

OTOÑO 2025



IBERO
LEÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO PRESENCIAL

Educación Continua
Diplomados y Cursos

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

En un mundo tan convulso, incierto e intercomunicado como el que estamos viviendo, es fundamental desarrollar habilidades que permitan alcanzar un equilibrio emocional para el bienestar y éxito personal, en este sentido, la llamada Inteligencia Emocional surge como recurso valioso para apoyar este fin, significa una respuesta a la necesidad de entender cómo las emociones afectan nuestro diario vivir, un concepto más o menos reciente que ha sido impulsado por investigaciones en los campos de la psicología, la neurociencia y las ciencias sociales, y que en esencia se enfoca en la capacidad de los individuos para reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como para identificar y comprender las emociones de los demás.

La Inteligencia Emocional es una habilidad que apoya la forma en que enfrentamos situaciones complejas con mayor tranquilidad y prudencia, tomar decisiones más apropiadas y establecer mejores relaciones humanas, más saludables y gratas, en general, nos ayuda a resolver de mejor manera el estrés, la ansiedad y los desafíos cotidianos, ya que se ejercitan elementos clave como la conciencia emocional, la motivación, la empatía, la autorregulación, entre otras.

El curso **Inteligencia Emocional** que ofrece la Universidad Iberoamericana León tiene el propósito de desarrollar la habilidad emocional para identificar, comprender y manejar las propias emociones de manera positiva y constructiva, a fin de tomar mejores decisiones y alcanzar una vida plena y equilibrada.

DIRIGIDO A

Toda persona interesada en desarrollar la inteligencia emocional y aplicarla en situaciones personales, familiares y profesionales.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Desarrollar habilidades de equilibrio y salud psicosocial mediante la práctica consciente de la autorregulación, autoconciencia, motivación, empatía y habilidades sociales que permitan mejorar el bienestar personal y las relaciones interpersonales para lograr una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos:

- **Identificar** los componentes fundamentales del modelo de Inteligencia Emocional (según autores como Goleman y Mayer-Salovey) y su impacto en el ámbito personal y laboral.
- **Reconocer** las propias emociones y las de los demás mediante ejercicios de autoobservación, análisis de casos y dinámicas grupales.
- **Desarrollar** habilidades de autorregulación emocional ante situaciones de estrés, conflicto o presión en el entorno profesional.
- **Fortalecer** la empatía como base para una comunicación asertiva y relaciones interpersonales saludables.
- **Aplicar** técnicas de inteligencia emocional (como el manejo de emociones, escucha activa, reestructuración cognitiva, etc.) en situaciones reales mediante ejercicios prácticos y role play.
- **Diseñar** un plan personal de mejora emocional que contemple objetivos a corto y mediano plazo para fortalecer la inteligencia emocional en el entorno cotidiano.

CONTENIDO

Módulo I	Introducción a la inteligencia emocional.
Módulo II	Los componentes de la inteligencia emocional. • Autoconciencia y autorregulación emocional.
Módulo III	Empatía y relaciones interpersonales.
Módulo IV	Motivación personal y manejo de obstáculos internos.
Módulo V	Integración, plan de vida consciente y cierre.

DURACIÓN EN HORAS

20 horas

DÍAS Y HORARIOS

Sábados de 9:00 a 13:00 hrs

PERIODICIDAD

Semanal (Excepción en el mes de noviembre.Ver calendario)

FECHA DE INICIO

23 de agosto de 2025

FECHA DE TÉRMINO

27 de septiembre de 2025

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Tener interés y compromiso por el desarrollo personal.
- Contar con la mayoría de edad.
- Cubrir el pago de inscripción.

REQUISITOS PARA LA ACREDITACIÓN

- Cubrir como mínimo el 80 % de asistencia y puntualidad a las clases.
- Participación en clase.
- Haber cubierto los pagos correspondientes en su totalidad.

Educación Continua
Diplomados y Cursos

FACILITADOR

Mtra. Eugenia Padilla Moreno

Experiencia profesional:

- Certificación de Constelaciones sistémicas, empresariales y familiares. Clínica Pascua
- Instructora certificada para impartición de cursos de Capital humano. Conocer
- Certificación en Trainer profesional. Cámara Internacional de Conferencistas.
- Impartición de cursos de Capital humano de manera presencial y grupal. Neuro Talent México S.C.
- Certificación en Coaching cognitivo con Inteligencia emocional y coaching ejecutivo. International Association of Coaching (IAC).
- Certificación en Lectura corporal y emocional. AGORA- Eduardo Greco
- Talleres de Desarrollo humano y autoconocimiento. Instituto Milton H Ericksson (2002-2015)
- Certificación en Programación Neurolingüística y Desarrollo estratégico. Quantum Leap Inc.
- Licenciatura en Administración Financiera por el ITESM campus León; especializada en Desarrollo humano.

Experiencia docente:

- Socia-fundadora del Centro Terapéutico Senda en León, Gto. (2024 a la fecha)
- Directora de We Talent: Coaching empresarial (2014 a la fecha).
 - Impartición de talleres de capacitación a través de herramientas de coaching y PNL. con clientes como Grupo Aguirre, presidencia municipal, gobierno del estado, Nice, Blasito, Instituto Milton H, Ericksson, entre otros.
- Directora general y consejera: Merkatres S.A. de C.V. (Autolatas Modelo) (2003 a la fecha)
- Docente universitaria EBC en materias de mercadotecnia, administración, gestión de conflictos organizacionales, comunicación asertiva.

COSTO

Inscripción	\$ 2,900.00
I mensualidad	\$ 2,900.00
Costo total	\$ 5,800.00
PAGO ÚNICO	\$ 5,220.00

iberoleon.mx

* La Universidad Iberoamericana León se reserva el derecho de posponer o cancelar la apertura de los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos.

Para el registro descarga el [AQUÍ](#) el formato y envíalo con tus datos al correo **diplomados.ibero@iberoleon.mx**

 477 710 0682

 477 392 8286

 diplomadosibero

 iberoleondc

diplomados.ibero@iberoleon.mx

SER Y HACER PARA EL MUNDO

iberoleon.mx