

La ciudad de las emociones

Curso on line interactivo para entender, valorar, desarrollar y aplicar la inteligencia emocional
Un viaje de exploración a la Inteligencia emocional

<https://youtu.be/51yTinU59bY>



Si quieres conocer en qué consiste la inteligencia emocional, si deseas mejorar tus habilidades sociales para poder aplicarlas en tu vida personal y profesional, este curso te va a ayudar a lograrlo de una manera entretenida.

Por medio de un divertido juego, emprenderás un sugerente viaje a través de “La ciudad de las emociones”. Mientras recorres sus edificios, calles y barrios, descubrirás muchas cosas interesantes acerca de la inteligencia emocional, reflexionarás sobre tus propias debilidades y fortalezas y aprenderás a manejar con eficacia situaciones cotidianas, tanto en tu vida ordinaria como en tu entorno profesional.

Por medio de un divertido juego, emprenderá un sugerente viaje a través de “La ciudad de las emociones”. Mientras recorre sus edificios, calles y barrios irá descubriendo los principales conceptos acerca de la inteligencia emocional, reflexionará sobre sus propias debilidades y fortalezas y aprenderá a manejar con eficacia situaciones cotidianas, tanto en su vida ordinaria como en su entorno profesional.



Este no es curso como éstos en los que el alumno tiene que descargarse un texto, estudiarlo y responder a un test. Tampoco una colección de videos aburridos en los que un profesor habla y habla sobre un tema para ayudarte a conciliar el sueño. Este curso está **concebido como breves programas de televisión**, amenos y dinámicos, en los que las **enseñanzas del profesor** se combinan con fragmentos de películas, **recursos visuales** y **ejercicios prácticos interactivos** que harán que el aprendizaje resulte una tarea agradable.

Además, en cada una de las **8 unidades** o lecciones –zonas de la ciudad– se presentan **documentales**, **lecturas complementarias**, **referencias bibliográficas** y **páginas webs** para que el alumno pueda profundizar aún más si lo desea.

A lo largo de los **32 escenarios** de la ciudad podrás ver, junto a las explicaciones de los profesores, **55 diapositivas dinámicas** y **43 vídeos ilustrativos**, comprobarás tu aprovechamiento en **22 pruebas de evaluación**, dispondrás de **16 lecturas básicas** y **14 complementarias**, **17 vídeos de ampliación** y **7 ejercicios de autoanálisis**. En definitiva, una completa caja de herramientas para que conozcas, implementes y desarrolles en la práctica tu inteligencia emocional.



Objetivos de aprendizaje

Objetivo general

Comprender qué es la inteligencia emocional y por qué resulta indispensable, ser capaz de evaluar tus propias competencias emocionales y desarrollarlas, aplicándolas con eficacia a tu vida personal y profesional.

Objetivos específicos

- Conocer cuáles son las principales competencias y habilidades emocionales y qué beneficios prácticos te pueden aportar.
- Aprender a diagnosticar en ti mismo debilidades y fortalezas emocionales y a detectarlas en los demás.
- Entrenar tus habilidades interpersonales y de comunicación.
- Mejorar tus actitudes asertivas que te permitirán establecer relaciones positivas con los demás, aplicándolas a la negociación, a la resolución de conflictos y al fortalecimiento de los equipos de trabajo.
- Comprender la importancia del liderazgo emocional en las organizaciones y aprender cómo desarrollarlo.
- Evaluar los estilos predominantes de tu propio liderazgo y tu capacidad de adaptación ante los diversos contextos y circunstancias.
- Ampliar tu visión personal y de tu organización, enfocándolas a la orientación de resultados y a la toma de decisiones más eficaces.

La ciudad de las emociones

Un viaje de exploración a la Inteligencia emocional

Programa y contenidos

8 unidades, 32 escenarios



UNIDAD 1. Isla del faro.

Qué es la IE.

1. Faro
2. Indicador de carretera
3. Embarcadero
4. El café del puerto

- La IE, un nuevo modo de mirar el mundo.
- La IE, la puerta de la felicidad.
- Definiciones de los grandes expertos.
- Percibir, comprende y regular las emociones.
- ¿Qué son las competencias emocionales?
- Antonio Damasio: educación y emociones.



UNIDAD 2. Ponte.

La importancia de las emociones en nuestra vida.

