



## Experto en inteligencia emocional y mindfulness.

**Sku:** EXPUEMCONL0083

**Horas:** 220

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Conocer nuestras propias emociones, reconocerlas en los demás, y de la misma forma entenderemos sus sentimientos y comportamientos, anticipándonos y previniendo posibles conflictos.
- Ser capaces de “controlar” nuestro estado de ánimo, y como consecuencia el de la gente que nos rodea y así, obteniendo unas relaciones sociales e interpersonales reforzadas y mejoradas.
- Comprender el pensamiento y el comportamiento humano.
- Adquirir competencias y habilidades emocionales para conocer y poner en práctica programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos, desarrollar capacidades de resolución de conflictos, etc.
- Facilitar al alumnado de conocimientos y de las técnicas para desarrollar capacidades a través del Mindfulness, integrando estos nuevos recursos que permiten ser conscientes de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más auténtica, menos condicionada.
- Mejorar la capacidad de elaborar respuestas de calidad hacia los estímulos. Hecho que tiene repercusiones sobre la salud, bienestar y felicidad.

### CONTENIDOS

**Módulo I.: Inteligencia emocional Tema I. La inteligencia emocional:** Introducción. Qué es la inteligencia emocional. Origen del término: Inteligencia emocional. Identificar emociones. Las dos inteligencias humanas: Cognición y Emoción. Áreas de competencia emocional: Los componentes de la inteligencia emocional. Autoconocimiento o autoconciencia emocional. Autocontrol o autorregulación emocional. Automotivación. Reconocimiento de emociones ajenas. Relaciones interpersonales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema II. El lugar asignado a las emociones en el cerebro:** Introducción. El concepto de emoción. Cómo se genera una emoción. Componentes de la emoción. Fisiología de la

emoción.

Neuroanatomía cerebral de las emociones. Evolución del cerebro humano. El cerebro racional y reflexivo en las emociones. El sistema nervioso central y el desarrollo emocional. Tálamo y amígdala. Hipotálamo y médula espinal. Cuando el cerebro borra recuerdos emocionales. Desarrollo neuronal e inteligencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema III. El valor de la inteligencia emocional:** Introducción. La importancia de la inteligencia emocional. ¿Qué importancia puede tener para mi vida la inteligencia emocional que yo posea? Cuando la amígdala nos impide ser razonables. Inmadurez emocional. Teorías explicativas sobre las emociones. Teorías clásicas de las emociones. Teorías biológicas. Teorías cognitivas. Teorías conductuales de la emoción. Teorías cognitivas actuales de la emoción. La teoría de la interpretación cognitiva de Mandler (1975). Teoría de la evaluación primaria de Arnold (1960). Teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1966, 1982). La teoría de la atribución de Weiner (1986). La teoría de Scherer (1979). La teoría de LeDoux y su modelo explicativo (1986). Modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross (2002). Los protagonistas en la producción de emociones. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema IV. Emociones y sentimientos destructivos e hirientes:** Introducción. Las emociones y los sentimientos. Tipos de emociones. Emociones primarias. Emociones secundarias. Tipos de sentimientos. Emociones morales. Niveles en el desarrollo de la conciencia moral. Emociones destructivas e hirientes. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema V. El poder de la emoción frente a la razón:** Introducción. Emociones y pensamientos generadores de inteligencia emocional y de motivación para actuar. ¿Cómo influye la emoción en la motivación? Emociones, fisiología, razón y comportamiento. La emoción y la razón. El peligro de los impulsos emocionales. Trastorno límite emocional o trastorno límite de la personalidad. Diagnóstico. Tratamiento. Terapia comportamental dialéctica. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VI. Desarrollo y evolución de las emociones:** Introducción.

¿Nacemos con inteligencia emocional o crece con nosotros? Expresión, comprensión y regulación emocional. La inteligencia emocional en los niños. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los niños. La inteligencia emocional en adolescentes. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los adolescentes. Cuando se llega a los 11 años de edad. A los 12 años. Los 13 y 14 años. A los 15 años. De los 16 a la posadolescencia. Orientaciones para educar la madurez emocional en los adolescentes. Errores o alteraciones afectivas que se producen en la adolescencia y vida adulta. Objetivos para trabajar la educación emocional de los adolescentes. La inteligencia emocional en adultos. Inteligencia emocional en personas mayores. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VII. Evaluación de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional:**

Introducción. Autoconocimiento emocional. Autoconocimiento y autoconfianza.

