

Curso de Inteligencia emocional, nivel B1 (nivel intermedio)

Curso Online de Inteligencia emocional, nivel B1 (nivel intermedio)

Inicio
16 oct. 2024

100%
Online

2
Créditos ECTS

Idiomas: Español, Catalán

Titulación propia

Duración :

Matricúlate

Solicita información



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

Presentación

En este curso de inteligencia emocional adquirirás las claves para el autoconocimiento, la empatía, la gestión del estrés y la relación con las otras personas, una skill imprescindible para liderar equipos y gestionar satisfactoriamente tu actividad personal y profesional.

Los cursos de la [UOC Skills Lab](#) te permiten fomentar la inteligencia emocional y otras skills clave para tu desarrollo profesional, a partir de tus habilidades actuales y hasta el nivel más avanzado.

La inteligencia emocional nos ayuda a entender nuestras emociones y las de las personas con las que nos relacionamos en nuestro día a día, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Lograr un buen nivel de esta habilidad mejora nuestras relaciones en ambos ámbitos y posibilita la toma de mejores decisiones en el trabajo y en la gestión de nuestra vida privada.

Los cursos de inteligencia emocional de la UOC te permiten desarrollar y perfeccionar progresivamente esta habilidad, con el acompañamiento de profesorado experto y con una metodología en línea basada en recursos en formato visual y videorretos, con los que podrás poner en práctica los diferentes aspectos clave de esta habilidad.

Este curso está orientado a mejorar las [siguientes competencias profesionales](#).

Consulta el apartado de [Conocimientos previos](#) para confirmar que este es tu nivel.

Entre las mejores universidades

La UOC se sitúa entre el 7 % de las mejores universidades del mundo según el World University Rankings 2024.

Programa académico

Programa académico

Este curso es de 2 créditos ECTS, prevé una dedicación del estudiante de 50 horas (25 horas por crédito) y tiene una duración de 2 meses.

Contenidos

- Gestión del estrés: desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés y la presión emocional, manteniendo la calma y la claridad mental en situaciones desafiantes.
- Resolución de conflictos: abordar y resolver conflictos de manera constructiva, buscando soluciones mutuamente beneficiosas y promoviendo la colaboración.
- Empatía avanzada: comprender profundamente las emociones y las perspectivas de los demás, incluso en situaciones difíciles, y responder a estas de forma compasiva y comprensiva.

Resultados de aprendizaje

En este curso, adquirirás los siguientes conocimientos, habilidades y competencias:

Conocimientos:

- Analizar las situaciones que conducen al estrés
- Mediar para resolver los conflictos que se puedan dar en diferentes esferas y ámbitos
- Conseguir empatizar para entender las resistencias a los posibles cambios

Habilidades:

- Desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés y la presión emocional, manteniendo la calma y la claridad mental en situaciones desafiantes.
- Abordar y resolver conflictos de manera constructiva, buscando soluciones mutuamente beneficiosas y promoviendo la colaboración.
- Comprender profundamente las emociones y perspectivas de los demás, incluso en situaciones difíciles, y responder de manera compasiva y comprensiva.

Competencias:

- Analizar las situaciones que generan estrés, diseñar y planificar estrategias efectivas para manejar el estrés y la presión emocional
- Facilitar la resolución de conflictos promoviendo la búsqueda de soluciones que beneficien a ambas partes
- Comprender profundamente las emociones y perspectivas de los demás, incluso en situaciones difíciles.

Este curso corresponde al nivel 6 del Marco europeo de cualificaciones (EQF), equivalente a un nivel de grado.

Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

En la UOC Skills Lab encontrarás cursos prácticos y aplicados para desarrollar y perfeccionar tus habilidades únicas, y lograr así tu máximo potencial en un mundo laboral en constante cambio.

Ofrecemos formación en las habilidades más solicitadas actualmente en el ámbito profesional:

- Creatividad.
- Inteligencia emocional.
- Gestión del cambio .
- Comunicación (a partir de febrero del 2025).
- Liderazgo y gestión de equipos (a partir de febrero del 2025).
- Resolución de problemas complejos (a partir de febrero del 2025).

Cada habilidad está estructurada en seis cursos o niveles, para que puedas avanzar a tu ritmo y en función de tus objetivos:

Nivel inicial (A1)

Nivel elemental (A2)

Nivel intermedio (B1)

Nivel avanzado (B2)

Nivel funcional (C1)

Nivel de dominio (C2)

Combina los cursos a fin de desarrollar tus competencias personales y da un impulso a tu trayectoria profesional.

Profesorado

Dirección de estudios

Xavier Baraza Sánchez

Dirección de programa

Carlos González Reyes

Profesorado

Carlos González Reyes

Colaboradores

Edgar Bresó Esteve

Salidas profesionales

Objetivos

Este curso está orientado a adquirir competencias profesionales de carácter práctico y se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y el mercado de trabajo.