1. Puente
2. Camping
3. Edificio Emotion
4. El pinar de las emociones

- Por qué un ligero viento destruyó el puente de Tacoma.
- Qué es lo que más valoran las empresas de sus empleados.
- Diez puentes hacia la inteligencia emocional.
- Los cinco componentes básicos de la emoción.
- Emociones primarias y secundarias.



UNIDAD 3. Cerebralia. El cerebro: razón y emoción.

1. Helipuerto
2. Puente de los suicidios
3. Escuela empresarial
4. Auditorio Brain

- Cerebro racional y cerebro emocional.
- Cómo influyen los pensamientos irracionales en nuestras decisiones.
- Aprender a detectar y neutralizar “los debería”.
- Importancia de las emociones en la gestión empresarial.



UNIDAD 4. Speculum. Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima.

1. Foro
2. Arco de triunfo
3. Altar de los seis escalones
4. Teatro romano

- Por qué es tan importante conocerse a uno mismo.
- Qué es el autoconcepto y sus cuatro componentes: autoconocimiento, autocontrol, autonomía, autoestima.
- La escalera de la autoestima.
- Consejos para ayudar a construir una autoestima positiva.
- La inseguridad en uno mismo y los síntomas de la baja autoestima.



UNIDAD 5. Skills.

Competencias emocionales personales.

1. Apotheke
2. Castillo de las tres llaves
3. Boulevard de las competencias

- El termómetro de la inteligencia emocional
- Las 9 competencias personales.
- La conciencia de uno mismo: Autoconciencia emocional. Valoración adecuada de uno mismo. Confianza en uno mismo.
- Las competencias de autogestión: Autocontrol emocional. Fiabilidad. Iniciativa. Capacidad de adaptación. Motivación de logro. Optimismo.



UNIDAD 6. Líder Town. Liderazgo emocional.

1. Torre Liderazgo
2. Escuela de líderes
3. Plaza de los cuatro círculos
4. Edificio Challenger

- Líderes que saben inspirar.
- Del jefe al líder: el modo de dirigir en el siglo XXI.
- Qué es el liderazgo emocional.
- Comportamientos de trabajo y de comunicación.
- Los cinco retos para el liderazgo efectivo.



UNIDAD 7. Distrito de influencia.
Empatía y escucha.

1. Teatro Variedades
2. Hospital de la empatía
3. Torre Audire

- La influencia a través de las emociones.
- Se acabó el café para todos.
- Cómo liderar a seguidores con distinta capacidad y diferente disposición.
- Dirigir, guiar, apoyar y delegar.
- La varita mágica de la empatía.
- Aprender a escuchar.



UNIDAD 8. El parque de la asertividad.

1. Rosaleda de la asertividad
2. Crucero de los tres estilos
3. Pabellón de Criticalia
4. Ermita de Petitio
5. Los laureles
6. Laguna del no

- Qué es la asertividad.
- Tres estilos de comunicación: inhibido, agresivo y asertivo.
- Saber responder a una crítica.
- Cómo pedir un cambio de conducta de forma motivadora.
- Aprenda a hacer y recibir elogios.
- Cómo decir que no.



Metodología y recursos didácticos

He aquí la relación de recursos que tendrás a tu alcance para poder trabajar los contenidos:

VIDEOS DEL GUÍA.

El programa de formación se basa en el aprendizaje a través de vídeos, varios en cada uno de los ocho barrios de nuestra ciudad, en los cuales un profesor te guiará a través de los aspectos más importantes de la lección. Son las clases de este curso y, como tales, facilitan los contenidos esenciales por medio no solo de las explicaciones del profesor sino también de textos y gráficos de apoyo, fragmentos de películas y declaraciones de expertos.



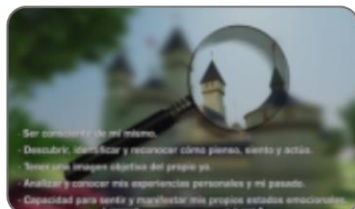
VIDEOS DEL GUÍA CON DIAPOSITIVAS.

Estos vídeos constituyen las clases de este programa, facilitando los contenidos esenciales a través de las explicaciones del profesor e incluyendo 55 diapositivas de apoyo, con textos, imágenes o gráficos.



DIAPOSITIVAS A TODA PANTALLA.

