



# UNADE

Acreditación Institucional  
de *Alta Calidad Educativa*

*Seminario presencial*

# Liderar con Inteligencia Emocional

*Claves para Dirigir Personas en el Siglo XXI*

## Cancún

Del 10 al 14 de Noviembre de 2025



# Bienvenidos/as

Bienvenidos/as a la Universidad Americana de Europa (UNADE). Como saben, nuestra institución facilita a sus estudiantes de **licenciatura, maestría y doctorado** la posibilidad de realizar seminarios y estancias internacionales para estudiar, realizar trabajos de investigación o asistir a congresos y otros eventos educativos. Uno de estos eventos es este seminario que desarrollamos en la ciudad de Cancún, en el cual nuestros alumnos disfrutan de una semana intensa tanto en lo académico, con el programa de **Liderar con Inteligencia Emocional**, como en lo cultural, con la posibilidad de realizar diversas visitas y excursiones por la ciudad y alrededores. Esperamos que disfruten de esta semana tan especial y que sean unos días inolvidables para ustedes.

**Metodología:** Exposición dialogada, análisis de casos, dinámicas reflexivas, microprácticas de mindfulness, debates y simulaciones de liderazgo resonante.

**Producto final:** Diseño de un modelo personal de liderazgo emocional aplicado al ámbito profesional o académico del participante.



# Índice

Este programa para líderes consiste en **una semana de formación presencial** en la que nuestros alumnos aprovechan la oportunidad que supone este viaje para ampliar de manera optativa su estancia y **visitar la Península de Yucatán**, aprovechando la cercanía con algunos de los **destinos turísticos más importantes de México**.

## Pág. 3

**Fundamentos de la Inteligencia Emocional y su papel en el liderazgo del siglo XXI.**

## Pág. 5

**Autoconocimiento, gestión emocional y liderazgo consciente.**

## Pág. 7

**Comunicación emocional, empatía y liderazgo resonante en contextos de cambio.**

## Pág. 8

**Viva la experiencia UNADE.**

## Pág. 9 - 17

**Recomendaciones para nuestros estudiantes.**



**LUNES 10/11/2025**

## *Día 1.*

Fundamentos de la Inteligencia Emocional y su papel en el liderazgo del siglo XXI.

**Objetivo del día:** Comprender los fundamentos neuropsicológicos y sociales de la Inteligencia Emocional, así como su relevancia en la toma de decisiones y el liderazgo humano en contextos de cambio.

### Mañana 09:00h - 14:00h

#### **APERTURA SEMINARIO**

- Presentación de objetivos, metodología y dinámica de trabajo.
- Expectativas personales: “¿Qué significa liderar con humanidad hoy?”

#### **CONCEPTO Y EVOLUCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- De Goleman a la neurociencia contemporánea.
- Componentes: autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.
- Aplicaciones neurocientíficas: amígdala, corteza prefrontal y plasticidad cerebral.

### Tarde 15:00h - 18:00h

#### **TOMA DE DECISIONES CON BASE EMOCIONAL Y RACIONAL**

- Inteligencia emocional vs. inteligencia lógica.
- Análisis de casos: decisiones impulsivas vs. estratégicas.

#### **EL ROL DEL LÍDER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE**

- Competencias emocionales del liderazgo actual.

# *Día 2.*

Día libre

MARTES 11/11/2025





MIÉRCOLES 12/11/2025

## *Día 3.*

**Autoconocimiento,  
gestión emocional y  
liderazgo consciente.**

**Objetivo del día:** Fortalecer la autoconciencia emocional y el dominio de estrategias de autorregulación aplicadas a contextos académicos, directivos y de liderazgo científico.

## Mañana 09:00h - 14:00h

### **AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL DEL LÍDER**

- Conciencia emocional: identificar lo que sentimos.
- Herramientas de autoevaluación emocional.

### **AUTORREGULACIÓN Y TÉCNICAS DE EQUILIBRIO EMOCIONAL**

- Mindfulness y pausa estratégica: fundamentos neuropsicológicos.
- Ejercicios prácticos de atención plena y respiración consciente.

