



# Curso de Inteligencia Emocional

**Duración:** 35 horas

**Modalidad:** Online

## OBJETIVOS

Pese a que ya en la Antigua Grecia se debatía sobre las capacidades del ser humano para acceder al conocimiento, el concepto de inteligencia ha evolucionado paulatinamente a lo largo de los siglos; y son muchas las teorías que intentan explicar su origen. No obstante, hasta principios del siglo XX no se desarrolló ningún método que permitiese medirla. Así pues, la creación de los primeros test de inteligencia, obra de Alfred Binet y Théodore Simon, supusieron todo un revulsivo, que se complementó con la introducción, en 1912, de un nuevo concepto: el coeficiente intelectual (CI), que comparaba la edad mental con la cronológica a fin de determinar la relación entre ambas. Se trataba, aún, de una perspectiva monolítica, muy distante de la que plantea Gardner, al aludir al modelo de las inteligencias múltiples, a partir del que, en 1989, expone la necesidad de considerar distintas variedades de inteligencia (académica, espacial, kinestésica, musical, interpersonal e intrapersonal, que, a su vez, se subdivide en la capacidad de liderazgo, en la aptitud de establecer relaciones y mantener amistades, en la capacidad de solucionar conflictos y en la capacidad para el análisis social).

Esta nueva perspectiva es esencial para el posterior desarrollo de la teoría de la inteligencia emocional, que Mayer y Salovey describen, en 1997, como un tipo de inteligencia social que permite entender las emociones propias y ajenas y usar la información obtenida para guiar tanto nuestro pensamiento como nuestras acciones. Si bien, es Daniel Goleman el que, en 1998, concreta más este concepto, afirmando que la inteligencia emocional ha de estar conformada por el autoconocimiento o autoconciencia emocional, por el autocontrol emocional o autorregulación, por la automotivación, por el reconocimiento de las emociones en los demás (o empatía) y por las relaciones interpersonales (o habilidades sociales), fundamentales todas ellas para un buen desempeño desde un punto de vista laboral.

## PROGRAMA

---

1. Inteligencia Emocional. Concepto
  1. Teorías de la inteligencia
  2. La Inteligencia Emocional
  3. Componentes de la Inteligencia Emocional. ¿Qué son las emociones?
2. La Inteligencia Emocional aplicada a uno mismo
  1. Emociones y valores
  2. Conocimiento de un mismo
  3. La conciencia del propio carácter como clave de autorregulación
  4. La autoestima
3. La Inteligencia Emocional aplicada al entorno personal. Habilidades sociales
  1. Principios básicos en las relaciones humanas
  2. Empatía: La habilidad de comprender a los demás
    1. La inteligencia emocional en las relaciones personales
    2. La inteligencia emocional en la pareja
    3. La inteligencia emocional en la familia
    4. La inteligencia emocional en amigos iguales
4. La Inteligencia Emocional aplicada al entorno laboral
  1. Automotivación
  2. Trabajo y rendimiento
  3. La gestión del tiempo
  4. Habilidades interpersonales aplicadas a personas y equipos
    1. El tono del mensaje
    2. La escucha activa como estrategia
    3. La asertividad
    4. El respeto
    5. La persuasión
    6. La resolución de conflictos y la negociación
    7. La evaluación para identificar las claves del éxito y detectar puntos a mejorar
  5. Cómo trabajar en las empresas con inteligencia emocional