En función de la importancia del contenido o de su disposición gráfica, en ocasiones las diapositivas se muestran a toda pantalla, manteniendo la explicación necesaria a través de un audio en off.



GRÁFICOS.

La complejidad o interrelación de algunos conceptos se entienden mejor cuando se visualizan por medio de gráficos animados.



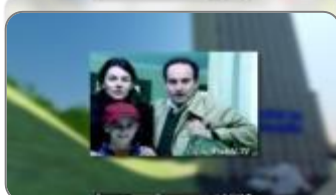
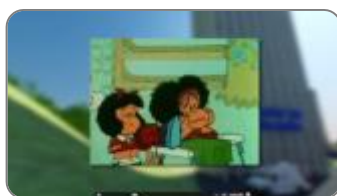
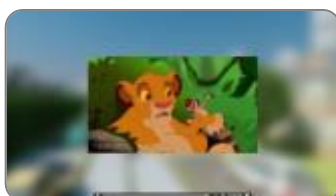
FRAGMENTOS DE PELÍCULAS

Los Vídeos del Guía se complementan con secuencias de películas, excelentes recursos para describir situaciones e ilustrarlas con ejemplos clarificadores.



DIBUJOS ANIMADOS Y ANUNCIOS PUBLICITARIOS.

Para introducir aún más amenidad visual, algunas de las películas son comerciales publicitarios o fragmentos humorísticos extraídos de dibujos animados.



DOCUMENTALES.

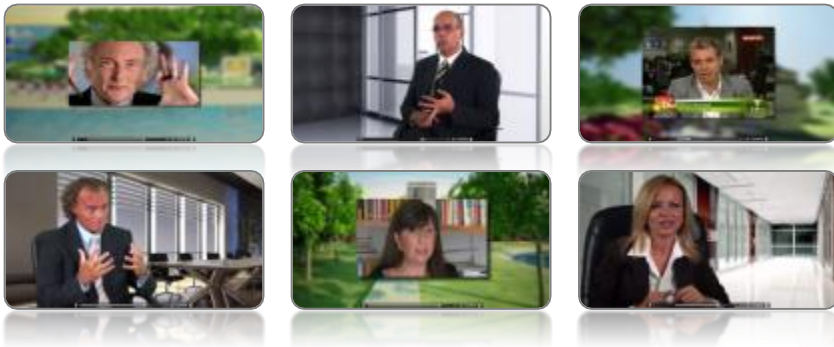
Bien en fragmentos, como breves piezas de apoyo, o bien íntegros, los documentales constituyen un recurso didáctico de gran interés. En ocasiones se insertan a lo largo de la lección y son, por tanto, de visión obligada; otras veces se ofrecen como vídeos complementarios para facilitar información suplementaria.

En conjunto, en las 8 unidades de este curso dispondrás de 43 vídeos a los que hay que sumar otros 16 vídeos complementarios.



OPINIONES DE EXPERTOS.

Los vídeos del guía cobran más amenidad e interés con las declaraciones de especialistas en inteligencia emocional: investigadores, profesores universitarios, autores de monografías sobre la materia, consultores empresariales en comunicación, directores de recursos humanos...



LECTURAS BASICAS.

Todas las unidades didácticas incorporan textos escritos, en formato pdf que completan las explicaciones de los Vídeos del Guía. Estas 15 lecturas resultan indispensables para comprender el contenido de las lecciones. Por eso, habitualmente deberás resolver ejercicios relacionados con su contenido, es decir pruebas específicas que demuestren que has comprendido adecuadamente las lecturas.



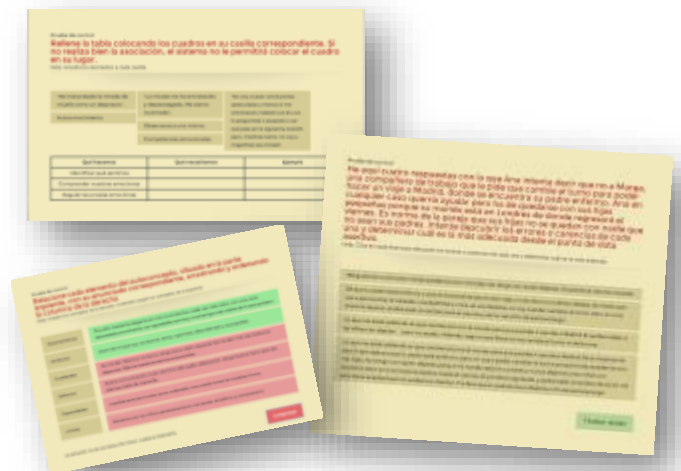
LECTURAS COMPLEMENTARIAS.

