

Categorías: Educación, servicios socioculturales y a la comunidad

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

Introducción a la inteligencia emocional ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven las emociones? Inteligencia emocional Educación emocional Resumen Modelo de habilidades emocionales. Salovey y Mayer Percepción y reconocimiento emocional Facilitación y expresión emocional Comprensión y análisis de las emociones Regulación emocional Resumen Técnicas y estrategias para regular emociones Proceso emocional básico: Leslie Greenberg Modelo mixto: Daniel Goleman Mindfulness Resumen Beneficios de la inteligencia emocional Reducción del estrés Mejora del rendimiento laboral Desarrollo personal (equilibrio y bienestar) Deporte y hábitos de vida saludables Resumen

