

PROGRAMA  
DE  
FORMACIÓN  
EN  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
PARA  
DOCENTES



# Índice

- ¿Por qué Inteligencia Emocional?
- Los beneficios
- Descripción del programa
- Punto de partida
- Contenidos generales
  - ✓ Área intrapersonal
  - ✓ Área interpersonal

# ¿Por qué Inteligencia Emocional?

El proyecto formativo CreaEmoción nació con el propósito de dar a conocer las fabulosas competencias que la Inteligencia Emocional nos aporta a todos los niveles de nuestra vida. En todo este tiempo de recorrido hemos podido comprobar que la clase docente es un colectivo especialmente interesado en ella principalmente por su aplicabilidad en el entorno profesional aunque al avanzar en nuestras formaciones reconocen que es igualmente útil en el resto de áreas (familiar, social...)

La formación en Inteligencia Emocional aporta herramientas, técnicas y competencias que permiten:

1. Conocer y comprender los **beneficios** de la inteligencia emocional para la salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico, profesional y personal).
2. Entrenar y potenciar la inteligencia emocional ofreciendo recursos prácticos, aplicables al día a día.

# ¿Por qué Inteligencia Emocional?

A través de los recursos prácticos ofrecidos por la inteligencia emocional, se desarrollará:

- La conciencia y comprensión de las emociones, para gestionarlas de forma adecuada.
- Mayor Autoconocimiento, refuerzo de la Autoestima.
- Identificación y desarrollo de nuestros talentos.
- Capacidad para auto motivarnos y desarrollar una actitud más proactiva.
- Desarrollo de la capacidad para “conectar” con los demás, de resolver conflictos y apoyar a nuestro entorno.
- En definitiva... crecimiento personal.

# Los beneficios



## SALUD

Relación entre:

- Estrés y enfermedades cardiovasculares.
- Emociones positivas y salud.
- Emociones y esperanza de vida.



## EDUCACIÓN

- Desarrollo de las personas.
- Habilidades socio-emocionales.
- Aumento del rendimiento escolar.



## ORGANIZACIONES

Relación entre Inteligencia Emocional y:

- Disminución del estrés y síndrome del Burnout.
- Mayor rendimiento.
- Mejora del trabajo en equipo.
- Mejora del clima laboral.

Estudios e investigaciones científicas avalan los beneficios obtenidos por programas de Inteligencia Emocional

# Descripción del programa

CreaEmoción desarrolla diferentes programas formativos en formato presencial adaptados a las necesidades de cada centro.

Topos nuestros cursos incluyen la matriculación del alumno en nuestro campus virtual donde se les proporciona todo el material del curso junto con material complementario: ejercicios, test, apuntes, documentos, foros, etc.

# Punto de partida

A través de sesiones de comunicación, el equipo de expertos-formadores presentará las claves del aprendizaje experiencial del programa.

Estas sesiones sentarán las bases que permitan hacer un análisis de necesidades de cada grupo objetivo para diseñar/adaptar los itinerarios específicos.

# Contenidos generales:

## Área Intrapersonal

- **Autoconocimiento**

La conciencia de uno mismo es la base de la Inteligencia Emocional ya que te permite sacar una "foto" precisa acerca de ti mism@. Aprenderás qué implica conocerse y tendrás la oportunidad de observar qué sucede cuando desarrollas la capacidad de poner el "foco" sobre ti, apoyándote en tus fortalezas para pulir tus puntos débiles.

- **Autoestima**

Podríamos decir que la Autoestima ejerce la función de escudo protector cuya misión es protegernos en las situaciones a las que nos enfrentamos a diario. En este tema aprenderás qué es Autoestima, cómo se desarrolla y estrategias muy útiles para aumentarla. También aprenderás cómo educar para una sana autoestima.

- **Gestión emocional: Aprendiendo a gestionar emociones como el miedo, el enfado y la tristeza**

Antes de aprender a gestionar lo que sentimos y su manifestación, debemos hacer de las emociones nuestras aliadas. Aprenderemos para qué sirven y cómo hacer que no supongan un problema, sino un gran apoyo.



# Contenidos generales:

## Área Intrapersonal

- **Técnicas de regulación emocional y Patrones de respuesta emocional.**

En este módulo aprenderemos distintas técnicas de regulación emocional a través de la mente. De este modo, ganaremos en eficiencia así como a comunicarlas de forma efectiva. Estudiaremos a fondo tres patrones de respuesta emocional muy perjudiciales a nivel interno y social: el victimismo, la culpa y la queja.