Al igual que los vídeos complementarios, estas 14 lecturas sirven como ampliación del tema si deseas saber más; se ofrecen en una sección de documentación separada.



PRUEBAS DE CONTROL.

Para que puedas avanzar en tu ruta es necesario que demuestres que has visto o leído y comprendido algunos materiales que proponemos. Para ello deberás resolver correctamente cada una de las 17 pruebas de control. Si no lo consigues, será necesario que vuelvas una vez más sobre el vídeo o que leas de nuevo los textos hasta superar la prueba. La corrección de estas pruebas es ofrecida inmediatamente por el sistema, el cual indicará en qué te has equivocado, con el fin de que repitas la actividad. Si has respondido acertadamente podrás continuar tu exploración.



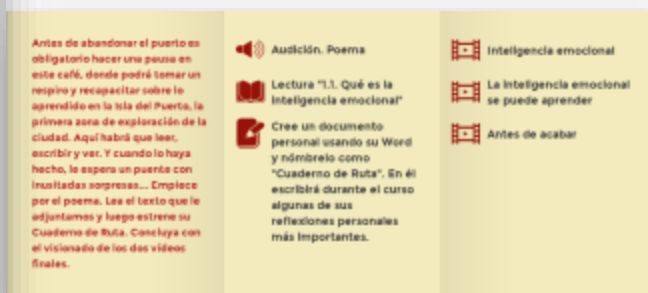
PRUEBAS DE AUTOCONOCIMIENTO.

El curso incluye 5 test de autoanálisis, ejercicios que te servirán para medir algunos de los rasgos emocionales fundamentales: autoestima, sociabilidad, introversión, capacidad de liderazgo, predominio emocional o racional, etc.



CUADERNO DE RUTA.

Recomendamos vivamente que utilices un cuaderno o un documento Word en el que podrás ir haciendo tus anotaciones más personales. En varios momentos te sugerimos que reflexiones y pongas por escrito algunas conclusiones en tu Cuaderno de Ruta. Éste te ayudará a profundizar de modo práctico, llevando las enseñanzas a tu situación particular. Los 7 ejercicios del Cuaderno de Ruta sirven para reflexionar acerca de tus propias cualidades y carencias, la aplicación de la inteligencia emocional a tu vida personal, detallar comportamientos, obtener ideas de mejora... Estos ejercicios no están sometidos a evaluación externa por parte de los profesores.



CONSULTA A LOS TUTORES.

Puedes contactar en todo momento con los profesores del curso a través de correo electrónico de la plataforma y recibir su asesoramiento personalizado.



CHATS Y FOROS.

Serán los profesores quienes decidan si es oportuno abrir con los estudiantes una comunicación sincrónica y, en tal caso, podrán convocar a sesiones de chat a través de la plataforma o generar foros sobre temas específicos.

GUÍA DEL ALUMNO.

Se ha elaborado una breve y práctica guía de uso que te facilitará el acceso así como la metodología y uso de los materiales de "La ciudad de las emociones"



