

## DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Beneficios.

Las emociones son respuestas a estímulos externos o internos con el objetivo de preservar la vida y proteger la integridad del individuo o la especie. Todas las emociones o sentimientos son creados a partir de 5 emociones auténticas. La combinación y proporción de cada uno de estos elementos da como resultado la amplia variedad de respuestas emocionales de las que somos capaces.

Todos podemos ser emocionalmente inteligentes; en este curso, aprenderemos a aprovechar nuestras emociones con la finalidad de lograr los resultados que buscamos. La inteligencia emocional es el uso inteligente de la emociones, de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados.

### Resultados que el participante puede lograr al asistir a este evento:

- Identificará qué son las emociones y cómo influyen en nuestros comportamientos.
- Identificará la diferencia entre razón y emoción.
- Analizará como lograr tener relaciones de beneficio común con las personas con las que interactúa.
- Aplicará las habilidades básicas del comportamiento para tener una comunicación efectiva.
- Reconocerá la diferencia entre la comunicación objetiva y emocional.
- Identificará por qué una comunicación efectiva es importante en el lugar de trabajo.

### Objetivo General

Al finalizar el evento los participantes describirán los elementos que conforman la inteligencia emocional y la definirá un plan para desarrollarla inteligentemente, de acuerdo con los temas expuestos con un 100% de eficiencia.

## CONTENIDO TEMÁTICO

### I. INTELIGENCIA

- a) ¿Qué es la inteligencia?
- b) ¿Qué es la Inteligencia Racional?
- c) ¿Qué es la Inteligencia Kinestésica?
- d) ¿Qué es la Inteligencia emocional?

### II. EL CEREBRO TRIUNO

- a) Homo sapiens



- b) Cerebro reptil
- c) Cerebro emocional (Sistema Limbico)
- d) Corteza cerebral
- e) Naturaleza de las emociones

### III. EMOCIONES AUTÉNTICAS Y SENTIMIENTOS

- a) Alegría
- b) Miedo
- c) Afecto
- d) Tristeza
- e) Enojo
- f) Sentimientos
- g) Rebusques

### IV. ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- a) Autoconocimiento
- b) Autocontrol
- c) Motivación
- d) Empatía
- e) Habilidades Sociales

### V. CONTROL DE LAS EMOCIONES

- a) Esquema actual
- b) Esquema propuesto de respuestas inteligentes
- c) Proceso de Cambio

### Características

**TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN:** Las técnicas de instrucción empleadas en este curso incluyen: Conferencias, mesas redondas, ejercicios vivenciales, corrillos, dramatización, proyección de películas, simulaciones, ejercicios estructurados y aplicación a casos reales del trabajo. El porcentaje de teoría y ejercicios prácticos es 45% teórico y 55% practico.

**DURACIÓN:** 16 Horas

CÓDIGO	MDC-ESPR-PL-CC-005
REVISIÓN	3
FECHA	2010-03-26