Componentes del autoconocimiento. La valoración de la inteligencia emocional. Modelos de capacidad o habilidades. Modelos mixtos. Modelos de rasgo. Características de la presencia de alta o baja inteligencia emocional. Características de la presencia de una alta inteligencia emocional: Las personas de éxito. Características de la presencia de una baja inteligencia emocional: Las personas que fracasan. Herramientas para su evaluación. Entrevistas y cuestionarios. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VIII. Las emociones en los conflictos: Técnicas de autocontrol emocional y de resolución de conflictos:**

Introducción. Los conflictos como aprendizaje constructivo. Modelos y técnicas de resolución de conflictos. Autocontrol emocional en situaciones conflictivas. Técnicas para el autocontrol

emocional. La relajación en la autorregulación emocional. Actitudes que resuelven conflictos. El estilo de conflicto. Memoria de trabajo y motivación positiva. Resolución de conflictos en niños y adultos. Fases en el proceso. Técnicas de mediación para resolver conflictos. La mediación y la violencia en los conflictos interpersonales. Mediación en la resolución de conflictos. Cómo comunicarse eficazmente para resolver problemas. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema IX. La automotivación para lograr el éxito:** Introducción. La automotivación para lograr metas y objetivos. La motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Motivación intrínseca. Motivación extrínseca. Cómo actúan los motivos sobre las personas. El afrontamiento. Cómo afrontar, que no enfrentarse, a los obstáculos. Iniciativa, búsqueda de oportunidades y constancia para alcanzar el éxito. El afrontamiento en los estudiantes. El afrontamiento en mujeres estudiantes embarazadas. Cuando la mala suerte afecta a la motivación. Cómo atraer la buena suerte. La automotivación en los niños a través de la disciplina. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema X. Reconocimiento de las emociones ajenas:** Introducción. El reconocimiento de las emociones ajenas: La empatía. La importancia de la empatía en la inteligencia emocional. Neuroanatomía de la empatía. Desarrollo evolutivo de la empatía en el ser humano. Cómo fomentar el desarrollo de la empatía. ¿Cómo pueden los padres y otros adultos desarrollar la empatía en los niños? Qué nos impide ser empáticos. Cómo expresar la empatía: La escucha empática. La escucha empática. Beneficios de la escucha empática. La carencia del reconocimiento de las emociones en los otros. El sociópata y el psicópata. La fobia o ansiedad social. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XI. Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales:** Introducción. Concepto de habilidades sociales en las relaciones interpersonales. Desarrollo evolutivo de las habilidades sociales. Ámbitos de socialización. Las habilidades sociales en la infancia, adolescencia y vida adulta. Estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales: Asertivo, pasivo, agresivo. Comportamiento pasivo o inhibido. Comportamiento agresivo. Comportamiento asertivo. La conducta socialmente habilidosa. Componentes de las habilidades sociales. Componentes verbales de las habilidades sociales. Componentes paralingüísticos. Componentes no verbales de las habilidades sociales: El lenguaje corporal. La importancia de qué decir y de cómo decirlo. Programas para el desarrollo de las habilidades sociales. Técnicas generales de entrenamiento de habilidades sociales. Programas de desarrollo de habilidades sociales en la escuela. Las habilidades incluidas en el PEHIS y del PAHS. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XII. Cómo mejorar la inteligencia emocional. Aplicación práctica:** Introducción. Mi inteligencia emocional. Reconocer la propia inteligencia emocional. Las preocupaciones que obstaculizan mi desempeño. La importancia de la inteligencia emocional en la salud mental y física. Neuropsicoeducación. Desarrollo de la inteligencia emocional. Detectar pensamientos, cambios fisiológicos y comportamientos erróneos. La reestructuración cognitiva en las respuestas emocionales. Creencias racionales e irracionales. Aprender a resolver problemas y técnicas de autocontrol emocional. Estrategias para superar los problemas que se nos presentan en la vida. Consejos para desarrollar la competencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XIII. Cómo intentar ser medianamente feliz. El don de la búsqueda de la felicidad:** Introducción. Emociones constructivas. Efectos que producen los estados anímicos positivos. Los destructores de la felicidad. El pensamiento emocional eficaz. El don