Resumen de recursos por unidades didácticas

Unidad	Pruebas de control (PC) y Test de auto conocimiento (Auto)	Lecturas básicas	Videos complementarios	Lecturas complementaria	Cuaderno de Ruta
1. Isla del Puerto Qué es la IE	2 PC	<ul style="list-style-type: none"> “Qué es la IE” 	<ul style="list-style-type: none"> “Inteligencia emocional”. “La inteligencia emocional se puede aprender”. 		1
2. Ponte La importancia de las emociones en nuestra vida	2 Auto 2 PC	<ul style="list-style-type: none"> “Los cinco componentes básicos de la emoción” 	<ul style="list-style-type: none"> “8 preguntas sobre IE”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Emociones primarias, secundarias y combinadas” 	2
3. Cerebralia El cerebro: razón y emoción	1 Auto 2 PC	<ul style="list-style-type: none"> “La salsa de tomate” “Distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales” 	<ul style="list-style-type: none"> “Cerebro, química y emociones”. “El universo del cerebro”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Cómo procesan la información los dos hemisferios”. “Paul MacClean y la teoría del cerebro triuno” “Valores, visión, misión y creencias” 	1
4. Speculum Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima	4 PC 1 Auto	<ul style="list-style-type: none"> “Los cuatro componentes del autoconcepto”. “Descúbrase y sea usted mismo: emociones sobre mí”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Autoestima (explicación)” 	<ul style="list-style-type: none"> “La autoestima” “Listado de autoimagen” “Siete reglas para establecer objetivos” 	1
5. Skills Competencias emocionales personales	1 PC	<ul style="list-style-type: none"> “Conciencia de uno mismo”. “Competencias de autogestión”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Qué es la innovación”. “¿Es posible o no es posible?” “Nada es imposible. Paul Potts”. “Que se cumplan tus sueños”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Técnicas de autocontrol emocional”. “Ejercicio para el autocontrol emocional desde la PNL”. “Las competencias emocionales”. 	0
6. Líder Town Liderazgo emocional	1 PC 1 Auto	<ul style="list-style-type: none"> “Qué es un líder”. “Personalidad, comunicación y liderazgo I”. “5 retos para el liderazgo en 50 preguntas”. 	<ul style="list-style-type: none"> “10 tips para ser un buen líder”. “Reflexiones sobre el liderazgo. Lincoln”. “Características de un líder” 	<ul style="list-style-type: none"> “Para tomar decisiones” Liderazgo emocional 	1
7. Distrito de influencia. Empatía y escucha.	1 PC	<ul style="list-style-type: none"> “La empatía”. “Aprender a escuchar”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Por qué es imprescindible el liderazgo emocional”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Personalidad, comunicación y liderazgo II”. 	0
8. El parque de la Asertividad Desarrollo de la asertividad	4 PC	<ul style="list-style-type: none"> “Los derechos asertivos personales”. “Los tres estilos de comunicación”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Asertividad: Javier de la Plaza”. “Cómo trabajar con alguien que nos cae mal”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Las habilidades asertivas”. 	1
	22	15	16	14	7

Evaluación

Este curso está sometido a un proceso de evaluación continua, de tal manera que el alumno demuestre los conocimientos adquiridos a lo largo del mismo a través de diversas pruebas de control y evitando así que la evaluación se centre en un único examen final.

Esto supone una ventaja para el alumno pues su motivación aumenta en la medida en que es capaz de constatar el progreso de su desarrollo sin tener que estar sometido a la presión de una única prueba final.

Deberás ir resolviendo las distintas pruebas a medida que se te presenten y no podrás avanzar en el programa hasta no haber realizado satisfactoriamente cada una de ellas. Puedes para ello intentarlo tantas veces como sea necesario.



Alumno y evaluador pueden en todo momento comprobar en la plataforma del sistema el avance del curso y tiempo invertido para lograrlo. El profesor no tiene que realizar ninguna evaluación: es el sistema el que, a medida que el alumno realiza las pruebas satisfactoriamente, va autorizándole a continuar, franqueándole el paso a nuevos contenidos. De este modo, en todo momento el profesor puede comprobar la evolución global y el tiempo dedicado.

El programa incluye lo que se denomina “Cuaderno de Ruta”. Se trata de ejercicios escritos que se recomienda realizar al alumno para que reflexione detenidamente acerca de aspectos de su propio desarrollo emocional. Estos ejercicios no son evaluados por los profesores.

Se considerará que has superado el programa, si realizas y superas la última prueba de control, pues será señal evidente de que has solventado también las anteriores. Ésta prueba consiste en un test final que da lugar a una calificación que tú mismo puedes mejorar realizándolo cuantas veces desees.

Equipo pedagógico

ARTURO MERAYO



Doctor en Comunicación. Máster en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL. Es profesor de “Dirección de Comunicación y Portavocía” y de “Gestión de Intangibles” en la Facultad de Comunicación de la [Universidad de Murcia](#) y socio de la consultora de comunicación [Cícero Formación](#) y [Cícero Comunicación](#).

Ha sido decano de la Facultad de Comunicación de la [Universidad Católica Murcia](#), profesor de Lenguaje Radiofónico y de Comunicación Oral en la [Facultad de Comunicación de la Universidad Pontificia de Salamanca](#), donde fue vicedecano de Gestión Académica e Investigación y director del Máster de Locución Audiovisual.

