UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

EAN

Escuela de **Administración de Negocios**

Programa de Curso

DN-2302
Inteligencia Emocional en el Trabajo

La Escuela de Administración de Negocios.

Fundada en 1943, es una de las escuelas con mayor trayectoria en Costa Rica y Centroamérica en la formación de profesionales de alto nivel en las carreras de Dirección de Empresas y Contaduría Pública. Cuenta con un equipo de docentes altamente capacitado, así como un currículum actualizado según las necesidades actuales del mercado. A partir de junio 2016, el SINAES otorgó acreditación de ambas carreras a la Sede Rodrigo Facio.

Misión

Promover la formación humanista y profesional en el área de los negocios, con ética y responsabilidad social, excelencia académica y capacidad de gestión global, mediante la docencia, la investigación y la acción social, para generar los líderes y los cambios que demanda el desarrollo del país.

Visión

Ser líderes universitarios en la formación humanista y el desarrollo profesional en la gestión integral de los negocios, para obtener las transformaciones que la sociedad globalizada necesita para el logro del bien común.

Valores Humanistas

Ética Tolerancia Solidaridad
Perseverancia Alegría

Valores Empresariales

Innovación Liderazgo Excelencia
Trabajo en Equipo Emprendedurismo
Responsabilidad Social

Una larga trayectoria de excelencia...

SINAES CARRERA ACREDITADA COSTA RICA

¡Para proteger el ambiente, no imprima este documento si no es necesario!

PROGRAMA DEL CURSO
DN2302 Inteligencia Emocional en el trabajo

II CICLO 2025

I. INFORMACIÓN DEL CURSO

Carrera (s):	Dirección de Empresas				
Curso del IX-Xciclo del Plan de Estudios.					
Requisitos:	DN-0304 o DN-0525				
Correquisitos	No tiene				
Créditos	03				
Horas:		**Horas de Teoría:**	1,5	**Horas de práctica:**	1,5

II. DOCENTE DEL CURSO

GR	Docente	Horario Lectivo	Modalidad [1]	Plataforma Oficial	Aula [2]	Horario de atención [3]
SEDE RODRIGO FACIO						
01	Gustavo Bado Zúñiga	M: 18:00 a 20:50	Bimodal	Mediación Virtual	CE 120	M: 17:00 a 18:00 y 20:50 a 21:50
SEDES REGIONALES						
01	Nayuribe Araya Cerdas **Guanacaste**	M: 17:00 a 19:50	Presencial	Mediación Virtual	Aula 11	J: 17:00 a 19:00
01	Milagros González Montero **Sede Occidente**	J: 18:00 a 20:50	Bimodal	Mediación Virtual		J: 17:00 a 18:00 y 20:50 a 21:50

[1] El grado de virtualidad y presencialidad se establece en la resolución VD-11502-2020: Alto Virtual (75% virtual 25% y presencial), Bajo virtual (75% presencial y 25% virtual), Bimodal (50% virtual y 50% presencial), Virtual (100% virtual) y Presencial (100% presencial).

[2] En algunos casos cuando la modalidad es virtual o alto virtual no hay aulas previamente asignadas. La persona docente comunicará oportunamente el aula de las sesiones presenciales.

[3] La atención de las consultas a estudiantes se realiza de forma presencial y/o virtual, de acuerdo con la modalidad del curso, sin embargo, a solicitud del estudiante y previo acuerdo con la persona docente, se podrán atender consultas por otro medio y en otro día u hora para cada caso particular, dentro del marco de la normativa de la Universidad de Costa Rica.

III. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La creciente competitividad de los negocios y las exigencias del mercado plantean grandes retos a las organizaciones actuales. Actualmente existe consenso en la comunidad científica sobre la importancia de procurar un ambiente emocional positivo en ambientes laborales con fuertes presiones ya que es fundamental para fomentar la colaboración interpersonal y desarrollar el potencial en los equipos de trabajo

El bienestar organizacional depende del bienestar de sus individuos. Además del bienestar económico y laboral la percepción de un bienestar emocional es crucial para maximizar la felicidad de los individuos en una organización.

Este curso estudiará las bases de la Inteligencia Emocional y sus implicaciones en el ambiente laboral para la toma de decisiones y el bienestar de las personas. El Foro Económico Mundial considera la IE como una de las habilidades requeridas más importantes en el trabajo para el año 2025.