de la búsqueda de la felicidad: Qué es la felicidad, cómo encontrarla. Afectividad positiva. Relación entre inteligencia emocional y felicidad. Terapia de la risa: Efectos beneficiosos. Beneficios de la risa. Risoterapia. Terapia del optimismo: El buen humor. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema XIV. Áreas de aplicación de la inteligencia emocional:** Introducción. La inteligencia emocional en la familia. Cómo aplicarla para hacer que los hijos sean emocionalmente inteligentes. Estilos educativos parentales. Consecuencias educativas. Estilo educativo óptimo para el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros hijos. Métodos de disciplina familiares eficaces. El desarrollo de las emociones morales en la familia. El fomento de las emociones empáticas en la familia. Cómo enseñar a resolver y superar los problemas de los hijos. Cómo hacer que nuestros hijos sean emocionalmente inteligentes. Optimismo. La inteligencia emocional en la escuela. Cómo incrementarla en los alumnos. Programas de desarrollo emocional. La inteligencia emocional en el campo de la salud. Aplicaciones prácticas. La ansiedad y la salud. El estrés y la salud. La ira y la salud. Aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional en la salud: Las emociones positivas. La inteligencia emocional en el contexto empresarial. Aplicaciones prácticas: Coaching y programación neurolingüística. La importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento de los trabajadores. El creciente interés de las empresas por la Inteligencia Emocional. Qué es el coaching. Procedimiento de trabajo. Qué es la Programación Neurolingüística. Procedimiento de trabajo. La inteligencia emocional en las relaciones de pareja. Cómo mejorar y favorecer las relaciones de pareja. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema XV. Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional:** Introducción. La inteligencia emocional como prevención de la desadaptación física y psíquica. Aportaciones del Dalái lama al área de la inteligencia emocional. Ventajas a nivel emocional. La meditación. Líneas de trabajo actuales. El cultivo del equilibrio emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

#### **Tema XVI. Anexos:**

Ejercicios y control de la respiración. Ejercicio para tranquilizarse. Condiciones para una buena relajación. Entrenamiento autógeno de Schultz. Relajación progresiva de Jacobson. Relajación progresiva: Técnica de Wolpe. Eutonía. Método Vittoz: Relajación psicosenorial. Relajación y meditación Zen. Regulación activa del tono de Stokvis. Sofrología. Meditación trascendental. Relajaciones meditativas. Técnica de Benson. Técnica de Visualización. Autohipnosis. Técnicas de relajación articular.

**Módulo II.: Mindfulness para profesionales de la salud Tema I. Introducción al trabajo sanitario y de ayuda:** Introducción. El modelo biopsicosocial y la comunicación en el mundo sanitario. El modelo biopsicosocial. La comunicación con el paciente y la familia. La comunicación médico-paciente de la teoría a la práctica. Información médica. Información y comunicación en enfermería. Información y comunicación en trabajo social. Las preguntas abiertas y cerradas. Claves de la comunicación sanitaria. Informar de malas noticias. Hablar de datos médicos para decidir el tratamiento. Hablar del pronóstico. Relación de ayuda y actitudes del personal sanitario. La relación de ayuda. Fases en la relación de ayuda. Actitudes y habilidades en el personal sanitario. El counseling o consejo psicológico. Actitudes de los profesionales de la salud y cómo desarrollarlas. Alianza terapéutica-implicaciones para el paciente y el profesional. Definición y componentes de la alianza terapéutica. La alianza terapéutica médico-paciente. La alianza terapéutica enfermería-paciente. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema II. Inmersión al mundo emocional del paciente y la familia:** Introducción. El sufrimiento y la enfermedad. Tipos de personalidad y enfermedad. Personalidad y salud. Tipos de personalidad y su relación con la