## Tarde 15:00h - 18:00h

### **Realización de actividades grupales en la playa.**

¡Recuerde traer su comida para el picnic!

### **GESTIÓN DEL ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES BAJO PRESIÓN**

- Estrategias de gestión

# *Día 4.*

Día libre

JUEVES 13/11/2025





**VIERNES 14/11/2025**

## *Día 5.*

Comunicación emocional, empatía y liderazgo resonante en contextos de cambio.

**Objetivo del día:** Desarrollar habilidades comunicativas y empáticas que fortalezcan la cohesión de equipos, la gestión emocional de conflictos y la inspiración de liderazgo resonante.

### Mañana 09:00h - 14:00h

#### COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y ESCUCHA ACTIVA

- Escucha activa y comunicación no violenta
- Feedback emocional constructivo

#### EMPATÍA Y COHESIÓN GRUPAL

- Estrategias para fortalecer vínculos en equipos interdisciplinarios.

#### LIDERAZGO RESONANTE Y GESTIÓN DEL CAMBIO

- Inspiración, motivación y visión.

### Tarde 15:00h - 18:00h

#### SÍNTESIS INTEGRADORA Y CIERRE

- Reflexión final: ¿Qué tipo de líder quiero ser?
- Presentación de los modelos personales de liderazgo emocional.

***A la finalización entrega de diplomas y cena despedida en restaurante local.***

*\* Programa sujeto a posibles modificaciones.*

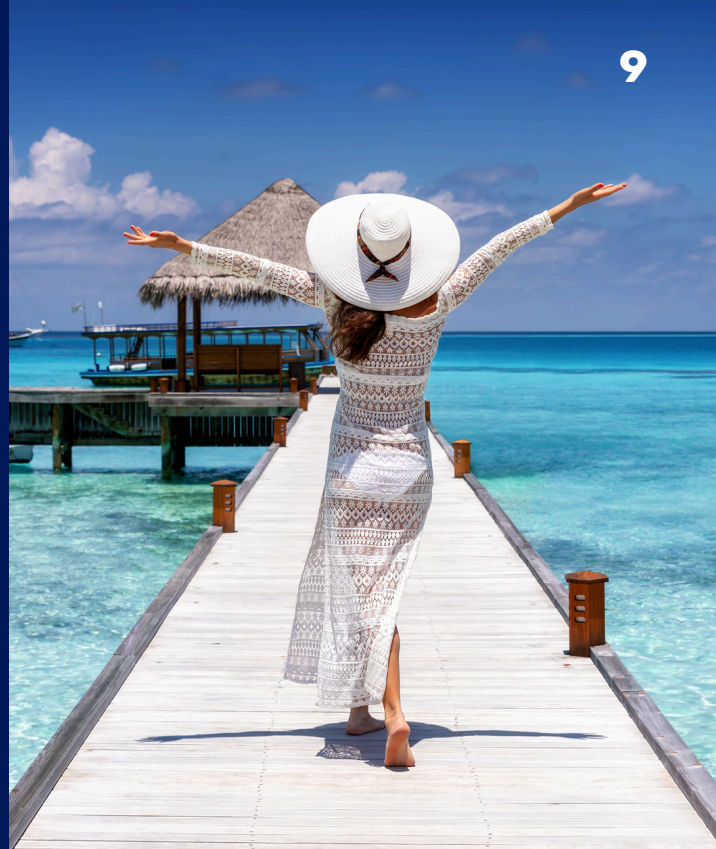
*Viva la experiencia*  
**UNADE**



## PLAYAS DE CANCÚN

De sobra es conocido que Cancún dispone de algunas de las **mejores playas de todo el Caribe**. En la llamada *zona hotelera* hay acceso libre a la mayoría de ellas.

En los primeros kilómetros de esta zona recomendamos especialmente dos playas: **Playa Langosta y Playa Caracol**, con aguas tranquilas y familiares. Más adelante la **Playa Fórum y la Playa Delfines** también son de fácil acceso, muy concurridas y con mayor oleaje.



