

TITULO: INTELIGENCIA EMOCIONAL

HORAS: 30

OBJETIVOS:

Analizar los principales conceptos y estrategias para el logro de una adecuada regulación, emocional, así como el reconocimiento de sus

- Definir el concepto y las funciones de la inteligencia emocional, así como la importancia de la educación emocional.
- Exponer las diferentes habilidades aportadas por Salovey y Mayer para el desarrollo de competencias emocionales.
- Desarrollar diferentes técnicas y estrategias correspondientes a competencias y buenas prácticas por parte de los principales autores de la inteligencia emocional.
- Examinar los principales beneficios de la inteligencia emocional relacionados con el estrés, el rendimiento personal y laboral, y el desarrollo personal y de vida saludable.

CONTENIDOS:

- Introducción a la inteligencia emocional
- ¿Qué son las emociones?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Inteligencia emocional
- Educación emocional
- Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer
- Percepción y reconocimiento emocional
- Facilitación y expresión emocional
- Comprensión y análisis de las emociones
- Regulación emocional
- Técnicas y estrategias para regular emociones
- Proceso emocional básico: Leslie Greenberg
- Modelo mixto: Daniel Goleman
- Mindfulness
- Beneficios de la inteligencia emocional
- Reducción del estrés
- Mejora del rendimiento laboral
- Desarrollo personal (equilibrio y bienestar)
- Deporte y hábitos de vida saludables