

Universidad Tecnológica - UTEC

Uruguay

CAPACITACIÓN

EQUIPOS EMOCIONALMENTE SOSTENIBLES

Destinatario: Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas (PEDECIBA)

Fecha: 13 de abril de 2026

Introducción

El desarrollo científico y académico exige cada vez más competencias humanas que permitan sostener procesos de investigación, trabajo colaborativo, liderazgo y convivencia institucional de manera saludable y efectiva.

En este contexto, el curso **“Equipos emocionalmente sostenibles”** propone fortalecer la inteligencia emocional de investigadores, estudiantes y personal administrativo, mediante el desarrollo de competencias transversales asociadas a la mejora del bienestar individual, la calidad del relacionamiento interpersonal y el funcionamiento saludable de los equipos de trabajo.

Esta propuesta se alinea con enfoques contemporáneos de desarrollo humano, incluyendo los **Inner Development Goals (IDGs)** y su relación con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, especialmente aquellos vinculados al bienestar, la educación y las organizaciones saludables.

Estructura programática

EQUIPOS EMOCIONALMENTE SOSTENIBLES			
PROGRAMA y DEPARTAMENTO	Programa Sostenibilidad para el Desarrollo Departamento de Innovación y Emprendimientos		
AÑO	2026		
CARGA HORARIA	15		
MODALIDAD	Semipresencial		
LUGAR	Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas PEDECIBA / MEC / UDELAR		
DEDICACIÓN (en horas)	CLASES	TRABAJO AUTÓNOMO	TRABAJO FINAL
	4	5	6
DESTINATARIOS	Investigadores, estudiantes y personal administrativo del Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas - PEDECIBA / MEC / UDELAR		

Justificación y pertinencia

Esta propuesta se diseña a solicitud del equipo de PEDECIBA y se propone fortalecer la inteligencia emocional de investigadores y personal administrativo, brindando herramientas conceptuales y prácticas para mejorar el bienestar individual, la calidad del relacionamiento interpersonal y el funcionamiento de los equipos de trabajo.

Objetivo general

Fortalecer la inteligencia emocional de investigadores, estudiantes y personal administrativo de PEDECIBA, promoviendo el bienestar individual y colectivo, la comunicación efectiva, la autorregulación emocional y el trabajo colaborativo en contextos académicos y organizacionales.

Objetivos de aprendizaje

- Explicar los conceptos fundamentales de la inteligencia emocional y su relación con el liderazgo, el trabajo en equipo y el clima organizacional en contextos académicos y profesionales.
- Analizar las propias emociones, creencias y patrones de respuesta, identificando cómo influyen en la toma de decisiones y en el relacionamiento interpersonal.
- Reconocer señales de estrés, presión o sobrecarga emocional en sí mismos y en los equipos de trabajo
- Aplicar estrategias básicas de autorregulación emocional para gestionar situaciones de tensión, conflicto o incertidumbre en contextos laborales o académicos.
- Utilizar herramientas de comunicación interpersonal, empatía y escucha activa para mejorar la interacción y el trabajo colaborativo con otras personas.
- Diseñar una propuesta de mejora o intervención orientada a fortalecer la seguridad psicológica y el cuidado de los equipos, promoviendo el bienestar en el contexto laboral, organizacional o académico.

Contenidos y actividades

El curso se organiza en cuatro módulos temáticos:

- Módulo 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional y pensamiento sistémico
Concepto de Inteligencia Emocional. Antecedentes y evolución.
Principales modelos de Inteligencia Emocional.
Componentes de la Inteligencia Emocional.
- Módulo 2: Neurociencia y fisiología de las emociones
El cerebro emocional.
Tipos de emociones y función biológica.
Neurotransmisores y hormonas vinculadas a los estados emocionales.
Facilitadores emocionales: proceso neurobiológico de la Motivación y la Resiliencia.
- Módulo 3: Habilidades sociales y liderazgo emocional
Comprensión de los equipos como sistemas relacionales.
Estilos de comunicación interpersonal.
La seguridad psicológica y la cultura del cuidado de los equipos.
- Módulo 4: Autorregulación emocional y cuidado de equipos
Estilos de Afrontamiento (coping skills).
Neuroquímicos y herramientas de modulación asociadas a la gestión del estrés y la ansiedad.
Cuidado del bienestar emocional en equipos de trabajo. condiciones de seguridad neurofisiológica (a nivel físico, relacional y del entorno).

Metodología

La propuesta combina diferentes estrategias pedagógicas orientadas a favorecer la comprensión conceptual y la aplicación práctica de los contenidos, con el objetivo de que las personas participantes puedan transferir estos aprendizajes a sus equipos de investigación, espacios docentes o ámbitos administrativos.

El curso integra:

- Lectura de bibliografía previa
- Exposiciones conceptuales breves
- Ejercicios de reflexión individual
- Dinámicas grupales
- Herramientas prácticas aplicables al contexto laboral

Ambientes de aprendizaje:

- Lectura de bibliografía seleccionada
- Dos clases en modalidad taller
- Acompañamiento a la realización del trabajo final
- Devoluciones

Evaluación

La evaluación tendrá un enfoque formativo orientado a la aplicación práctica de los contenidos.

Trabajo final integrador: consistente en el diseño de una propuesta grupal de mejora o intervención que aplique herramientas de inteligencia emocional al contexto laboral o académico de las personas participantes.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Bachrach, E. (2020). En el limbo: Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser. Sudamericana.
- Branden, N. (1994). Los seis pilares de la autoestima. Paidós.
- Castellanos, N. (2022). Neurociencia del cuerpo: Cómo el organismo esculpe el cerebro. Kairós.
- Del Rosario, D. (2022). El libro que tu cerebro no quiere leer. Urano.
- Edmondson, A. C. (2019). La organización sin miedo: Crear seguridad psicológica en el lugar de trabajo para el aprendizaje, la innovación y el crecimiento. Lid Editorial.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Kairós.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). El líder resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional. Plaza & Janés.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.