## PARQUE DE LAS PALAPAS

Puede encontrar este parque en la zona centro de Cancún, muy cerca del Palacio Municipal junto a la avenida Tulum. Es una zona mucho menos turística pero con todo el encanto del ambiente local. Es un lugar donde podrá disfrutar de **comida típica mexicana y numerosos puestos de artesanía**.



## MERCADO 28

Situado también en el centro de la ciudad, lejos de la zona hotelera, es un auténtico paraíso para las **compras de regalos, recuerdos y artesanías** a un precio económico. Además dispone de algunos **restaurantes de comida** típica amenizados con música tradicional mexicana. No se lo pierda y descubra el Cancún más tradicional y auténtico.



## PLAZA DE LAS AMÉRICAS

Es el **centro comercial mas famoso de Cancún**, se encuentra muy cercano a la entrada de la zona hotelera, en el centro financiero de la ciudad. En el mismo podrá tener acceso a numerosas tiendas, restaurante, cines, realizar shopping y disfrutar de diferentes actividades que programan todo el año.

## SANTUARIO MARÍA DESATADORA DE NUDOS

Una visita diferente a las afueras de Cancún de fácil acceso pero en medio de la selva quintanarroense. Es una **iglesia totalmente única** por la singularidad de sus miles de "nudos" que decoran las instalaciones y que bien merecen una visita. A este santuario acuden a diario decenas de fieles para visitar a una Virgen que tiene fama de milagrosa.



## PUERTO CANCÚN

Es la zona más elegante de Cancún, dispone de un completo centro comercial con **tiendas, cines y varios de los mejores restaurantes de la zona**. Aconsejamos un agradable paseo por su marina, observar los modernos edificios y realizar bonitas fotografías en un entorno privilegiado.

## ZONAS ARQUEOLÓGICAS DE CANCÚN

No son tan famosas como otras de la Península de Yucatán, pero sí muy accesibles y recomendables.

Destacamos **la zona arqueológica El Rey, San Miguelito y el templo del Alacrán Yamil Lu'um** y sobre **todo la zona arqueológica El Meco**, al norte de Cancún, con las ruinas del llamado *Castillo*, una pirámide maya de 171 metros.



## GASTRONOMÍA Y NOCHE EN CANCÚN

Por toda la ciudad de Cancún podrá disfrutar de multitud de restaurantes de todo tipo, **disfrutar de la fantástica gastronomía mexicana**, degustando los típicos tacos, burritos, moles, chiles, pozoles, etc. Tanto en Cancún centro como en la zona hotelera hay opciones de todo tipo.

## Y SI TODAVÍA QUEDAN ENERGÍAS...

Puede finalizar la noche en alguno de los pubs y discotecas en los alrededores del kilómetro 9 de la zona hotelera. Especialmente recomendable es la famosa **discoteca Coco Bongo**, con numerosos espectáculos musicales y muchas horas de diversión.



# Excursiones alrededor de Cancún

## CHICHEN ITZÁ

Es quizás la visita más famosa de la zona, considerada **una de las 7 maravillas del mundo** moderno. En Chichen Itzá podrá observar la famosa pirámide de Kulkán (*la serpiente emplumada*), el Juego de pelota, el Templo de los guerreros o el Observatorio el Caracol.

Las compras souvenirs en los puestecitos dentro del recinto son mucho más económicos que en otros lugares. Las excursiones a Chichen Itzá suelen incluir la visita a algún cenote, recomendamos por su belleza el *Cenote Ik Kil*.





