



## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**



## Objetivos

El objetivo principal de este curso es descubrir qué es exactamente la Inteligencia Emocional y qué dimensiones la conforman. Además se dan las herramientas necesarias al alumno para identificar los indicios de un bajo nivel de autoconocimiento y autoestima así como algunas pautas para mejorarlos, así como identificar los factores que influyen en el bienestar emocional o a diferenciar los tipos de habilidades sociales para ponerlas en práctica.



# Contenido

## 1. Introducción

### 1.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

- 1.1.1. Introducción
- 1.1.2. Componentes básicos de la Inteligencia Emocional
- 1.1.3. Otros aspectos de la Inteligencia Emocional
- 1.1.4. Rasgos de las personas con Inteligencia Exitosa
- 1.1.5. Varias definiciones de Inteligencia Emocional

### 1.2. El Mapa de Competencias Emocionales

- 1.2.1. Habilidades
- 1.2.2. Objetivos del aprendizaje integral

## 2. Los Diferentes Roles de la Inteligencia Emocional

### 2.1. El Rol de la Autoconciencia

- 2.1.1. Ejemplo
- 2.1.2. ¿Qué es la Autoconciencia?
- 2.1.3. Sugerencias para incrementar su nivel de Autoconciencia

### 2.2. El Rol de la Autoconfianza

- 2.2.1. Ejemplo
- 2.2.2. ¿Qué es la Autoconfianza?
- 2.2.3. Sugerencias para incrementar su nivel de Autoestima
- 2.2.4. Exceso de autoconfianza

### 2.3. El Rol del Autocontrol

- 2.3.1. Ejemplo
- 2.3.2. ¿Qué es la Autocontrol?
- 2.3.3. Sugerencias para manejar su mal humor
- 2.3.4. Sugerencias para manejar la ira

### 2.4. El Rol de la Empatía

- 2.4.1. Ejemplo
- 2.4.2. ¿Qué es la Empatía?
- 2.4.3. Sugerencias para incrementar la Empatía

## 3. La Motivación y la Inteligencia Emocional

### 3.1. ¿Qué es la motivación?

- 3.1.1. Introducción
- 3.1.2. Nosotros mismos
- 3.1.3. Optimismo

## 4. Los 10 Mandamientos de la Inteligencia Emocional

### 4.1. Los 10 mandamientos de la Inteligencia Emocional

## 5. Práctica

### 5.1. Diagnóstico de la Inteligencia Emocional

### 5.2. Ejercicios prácticos para desarrollar la Inteligencia Emocional en los siguientes aspectos

- 5.2.1. Autocomocimiento y control
- 5.2.2. Empatía
- 5.2.3. Relaciones Sociales
- 5.2.4. Influencia Personal
- 5.2.5. Dominio de la Visión