



# Inteligencia emocional

**Sku:** 12727IN

**Horas:** 30

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

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

### UD1. Introducción a la inteligencia emocional.

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Inteligencia emocional.
- Educación emocional.
- Resumen.

### UD2. Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer.

- Percepción y reconocimiento emocional.
- Facilitación y expresión emocional.
- Comprensión y análisis de las emociones.
- Regulación emocional.

- Resumen.

### **UD3. Técnicas y estrategias para regular emociones.**

- Proceso emocional básico: Leslie Greenberg.
- Modelo mixto: Daniel Goleman.
- Mindfulness.
- Resumen.

### **UD4. Beneficios de la inteligencia emocional.**

- Reducción del estrés.
- Mejora del rendimiento laboral.
- Desarrollo personal (equilibrio y bienestar).
- Deporte y hábitos de vida saludables.
- Resumen.