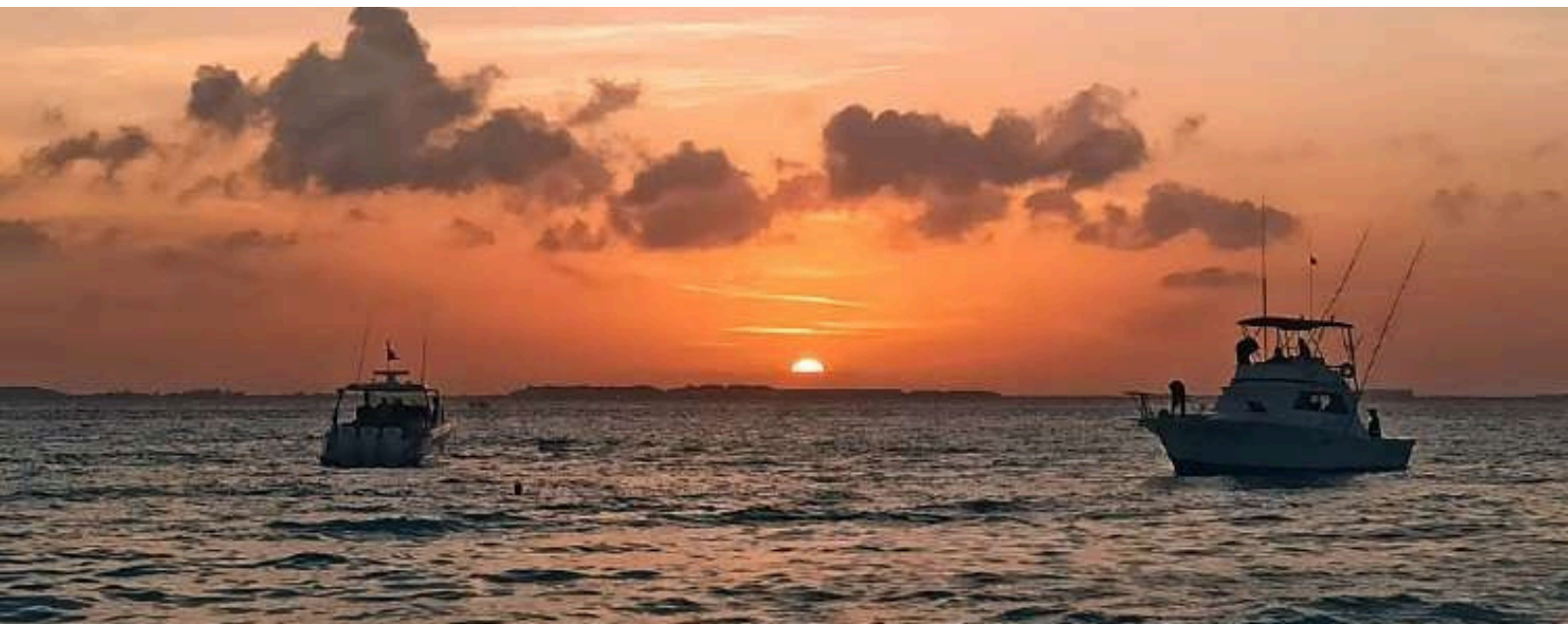
## TULUM

La visita al yacimiento arqueológico de Tulum es una de nuestras principales recomendaciones. Sus ruinas se encuentran en un acantilado junto al mar, lo que hace que las vistas al Caribe sean maravillosas. Podrá si lo desea, disfrutar de un baño en sus aguas azul turquesa, en la que es, **una de las mejores playas del mundo.**

Y si tiene tiempo recomendamos la visita a la cercana *Playa Paraíso* o a la zona hotelera de Tulum, donde se encuentran las que quizás sean las mejores playas de toda la Riviera Maya.

## ISLA MUJERES

Es una **pequeña isla situada a 13 kilómetros de Cancún.** A la misma se puede acceder de diferentes formas (ferry, catamarán, lancha, velero, entre otras). Es una gran opción si lo que le gusta son los deportes acuáticos, en especial el submarinismo y el snorkel. También es imprescindible si visita la isla, ir a una de las playas más bonitas de todo México, *Playa Norte*, donde podrá disfrutar de aguas cristalinas y contemplar atardeceres increíbles.



## CENOTES

Una de las experiencias que usted no puede perderse es la visita a uno de los cientos de cenotes que salpican toda la península de Yucatán. **Los cenotes son cuevas y formaciones calcáreas producidos por la acción de la erosión e inundadas por aguas subterráneas cristalinas.** Podrán darse un refrescante baño en ellos y disfrutar de estas auténticas maravillas de la naturaleza.