IV. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas participantes el desarrollo de habilidades de gestión emocional para su bienestar individual y su entorno laboral presente y/o futuro.

V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Integrar la ética y la responsabilidad social en el análisis del contenido programático del curso.
2. Comprender la teoría básica de emociones.
3. Comprender el concepto de las emociones y diferenciar el mismo del concepto de sentimiento y estado de ánimo.
4. Identificar los principios básicos de la neurociencia de las emociones.
5. Realizar una autoevaluación individual de habilidades emocionales.
6. Demostrar y comprender el modelo de habilidades emocionales MSCEIT.
7. Comprender la dinámica del bienestar emocional en las organizaciones.
8. Fomentar la capacidad de observación de los canales no verbales de expresión
9. Entrenar las habilidades de identificación, comprensión y regulación Emocional.
10. Realizar actividades que promuevan la reflexión y la consciencia de los conceptos aprendidos.

VI. CONTENIDO PROGRAMÁTICO

En el curso se desarrollarán los siguientes temas:

- **Introducción a la Inteligencia Emocional**
  - Teoría básica de las emociones. Paul Ekman
  - La importancia de la IE en el trabajo
  - Definiciones y Beneficios de la IE.

- **Bienestar y Productividad**
  - IE y Salud
  - IE y atención, memoria y aprendizaje.
  - IE y toma de decisiones
  - IE y creatividad

- **Cerebro y Emociones**
  - Cerebro, mente y conciencia.
  - Neurociencia y emociones
  - Pensamiento tipo I y Pensamiento de tipo II. Sesgos Cognitivos.

- **Percepción y Facilitación Emocional.**
  - Mood Meter
  - Expresión y percepción Emocional.
  - Actividades y ejercicios
  - Sensaciones Físicas y Emociones
  - Facilitación emocional

- **Medidas de evaluación.**
  - Introducción a la evaluación de la IE
  - Modelos Mixtos vs. modelos de habilidad
  - Aplicación de test
  - Inteligencia Emocional e Inteligencia Social

- **Psicología Positiva en el Trabajo.**
  - Introducción a Psicología Positiva
  - Emociones positivas
  - Teoría de la ampliación y construcción. Barbara Fredrikson.
  - La ciencia de la Felicidad
  - Bienestar y Organizaciones

- **Comunicación No Verbal.**
  - Introducción a la Comunicación no verbal.
  - Canales no verbales de expresión
  - Protocolo de análisis de CNV

- **Comprensión Emocional**
  - Emociones Primaria y Emociones Secundarias.
  - Etiquetar emociones
  - La Flor de las emociones. R.Plutchik

- **Liderazgo Emocional**
  - Competencias emocionales del líder
  - Feedback y desarrollo personal.

- **Regulación Emocional.**
  - Estrategias de regulación Emocional Cognitivas y Conductuales.
  - Estrategias Adaptativas y desadaptativas.
  - Modelo de Regulación de Gross
  - Gestión del estrés

- **Diagnósitico Organizacional de Gestión del Estrés**.
  - La población estudiantil presentará las investigaciones sobre el tema.