enfermedad. Sospecha de enfermedad y reacciones emocionales en el paciente y familia. Primeros síntomas y sospecha de enfermedad. Primer filtro diagnóstico-consulta de los síntomas. Diagnóstico y pronóstico de enfermedad y reacciones emocionales. Pruebas diagnósticas y tiempos de espera. Comunicación del diagnóstico y pronóstico y aspectos emocionales. Comunicar el diagnóstico de una enfermedad. Comunicar el pronóstico de una enfermedad. Tratamientos y reacciones emocionales en el paciente y la familia. Tratamientos médicos e impacto psicológico. Hospitalización. Cirugía. Quimioterapia. Radioterapia. Tratamiento de enfermedades crónicas e impacto psicológico y emocional. Recuperación y revisiones. Problemas derivados de la enfermedad y los tratamientos. La resiliencia y el crecimiento postraumático. La recidiva o recaída. Los cuidadores principales y la familia. El final de la vida-los cuidados paliativos. Esbozando la filosofía del cuidado en el final de la vida. Afrontamiento de la muerte y reacciones emocionales en el paciente. Fases médicas y etapas de afrontamiento de la muerte según Elisabeth Kübler-Ross. Emociones presentes en los pacientes moribundos. La agonía. La familia ante la situación terminal de la vida. La muerte y los profesionales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía **Tema III. Las emociones y su regulación:** ¿Qué son las emociones y para qué sirven? El amplio abanico de las emociones humanas. El cerebro, el cuerpo y las emociones. El estrés, las emociones y el cerebro. La regulación de las emociones. Identificar las emociones y etiquetarlas. Aceptación de la experiencia emocional. Estar en el momento presente (mindfulness). La flexibilidad cognitiva. Pensamiento positivo. Aprender a ser autocompasivo. Expresión emocional adaptativa. Mindfulness y emociones. Ejercicios prácticos para regular las emociones. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema IV. La inteligencia emocional:** Delimitando el concepto de inteligencia emocional. Elementos que componen la inteligencia emocional. Inteligencia emocional en las profesiones de la salud. Técnicas sencillas y rápidas de regulación emocional con los pacientes. Ejercicios prácticos para comenzar a desarrollar tu inteligencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema V. La filosofía detrás de mindfulness:** ¿Qué es el mindfulness? La filosofía budista y la atención plena. Buda y los pilares fundacionales del budismo. Las cuatro nobles verdades del budismo. La existencia del sufrimiento. Causas del sufrimiento. El cese del sufrimiento. El camino a seguir para acabar con el sufrimiento. El yo, la conciencia y el cuerpo. Elementos del pensamiento “mindful”. Los cuatro pilares de la práctica del mindfulness. La práctica formal e informal de mindfulness. Práctica formal de mindfulness. Práctica informal de mindfulness. La práctica de yoga. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema VI. Mindfulness y cambios vitales:** Beneficios de la práctica habitual de mindfulness. Mindfulness y regulación emocional. Mindfulness y emociones que provocan sufrimiento. Mindfulness y emociones que eliminan el sufrimiento. La comunicación desde la perspectiva “mindful”. Elementos de la comunicación “mindful”. Claves para practicar la comunicación “mindful”. La comunicación compasiva. Relaciones sociales y de pareja desde el marco del mindfulness. Relaciones interpersonales en el ámbito laboral. Relaciones de pareja y mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema VII. Cultivar la empatía y compasión con mindfulness:** La empatía. La empatía terapéutica. La autoempatía desde la práctica de la atención plena. Cómo trabajar la empatía y auto-empatía desde el mindfulness. Trabajar la autoempatía. Trabajar la empatía hacia los demás. La compasión. El camino de la compasión y cómo recorrerlo. Ejercicios prácticos para entrenar la compasión. Autocompasión. Autocompasión, autoestima y autocrítica. Beneficios de la autocompasión. Ejercicios prácticos para fomentar la autocompasión. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema VIII. El síndrome de**

**burnout:** Delimitando el concepto y elementos del burnout. Factores de riesgo y protección frente al síndrome de burnout. La empatía en el síndrome de burnout. Prevención y resiliencia en el síndrome de burnout. Estrategias de afrontamiento y resiliencia en burnout. Pautas de prevención del burnout. Pautas de auto-cuidado emocional en burnout. Pautas generales de autocuidado. Ejercicios prácticos para no agotarse emocionalmente. Prevención y abordaje del burnout desde la práctica de mindfulness. La filosofía “mindful” como protección contra el burnout. Práctica formal e informal de la atención plena en burnout. Conclusiones sobre el síndrome de burnout y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema IX. La fatiga por compasión:** Introducción. Factores de riesgo y protección frente a la fatiga por compasión. La empatía y compasión en la fatiga por compasión. Auto-cuidado emocional para prevenir e intervenir en la fatiga por compasión. Pautas generales de autocuidado. Ejercicios prácticos para afrontar la fatiga por compasión. Prevención y abordaje de la fatiga por compasión desde la práctica de mindfulness. La filosofía “mindful” como protección contra la fatiga por compasión. Práctica formal e informal de la atención plena en la fatiga por compasión. Conclusiones sobre la fatiga por compasión y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema X. La satisfacción por compasión:**

Delimitando el concepto y elementos de la satisfacción por compasión. Pautas de autocuidado para potenciar la satisfacción por compasión. Ejercicios prácticos para desarrollar satisfacción por compasión. La satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness. La filosofía “mindful” para fomentar la satisfacción por compasión. Práctica formal e informal de la atención plena en la satisfacción por compasión. Conclusiones sobre la satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.