## PLAYAS DE LA RIVIERA MAYA

Si lo que le gusta son las playas paradisíacas, Cancún y la Riviera Maya ofrece algunas de las mejores del mundo. **Playas de arena blanca, palmeras y agua cristalina** como las de *Xpu Ha*, *Akumal* (con sus tortugas gigantes), *Xcabel* o *Punta Maroma*, le harán sentir en el mismísimo paraíso.

## SIAN KA'AN

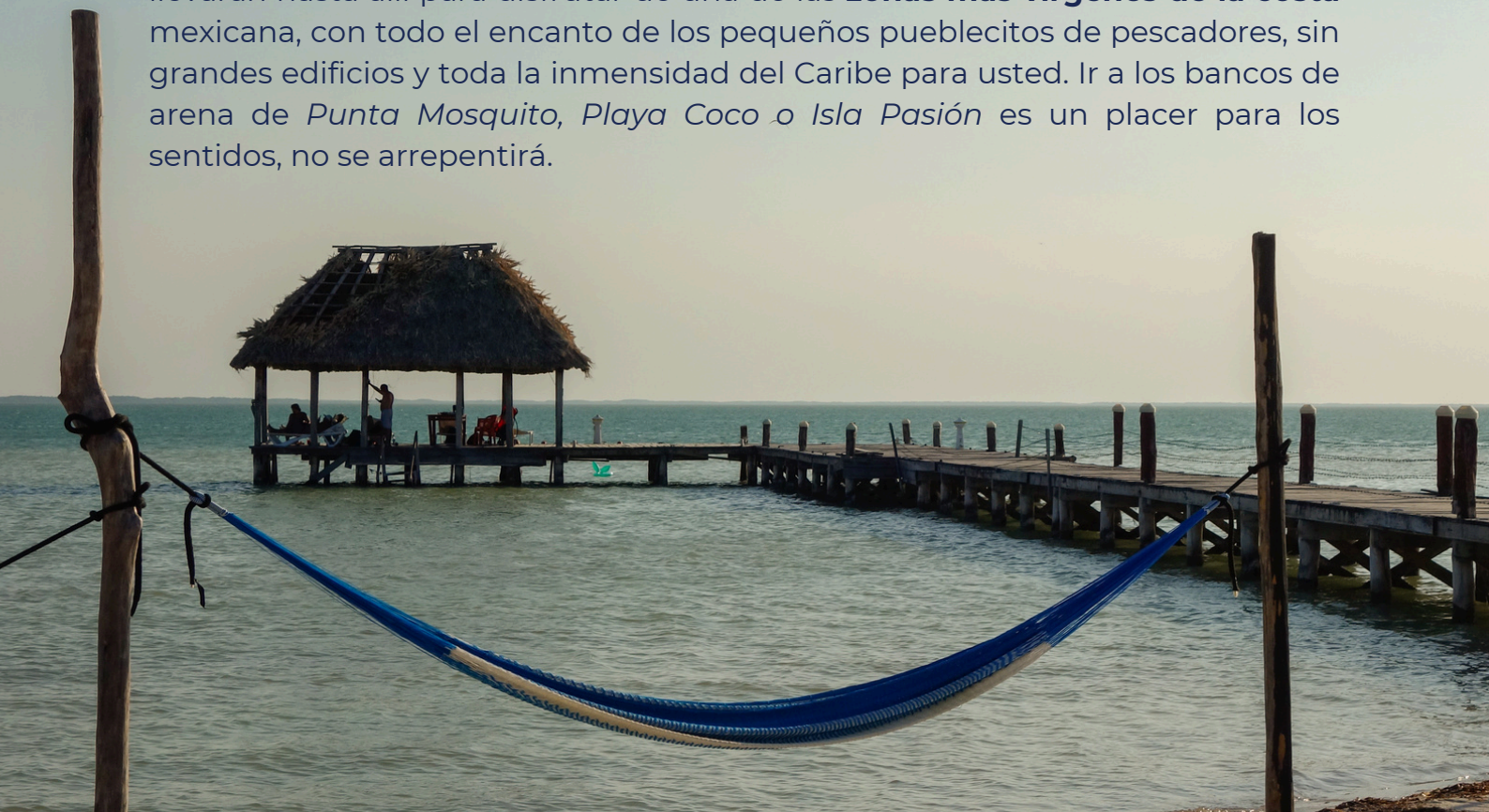
Si usted es un amante de la naturaleza y los espacios naturales vírgenes, este es su lugar. **La Reserva de la biosfera de Sian Ka 'an es el espacio protegido más grande de todo el Caribe.** Podrá disfrutar de sus playas vírgenes, de los manglares y de los manantiales de agua dulce que brotan hacia la superficie.