VII. ASPECTOS METODOLÓGICOS

1. El personal docente y la población estudiantil desarrollarán las clases dentro de un ambiente de tolerancia, respeto y comunicación asertiva. El profesorado promoverá el trabajo en equipo, en un plano de igualdad de oportunidades y sin discriminación de ninguna especie de forma tal que se garantice un ambiente de diálogo y libre expresión de las ideas y opiniones.
2. El curso promoverá un proceso de enseñanza aprendizaje bajo el enfoque constructivista, dondela persona docente actuará facilitando el proceso de aprendizaje del estudiantado, en procura de motivar y orientar los procesos de reflexión personal, fomentar el aprendizaje colaborativo y fortalecer el trabajo en equipo. Además, se realizarán actividades acordes a atender las necesidades y los cambios del entorno en el cual se desenvuelven las organizaciones.
3. Se incentivará tanto la participación individual como grupal, donde se desarrolle el análisis crítico y las habilidades de comunicación verbal, escrita y el trabajo colaborativo. Se busca desarrollar habilidades investigativas, de análisis, de comunicación asertiva entre estudiantes, y búsqueda de fuentes confiables y recientes.
4. La persona docente contará con diversas estrategias didácticas de carácter sincrónico y asincrónico[4], para lograr involucrar a la persona estudiante en la construcción del proceso de aprendizaje. Dichas estrategias implican que las personas estudiantes se preparen con la lectura y análisis del material indicado en el programa del curso y con materiales adicionales asignados. Asimismo, se requiere que investigue por su propia cuenta (videos, notas técnicas, lecturas, entre otros), que le permitan participar activamente y enriquecer la lección. Se tomará en consideración la participación individual y grupal.
5. El curso se impartirá bajo la modalidad indicada en la información general del curso. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual como medio oficial para poner a disposición del estudiantado todos los materiales, comunicados, recibir asignaciones y cualquier otro de los entregables que se evalúan en el curso. Se podrá utilizar alguna otra plataforma complementaria para facilitar la interacción entre la persona docente y el estudiando, durante el horario de lecciones y la atención de consultas sin que ésta sustituya total ni parcialmente el uso de la plataforma oficial. Las personas estudiantes deberán de velar en la medida de sus posibilidades por recibir las lecciones en un ambiente que le permita su mayor beneficio académico.
6. Como parte de las lecturas de apoyo a los temas que se desarrollan en cada clase, se podrán utilizar recursos (de lectura o visuales) en idioma inglés, con el objetivo de fortalecer la

[4] Según la Resolución VD-11489-2020, *"…el docente podrá utilizar estrategias de carácter sincrónico, mediante la convergencia espacial y temporal de las personas participantes del curso; o bien, de carácter asincrónico, cuando la interacción de las personas participantes está marcada por la divergencia espaciotemporal."*

comprensión en este idioma. Debido a que en los grupos hay personas estudiantes con diferente nivel lingüístico, la discusión de los temas, reportes o presentaciones acerca del material leído se realizará en idioma español.

Objetivos de los aspectos metodológicos

- Fomentar el aprendizaje colaborativo.
- Comprender y aplicar en la vida real los conceptos teóricos clave.
- Afianzar la capacidad de investigación bibliográfica.
- Fortalecer las competencias de autoanálisis e introspección.
- Fomentar el desarrollo del pensamiento crítico y la generación de insumos de información empresariales y organizacionales como insumo para la toma de decisiones.
- Fortalecer la comprensión de materiales técnicos en otro idioma.

Objetivos de las competencias Éticas

- Fomentar el respeto entre los compañeros, en la relación docente-estudiante y demás miembros de la comunidad universitaria.
- Fortalecer la responsabilidad en el cumplimiento de tareas y compromisos.

VIII. SISTEMA DE EVALUACIÓN

A través de los siguientes componentes de la evaluación, también se tomará en consideración la aplicación de los valores y competencias referidos en la descripción del curso.

Rubro	Porcentaje
1. Pruebas cortas individuales (2)	**10%**
2. Actividades en clase	**35%**
3. Tareas	**35%**
4. Trabajo de investigación	**20%**
NOTA FINAL	**100%**

Notas aclaratorias de la evaluación:

Todas las actividades evaluadas se deben entregar en la fecha y forma establecida en el cronograma del curso usando sin excepción la plataforma de Mediación Virtual.

No se repetirán evaluaciones, a excepción de los casos justificados conforme lo establecido por la normativa universitaria según el Art. 24 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.
La persona estudiante que obtenga una nota final del curso igual o superior a 6.0 pero inferior a 7.0, tiene derecho a efectuar un examen de ampliación en la fecha establecida en el cronograma, en el cual se evaluará todo el contenido visto en el curso.

RUBRO 1. PRUEBAS CORTAS INDIVIDUALES. Se realizarán pruebas cortas en las que se evaluará lo visto en clase y las lecturas asignadas. Los exámenes de reposición se regirán según el Art. 24 del Reglamento Académico. Únicamente se reponen las pruebas a quienes hayan tenido ausencia justificada, de acuerdo con lo estipulado en el Reglamento de Vida Estudiantil.

RUBRO 2. ACTIVIDADES. Las actividades serán prácticas de desarrollo en clase, podrán ser en grupos o individuales según se explique en cada sesión. Ya sea sincrónicas o asincrónicas y serán asignadas en cada clase en la mediación virtual.