- **Psicología Positiva**

Esta rama de la Psicología nos apoya a través del desarrollo de nuestras fortalezas personales y las emociones de agrado. Aprenderás a sacar partido a las emociones que más te gusta sentir y a fomentarlas en tu vida. También descubrirás algunos estados emocionales positivos que están destinados a ampliar tus recursos personales como el estado de Flow, el optimismo o el amor, entre otros muchos.

- **Proactividad**

¿Sabes lo que es la proactividad? Es una actitud que aúna dos valores, la responsabilidad y la libertad. Tendrás la oportunidad de observar tus conductas reactivas asumiendo tu poder para crear la realidad que deseas.

Como bien dice Víctor Frankl, *“pueden quitarnos todo, excepto la libertad de elegir nuestra actitud frente a lo que nos sucede”*.

# Contenidos generales:

## Área Intrapersonal

- **Automotivación**

Si aún no sabes por qué en ocasiones no consigues alcanzar tus objetivos, a lo largo de este módulo aprenderás a mantener una conducta determinada el tiempo suficiente para que puedas alcanzar estos objetivos personales. Analizaremos las actitudes necesarias para mantener en el tiempo este “motor para la acción” fundamental para el cumplimiento de nuestros objetivos.

- **Desarrollo del talento**

¿Conoces tus talentos?, ¿estás en contacto con ellos?, ¿o quizá eres de esas personas que piensan que el talento es solo para unos pocos afortunados?

En este módulo aprenderemos a identificar nuestros distintos talentos y averiguaremos cómo desarrollarlos. Además, aprenderemos a reconocer los frenos al talento más habituales.

# Contenidos generales:

## Área Interpersonal

- **Gestión de las relaciones**

La inteligencia social es un gran generador de bienestar y Autoestima. La habilidad para gestionar de forma eficaz nuestras relaciones es algo que nos hace socialmente más atractivos y eficientes. En este módulo aprenderemos a expresar emociones de forma saludable, a dar y recibir feed-back, además de descubrir la utilidad de saber interpretar la comunicación no verbal.

- **Escucha activa**

Escuchar de forma activa es más complicado de lo que puede parecer, ya que implica una atención profunda a nuestro interlocutor. Para ello, nosotros y nuestro “mapa” deben pasar a un segundo plano. ¿Cómo te sientes cuando eres escuchado de ese modo? En este tema aprenderás qué es y qué NO es escucha activa. También aprenderás a desarrollarla.

- **Empatía**

A menudo esta capacidad es confundida con simpatía o contagio emocional. A lo largo de este módulo aprenderemos sobre la diferencia entre ellas y qué necesitamos para desarrollar esta fabulosa competencia. Podemos afirmar que la empatía es la capacidad “estrella” dentro de las habilidades socioemocionales y nos ofrece gran cantidad de recursos, no solo para apoyar a otros cuando lo necesiten, también para poder “leer” a los demás de forma completa, a nivel cognitivo y emocional sin ser arrastrado por la carga emocional del otro.

# Contenidos generales:

## Área Interpersonal

- **Asertividad**

¿Sabes hacer valer tus derechos desde el respeto hacia ti y hacia los demás sin manipular ni permitir que te manipulen? ¿Sabes poner límites de forma eficaz?, ¿Sabes frenar la agresividad alguien sin ser agresivo? ¿Sabes hacer peticiones respetuosas cuando la conducta del otro te perjudica?

La asertividad te ayudará a relacionarte de una forma sana con los demás, sin sumisión ni agresividad.

- **Conciencia Social y Relación de Ayuda**

Para apoyar a los demás, no basta sólo con el aprecio o las buenas intenciones; es necesario también tener aptitudes y competencias muy concretas.

El apoyo más gratificante es el que te permite presenciar cómo la persona que atraviesa una situación de dificultad y acude a nosotros es capaz de rescatar los recursos internos que de forma natural ya posee.

En este módulo vamos a aprender a contribuir a nuestro entorno con todas las competencias y crecimiento experimentado a lo largo de los módulos anteriores.

# Las competencias

Habilidades Intrapersonales

Habilidades Interpersonales



# Contacta:

Teresa Morales

[teresamorales@creaemocion.com](mailto:teresamorales@creaemocion.com)

635 01 67 42

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