El objetivo de este curso es mejorar la competencia de inteligencia emocional, ayudando a los participantes a dominar y entender mejor sus emociones y las de los demás. Esto se traduce en una serie de objetivos específicos:

- Reconocer, comprender y gestionar eficientemente las emociones.
- Potenciar la toma de decisiones y fomentar el bienestar general promoviendo el autoconocimiento y el cuidado personal, contribuyendo así a una vida más equilibrada y satisfactoria, tanto en el ámbito personal como profesional.



Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

Perfiles

La inteligencia emocional es una habilidad clave para cualquier perfil profesional.

Puede ser especialmente interesante para personas que lideran un equipo, así como para profesionales del ámbito de los recursos humanos, la atención al cliente, la psicología o la salud, entre muchos otros.

Competencias

Este curso forma parte del catálogo de microcredenciales de la UOC y certifica el desarrollo de las siguientes competencias profesionales:

- Asertividad.
- Mostrar empatía.
- Practicar la escucha activa.
- Ejercer el autocontrol.
- Gestión de conflictos.
- Gestionar el estrés.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, cualificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.

Salidas profesionales

Este curso permite mejorar las habilidades personales de cualquier perfil profesional.

La habilidad en inteligencia emocional es especialmente valorada en los siguientes roles profesionales, entre otros muchos:

- Gerentes y directivos de empresas y organizaciones.
- Líderes de grupos de trabajo.
- Directores de proyecto, project managers y program managers.
- Profesionales del ámbito de los recursos humanos.
- Profesionales de la salud.
- Profesionales del ámbito de la educación.

Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

Requisitos de acceso

Requisitos académicos

El acceso a este curso es abierto y, por lo tanto, no es necesario tener una titulación previa.

Antes de matricularte, es importante que compruebes que dominas las habilidades de los niveles A1 y A2, puesto que en este curso se parte de estos niveles.

Consulta el apartado de [Conocimientos previos](#) para más información.



Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

Para poder seguir con éxito el curso de Inteligencia emocional de nivel intermedio (B1) es importante que compruebes que dominas las habilidades del nivel A2:

- Expresas las emociones de manera clara y efectiva y sabes escuchar activamente y responder con empatía a las emociones de los demás.
- Desarrollas y mantienes relaciones saludables y productivas, basadas en la confianza, el respeto y la comunicación abierta.
- Eres capaz de reflexionar sobre las propias emociones y cómo afectan a las interacciones con los demás, así como identificar áreas de mejora emocional.

Si tienes dudas sobre tu nivel, puedes enviarnos un mensaje a UOCskillslab@uoc.edu con tu currículum y una carta de motivación y valoraremos conjuntamente cuál es tu punto de partida.

Titulación

El estudiantado que supere este curso obtendrá una microcredencial, una certificación firmada electrónicamente que acredita la consecución de las competencias vinculadas a la formación que ha realizado.

¿Qué características tiene una microcredencial?

- Es una certificación en formato digital y portable, que te permitirá compartirla fácilmente con empleadores, si estás buscando trabajo, o con centros de formación, si quieres pedir el reconocimiento de este curso para seguir formándote.
- Contiene información detallada y de valor sobre la formación obtenida, con el objetivo de facilitar su validación y reconocimiento por parte de terceros.
- Puedes enlazarla fácilmente desde tu currículum y compartirla en las redes sociales, como LinkedIn.

Además, esta microcredencial te permite reconocer créditos en varios programas de posgrado de Economía y Empresa de la UOC, en caso de que quieras continuar la formación.

Para más información sobre las microcredenciales, puedes consultar nuestra página [¿Qué son las microcredenciales?](#)

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de [desistimiento de matrícula](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de los programas de formación permanente, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.



Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**



Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero o marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

276 €

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.

*Consulta el apartado **Formas de pago**. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.*



104.500 graduados y graduadas



90 % de estudiantes que estudian y trabajan



84 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster de formación permanente: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Diploma de especialización: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster de formación permanente, diploma de especialización y diploma de experto

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master de formación permanente: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de especialización: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta [aquí](#) si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Diners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja de matrícula:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.
Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Descuentos para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o un diploma de experto. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster de formación permanente o diploma de especialización en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

[Consulta la información del programa](#)

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un **seguro de matrícula gratuito** al estudiantado que curse unos estudios de duración mínima de un semestre y que residan en el Estado español (es decir, a quienes en el DNI o NIE tenga una dirección española). De este modo, si después de matricularos os encontráis en una situación prevista por el seguro, la Universidad os ayudará a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre al estudiantado de grados, másteres universitarios, diplomas de experto, diplomas de especialización y másters de formación permanente, Asignaturas para cursar libremente y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

[Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando](#)

UOC

Consulta la oferta formativa de la UOC uoc.edu/es/estudios

 Universitat Oberta
de Catalunya

