



# **INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)**

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

### **OBJETIVOS**

- 1. Conocer el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el desarrollo personal y profesional.
- 2. Conocer el origen y la historia de la inteligencia emocional para una mayor comprensión del concepto.
- 3. Conocer las emociones básicas y el impacto que tienen en el comportamiento de los individuos para mejorar las relaciones del día a día.
- 4. Conocer los elementos o componentes de los que se conforma la inteligencia emocional y la relación que guardan entre ellos para una mayor comprensión del concepto.
- 5. Aprender el concepto y las claves fundamentales del autoconocimiento y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
- 6. Aprender el concepto y las claves fundamentales del Autocontrol y su impacto en la inteligencia emocional para ponerlo en práctica en el día a día.
- 7. Aprender el concepto y las claves fundamentales de la automotivación y su impacto en la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día.
- 8. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia emocional para ponerla en práctica en el día a día.
- 9. Aprender el concepto y las claves fundamentales de las habilidades sociales y su impacto en la inteligencia emocional para mejorar en las relaciones del día a día.
- 10. Conocer los beneficios que la inteligencia emocional aporta como herramienta clave de la gestión personal y las relaciones interpersonales.

- 11. Conocer las creencias limitantes y los sesgos que pueden afectar al normal desarrollo de la inteligencia emocional para unas buenas relaciones interpersonales
- 12. Conocer cómo afecta la inteligencia emocional en el ámbito profesional y desarrollar herramientas para su correcta gestión.

### **PROGRAMA CONTENIDOS**

## Unidad 1. Concepto de Inteligencia Emocional

- 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
- 2. La teoría de las inteligencias múltiples

## Unidad 2. Origen e historia de la IE

- 1. Origen e historia de la inteligencia emocional
- 2. Autores y modelos sobre la inteligencia emocional
- 3. La inteligencia emocional en la actualidad

## Unidad 3. Las emociones y su uso

- 1. ¿Qué son las emociones?
- 2. Las emociones básicas
- 3. La función de las emociones

## Unidad 4. Componentes de la IE

- 1. Componentes de la inteligencia emocional
- 2. Aptitudes emocionales

#### Unidad 5. Autoconocimiento

1. Autoconocimiento

- 2. ¿Qué beneficios nos aporta el autoconocimiento?
- 3. Herramientas para trabajar el autoconocimiento

#### **Unidad 6. Autocontrol**

- 1. Autocontrol
- 2. ¿Qué beneficios nos aporta el autocontrol?
- 3. Herramientas para trabajar el autocontrol

#### Unidad 7. Automotivación

- 1. Motivación
- 2. ¿Qué beneficios nos aporta la automotivación?
- 3. Herramientas para trabajar la automotivación

## Unidad 8. Empatía

- 1. Empatía
- 2. ¿Qué beneficios nos aporta la empatía?
- 3. Herramientas para trabajar la empatía

### Unidad 9. Habilidades sociales

- 1. Habilidades sociales
- 2. ¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?
- 3. Tipos de habilidades sociales

## Unidad 10. Beneficios de trabajar la IE

1. Habilidades sociales

- 2. ¿Qué beneficios nos aportan las habilidades sociales?
- 3. Tipos de habilidades sociales

# Unidad 11. Creencias limitantes y sesgos

- 1. Creencias limitantes e inteligencia emocional
- 2. Sesgos cognitivos e inteligencia emocional

# Unidad 12. IE en el ámbito profesional

- 1. Inteligencia emocional y éxito profesional
- 2. Inteligencia emocional y marca personal