Durante los últimos veinte años ha realizado consultoría y desarrollado programas de formación en comunicación para un centenar de empresas, medios, instituciones y centros educativos en una decena de países. Sus ámbitos de especialidad son: oratoria empresarial, comunicación interna, comunicación de crisis, formación de portavoces, desarrollo de marca, inteligencia emocional, negociación, liderazgo y construcción de equipos.

Profesor de varias maestrías universitarias: Dirección de Comunicación (ESIC y U. Oviedo), de Radio de la Cadena COPE, Dirección y Gestión de Empresas Radiofónicas de la Cadena SER, Estrategia de Comunicación (U. de La Sabana, Colombia y U. de Milagro, Ecuador), Locución en Radio y Televisión (U. Pompeu Fabra), Asesoría de Imagen y Comunicación Política (U. Camilo José Cela), Xestión y Producción Audiovisual (U. de A Coruña), etc.

Ha sido profesor invitado en Salford University (Manchester), Universidade do Minho (Braga, Portugal), IPG (Guarda, Portugal), Universidad Autónoma de Tamaulipas (México), Universidad de Concepción (Chile), Universidad Católica del Uruguay, Universidad de la República (Uruguay), Universidad de la Sabana (Colombia), Universidad de Piura (Perú), Universidad Central de San Carlos de Guatemala, Universidad de Milagro (Ecuador), etc.

Autor de una docena de libros sobre comunicación –[Curso práctico de técnicas de comunicación oral](#) (Ed. Tecnos), [La comunicación con el paciente: habilidades emocionales para los profesionales de la salud](#) (Elsevier)– y medios audiovisuales: [Para entender la radio](#) (U. Pontificia de Salamanca), [La magia radiofónica de las palabras](#) (Ed. Cervantes), [La radio en Iberoamérica](#) (Comunicación Social Ediciones), así como de numerosos artículos en revistas especializadas.

Canal youtube: <http://www.youtube.com/user/arturomerayo1>
www.linkedin.com/in/arturomerayo

FERNANDO GORDÓN



Fernando Gordón, es licenciado en Ciencias de la Información y Máster en Publicidad y Comunicación Corporativa por ESIC.

Ha trabajado como redactor en diversos medios de comunicación y como profesor de "Información en Radio y TV" en la Universidad Pontificia de Salamanca.

Ha impartido numerosas conferencias y cursos de comunicación tanto en universidades como en instituciones. Actualmente es profesor de la Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing (ESIC), donde imparte clases de Comunicación a Colectivos Profesionales. También es profesor del Máster de Comunicación Corporativa de la Universidad Pontificia de Salamanca.

Ha sido gerente de Comunicación del laboratorio farmacéutico Merck, Sharp & Dohme (MSD). Autor del libro *La comunicación con el paciente: habilidades emocionales para los profesionales de la salud* (Elsevier), actualmente es socio-director de Cícero Formación.

<http://es.linkedin.com/in/fernandogordon>

ESTEBAN BRAVO



Esteban Bravo es licenciado en Periodismo por la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Comunicación Corporativa WEB 2.0 por la Universidad de Alcalá de Henares. Socio fundador de Cícero Formación. Autor del libro *La comunicación con el paciente: habilidades emocionales para los profesionales de la salud* (Elsevier).

Completó su formación en el Instituto Oficial de Radio Televisión Española y se incorporó a los Servicios Informativos de Radio Nacional de España.

Socio fundador de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS). Director Adjunto del área de salud de Weber Shandwick España, ha sido consultor de firmas de consumo como McDonald's, Coca-Cola, Bimbo,... y de laboratorios farmacéuticos como Bristol Myers Squibb, MSD, Boehringer Ingelheim, Bayer, Johnson & Johnson, Sanofi-Aventis, etc.

Ha sido profesor en diferentes ediciones del Curso de Periodismo Especializado de la Universidad Complutense de Madrid, Escuela Andaluza de Salud Pública y Universidad Pontificia de Salamanca.

<https://www.linkedin.com/pub/esteban-bravo-perez/15/910/31>



**UNIVERSIDAD PONTIFICIA
DE SALAMANCA**

Instituto de CC. de la Educación



c/ Isabel Colbrand, 10, 4ª
28050 Madrid

Telf. + 34 – 917500640

+34 – 657 269 497

www.ciceroformacion.es