En cuanto a la fauna existe una gran diversidad: **tortugas, cocodrilos, monos, pumas, manatíes y todo tipo de aves.** Un lugar en el cual desconectar totalmente de la civilización.



## HOLBOX

Es otra de las islas cercanas a Cancún. Desde la ciudad parten tours que le llevarán hasta allí para disfrutar de una de las **zonas más vírgenes de la costa mexicana**, con todo el encanto de los pequeños pueblecitos de pescadores, sin grandes edificios y toda la inmensidad del Caribe para usted. Ir a los bancos de arena de *Punta Mosquito*, *Playa Coco* o *Isla Pasión* es un placer para los sentidos, no se arrepentirá.



## COBÁ

El yacimiento arqueológico de Cobá es uno de los más importantes de toda la península. En el mismo podrá disfrutar en todo su esplendor de numerosas estructuras y edificios mayas, en especial **la pirámide de Nohuch Mul, la más alta de la Península de Yucatán con 42 metros de altura.**

Recomendamos alquilar una bicicleta, para pasear por todas sus instalaciones. **Hay numerosos tours que llevan hasta este lugar** tan maravilloso incluyendo en el mismo la visita a algún cenote, Tulum y Playa del Carmen.



## LAGUNA DE BACALAR

Aunque un poco más alejado de Cancún (4 horas de viaje en autobús), Bacalar es uno de los lugares que quedarán por siempre en su memoria. **Bacalar “lugar donde nace el cielo” es una laguna interior que adquiere diferentes tonalidades de azul en función de la profundidad y la luz del sol, de ahí el apodo de Laguna de los 7 colores.** Podrá disfrutar de paseos en lancha, kayak o velero, disfrutar de amaneceres espectaculares, visitar el Canal de los piratas o la Isla de los pájaros y disfrutar de un baño en sus cálidas aguas cristalinas.





## PLAYA DEL CARMEN

Esta localidad ha ido creciendo mucho en los últimos años, pasando de ser un pequeño pueblo de pescadores a ser la **principal ciudad y centro turístico de la Riviera Maya**.

No deben perderse un paseo por su **Quinta Avenida**, repleta de tiendas, restaurantes y centros comerciales y el concurrido **Parque de los Fundadores**. Su ocio nocturno es muy animado y desde sus muelles tendrá la posibilidad de visitar en ferry la cercana *Isla de Cozumel*, paraíso del buceo y el snorkel.



## XCARET

Es uno de los **parques temáticos** más increíbles del mundo. Construido junto a la playa, y distintas ruinas mayas, ofrece todo tipo de amenidades: **mariposario, aviario, ríos subterráneos, acuario, delfinario, recreación de danzas mayas, playas, restaurantes** y un final de fiesta con un gran espectáculo nocturno donde disfrutar del mejor folclore mexicano.



*¡Disfrute de esta gran experiencia!*

## *Dirección*



### **Wyndham Garden Cancun Downtown**

Avda. Tulum 220-14, 77500 Cancún, Q.R.,  
México Salón Sol y Mar

## *Redes Sociales*



[unade.edu.mx](http://unade.edu.mx)



[universidad.unade](https://www.instagram.com/universidad.unade)



[Universidad.UNADE](https://www.facebook.com/Universidad.UNADE)



[UNIVERSIDAD AMERICANA DE EUROPA](https://www.linkedin.com/company/universidad-americana-de-europa)



# UNADE

Acreditación Institucional  
de *Alta Calidad Educativa*