

# ADGD87. Inteligencia emocional.

Sku: PDADGD87

Horas: 50

Formato: HTML

### **OBJETIVOS**

- Comprender los componentes emocionales básicos y su relación con el equilibrio psicológico.
- Analizar la influencia de la genética y el entorno en las emociones.
- Identificar las diferentes inteligencias (cognitiva, emocional y colectiva) y comprender la importancia de su confluencia.
- Reconocer la relevancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.
- Conectar la inteligencia emocional con las emociones, comprendiendo su utilidad y aplicando estrategias para gestionarlas.
- Profundizar en el autoconocimiento personal mediante técnicas de autoevaluación emocional.
- Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Identificar los elementos de la comunicación verbal y no verbal relacionados con la inteligencia emocional.
- Analizar el papel de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Implementar técnicas para mejorar la comunicación verbal y no verbal, incluyendo habilidades de escucha activa y expresión efectiva.
- Reconocer y desarrollar habilidades sociales como la asertividad y la empatía.
- Aplicar la inteligencia emocional en entornos organizacionales, comprendiendo su impacto en la cultura y en la toma de decisiones.
- Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales a través de la asertividad y la empatía.

- Integrar la inteligencia emocional en la gestión de equipos de trabajo y en el liderazgo.
- Utilizar la inteligencia emocional como impulsor de la motivación y la productividad en el trabajo.
- Fomentar la creatividad y la innovación en un contexto emocionalmente inteligente.
- Desarrollar la autodisciplina y la autorregulación emocional.
- Gestionar el fracaso y la resiliencia como factores de perseverancia y mejora continua.
- Desarrollar actitudes que mejoren la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Resolver conflictos de manera efectiva en entornos emocionalmente inteligentes.
- Cultivar la empatía y la comprensión en las relaciones personales y profesionales.
- Aplicar técnicas de gestión emocional en situaciones de tensión y estrés.
- Promover la diversidad e inclusión en entornos laborales y sociales.
- Combatir el acoso y la discriminación.
- Reconocer la importancia de la resiliencia emocional y su integración en la planificación estratégica personal y profesional.

## CONTENIDOS

#### Unidad 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional.

- 1. Aproximación hacia los elementos que intervienen en el equilibrio psicológico del individuo.
  - 1.1.Componentes emocionales básicos.
  - 1.2. Influencia de la genética y el entorno en las emociones
- 2. Identificación de las diferentes inteligencias: cognitiva, emocional y colectiva, e incentivación de la confluencia de todas ellas.
  - 2.1.Concepto de inteligencia cognitiva.
  - 2.2. Inteligencia emocional y su relevancia en la vida cotidiana.
  - 2.3. Inteligencia colectiva y su importancia en grupos y comunidades.

- 3. Conexión de la inteligencia emocional con las emociones, su utilidad y manejo.
  - 3.1.Reconocimiento de las emociones básicas.
  - 3.2. Estrategias para manejar las emociones.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01.

Actividad de Evaluación UA 01.

Tiempo total de la unidad.

#### Unidad 2: Desarrollo personal y autoconocimiento.

- 1. Profundización en el autoconocimiento y la autoestima.
  - 1.1. Técnicas de autoevaluación emocional.
- 2. Identificación de los elementos de la comunicación verbal y no verbal que entran en relación con la inteligencia emocional.
  - 2.1. Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- 3. Implementación de técnicas que mejoran la comunicación verbal y no verbal.
  - 3.1. Desarrollo de habilidades de escucha activa. Técnicas para expresar ideas de manera efectiva.
- 4. Técnicas avanzadas de gestión emocional.
- 5. Desarrollo de habilidades de negociación y persuasión.

Cuestionario de Autoevaluación UA

Actividad de Evaluación UA

Tiempo total de la unidad

#### Unidad 3: Habilidades sociales y comunicación.

- 1. Reconocimiento de las habilidades sociales relacionadas con la inteligencia emocional (asertividad, escucha activa, empatía), para trabajar sobre las mismas
  - 1.1. Desarrollo de la asertividad en la comunicación
  - 1.2. Fomento de la empatía en las relaciones interpersonales

- 2. Aplicación de la inteligencia emocional a las organizaciones, y en especial, a los equipos de trabajo y al liderazgo.
  - 2.1. Integración de la inteligencia emocional en la cultura organizacional .
  - 2.2. Uso de la inteligencia emocional en la toma de decisiones en equipos y líderes.
- 3. Estudios de caso en inteligencia emocional
- 4. Aplicación de la inteligencia emocional en distintos contextos culturales

Cuestionario de Autoevaluación UA

Actividad de Evaluación UA

Tiempo total de la unidad

#### Unidad 4: Motivación y creatividad.

- 1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.
  - 1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.
- 2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua.
  - 2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.
  - 2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.
- 3. Comunicación emocionalmente inteligente.
  - 3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.
  - 3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.
  - 3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

Tiempo total de la unidad

#### Unidad 5: Resiliencia y relaciones interpersonales.

- 1. Orientación e implementación de la inteligencia emocional como factor impulsor de la motivación y la creatividad.
  - 1.1. Fomento de la creatividad y la innovación en un entorno emocionalmente inteligente.
- 2. Interiorización de actitudes que potencien la mejora continua
  - 2.1. Desarrollo de la autodisciplina y la autorregulación emocional.
  - 2.2. Gestión del fracaso y la resiliencia como motores de la perseverancia.
- 3. Comunicación emocionalmente inteligente.
  - 3.1. Técnicas para mejorar la comunicación emocional.
  - 3.2. Manejo de conflictos y empatía en la comunicación.
  - 3.3. Ejercicios prácticos y casos de estudio.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05

Tiempo total de la unidad

Examen final