



# Los componentes de la inteligencia emocional

Todos los niveles educativos

110 horas



Formación y Especialización

# DOCENTE

[www.oceanoeducacion.com](http://www.oceanoeducacion.com)

**OCEANO**  
educación

## Descripción

Este programa aporta una **formación totalmente aplicada a los profesionales de distintas áreas educativas aunque también laborales, clínicas, etc.** destinadas al desarrollo de las habilidades propias de la inteligencia emocional, persigue la formación de profesionales capaces de comprender el pensamiento y el comportamiento humano con el fin de que las personas mejo-

ren su rendimiento e incrementar sus posibilidades de éxito, identificar y anticipar los problemas personales o profesionales de sus coaches en cualquier situación concreta, de discutir las alternativas que facilitan su resolución, de seleccionar las más adecuadas a los objetivos planteados y de evaluar los resultados a los que conduce.

**Destinado a profesionales de la educación con necesidades de desarrollo profesional y con interés de profundizar en sus competencias.**

## Objetivos

- Conocer e implementar los diferentes programas de desarrollo y formación existentes y poner en práctica actividades dirigidas al desarrollo de habilidades básicas de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional.

- Diferenciar los modelos teóricos existentes en inteligencia emocional con evidencia empírica de las propuestas pseudo-científicas y carentes de rigor.

- Discriminar entre las diferentes formas de evaluación de la inteligencia emocional, sus ventajas y desventajas, y saber diferenciar en qué condiciones serán más útiles unos u otros acercamientos evaluativos.

- Desarrollar y/o potenciar las habilidades de percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional tanto propia como ajena.

## Contenidos

### **Tema I. Evaluación de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional**

- Autoconocimiento y autoconfianza. Sus componentes.
- La valoración de la inteligencia emocional. Aspectos a valorar según los modelos teóricos.
- 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.

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

- Los conflictos como aprendizaje constructivo.
- Modelos y técnicas de resolución de conflictos.

- Autocontrol emocional en situaciones conflictivas.
- Actitudes que resuelven conflictos.
- Resolución de conflictos en niños y adultos. Fases en el proceso.
- Técnicas de mediación para resolver conflictos.

### **Tema III. La automotivación para lograr el éxito**

- La automotivación para lograr metas y objetivos.
- Motivación intrínseca y 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.

**Tema IV. Reconocimiento de las emociones ajenas**

- 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 fomentarlo.
- Qué nos impide ser empáticos.

**Tema V. Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales**

- Concepto de habilidades sociales en las relaciones interpersonales.
- Desarrollo evolutivo de las habilidades sociales. Ámbitos de socialización.
- Habilidades sociales en la infancia, adolescencia y vida adulta.
- Estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales.
- Componentes de las habilidades sociales.
- Programas para el desarrollo de habilidades sociales.