una segunda evaluación.

### Consulta del modelo de evaluación

Esta asignatura solo puede superarse a partir de la evaluación continua (EC). La nota final de evaluación continua se convierte en la nota final de la asignatura. La fórmula de acreditación de la asignatura es la siguiente: EC.

---

**Opción para superar la asignatura: EC**

Nota final de asignatura: EC

## Fechas clave

### Actividades evaluables

Nombre	Inicio / Enunciado	Entrega	Solución	Calificación
Reto 1: ¿Cómo gestionar los recursos emocionales de forma autónoma, responsable y positiva para alcanzar las metas deseadas?	27/02/2023	10/03/2023	13/03/2023	21/03/2023
Reto 2: ¿Cómo crear relaciones positivas con los demás?	13/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	04/04/2023

### Actividades no evaluables

Nombre	Inicio / Enunciado	Entrega	Solución
Sesión síncrona 1	23/02/2023	23/02/2023	-
Presentación	22/02/2023	24/02/2023	-
Romper el hielo	22/02/2023	26/02/2023	-
Sesión síncrona 2	07/03/2023	07/03/2023	-
Sesión síncrona 3	13/03/2023	13/03/2023	-