RUBRO 3. Tareas. Las tareas son asignaciones de reflexión personal sobre los aprendizajes conceptuales del curso y su aplicación en la vida cotidiana. Tendrán forma de ensayos, diarios o tarea específicas. Estos serán anunciados por medio de mediación virtual

RUBRO 4. TRABAJO DE INVESTIGACION. El trabajo de investigación se hará en grupos de máximo 4 personas estudiantes. Cada grupo después de la cuarta semana de inicio de clase deberá entregar una carta compromiso de apoyo de la organización en la cual desarrollará su investigación. Para la semana nueva deberán entregar un avance con el marco teórico y la estructura del trabajo y bibliografía.

IX. CRONOGRAMA

SEMANA	ACTIVIDADES
13-14 agosto	**Introducción al curso.** ✓ Presentación del programa. ✓ Explicación de dinámica del curso. ✓ Formación de grupos de trabajo. **Tema: Introducción a Inteligencia Emocional**
20-21 agosto	**Tema: Inteligencia Emocional Bienestar y Productividad.** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
27-28 agosto	**Tema: Cerebro y Emociones.** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
03-04 setiembre	**Tema: Percepción y Facilitación Emocional** ✓ Presentación. ✓ Actividades. ✓ Ejercicios. ✓ Entrega de nombre de organización carta compromiso de responsable.
10-11 setiembre	**Tema: Evaluación de Inteligencia Emocional** ✓ Presentación de modelos de IE ✓ Aplicación de Test.
17-18 setiembre	**Tema: Psicología Positiva y Organizaciones** ✓ Presentación. Actividades.

SEMANA	ACTIVIDADES
24-25 setiembre	**Tema: Comprensión Emocional** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
01-02 octubre	**Tema: Comunicación No Verbal** ✓ Presentación. ✓ Video. Práctica.
08-09 octubre	**Tema: Bienestar Organizacional** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
15-16 octubre	✓ ***Actividad: Foro de Discusión***
22-23 octubre	**Tema: Liderazgo Emocional** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
29-30 octubre	**Tema: Regulación Emocional** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
05-06 noviembre	**Tema: Regulación Emocional** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
12-13 noviembre	***Trabajos de Investigación*** ✓ Entrega del trabajo de investigación. (Todos los equipos). ✓ Presentación trabajo de investigación. I bloque.
19-20 noviembre	***Trabajo de Investigación*** ✓ Presentación trabajo de investigación. II bloque.
26-27 noviembre	**Tema: Gestión del Estrés** ✓ Presentación. ✓ Actividades.
03-04 diciembre	Entrega y revisión de promedios
10-11 diciembre	Examen de ampliación

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

.
Brackett, M. (2019). *Permission to feel*. New York. Celdon Books
Davis, F. (2014). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial**.**
Caruso, D. Salovey Peter. *El directivo emocionalmente inteligente*. Madrid Algaba. 2012
Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones*. (2ª Ed.). Barcelona. RBA.
Ekman, P. (2004). *¿Qué dice ese gesto?* Barcelona. RBA Ekman
Fernández-Abascal, E. G. (2009). Emociones positivas. Madrid: Pirámide.
Fernández-Abascal, et al (2009). *Psicología de la Emoción*. Madrid. Editorial Universitaria Ramón Areces.
Fredrickson, B. (2009) *Positivity.* New York. Penguin Random House.
Gardner, H. (2004). *Mentes flexibles. El arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*. Barcelona: Editorial Paidós.
Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional.* Buenos Aires. Javier Vergara Editor
Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional en la Empresa*. Buenos Aires. Javier Vergara Editor.
Goleman, D & Cherniss C.(2023) Optimal*. How to sustain personal an organizational excellence every day.* New York. Haper Collins
Goleman, Boyatzis & Mckee. (2003). *El líder resonante crea más.* Barcelona. Innovaprint.
Gross, J. & Jazaieri, H. (2014). *Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An affective Science perspective. Clinical Psychological Science*, Vol2(4) 387-401
Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Barcelona: Debate.
Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
Mcgonigal, K. (2016). *The Upside of Stress*. New York. Random Penguin House.
Mestre, JM. & Fernández-Berrocal, P. (2020). *Manual de inteligencia emocional*. España. Ediciones Pirámide.
Matsumoto D. et al. (2014) *Lectura de la expresión facila de las emociones. Ansiedad y Estrés.*
Morgado I. (2021). *Materia gris.* Barcelona. Editorial Planeta.