

# Experto Universitario en Inteligencia Emocional

## Objetivos

---

Este curso de Experto Universitario te facilitará herramientas, técnicas y una metodología eficaz, que te permitirá:

- » Conocer y comprender los beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).
- » Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:
  - Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
  - Más autoconocimiento y autoestima.
  - Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
  - Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
  - Más capacidad para “conectar” con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
  - Más creatividad y más capacidad para disfrutar del “aquí y ahora”.
- » Diseñar, facilitar y hacer seguimiento de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos.

## Dirigido a

---

Este curso está recomendado para diversos grupos:

- » Profesionales del ámbito de la educación, la psicología y la psicopedagogía.
- » Profesionales que se dediquen a la relación de ayuda: coaches, terapeutas, consultores y orientadores.
- » Profesionales del ámbito social como trabajadores sociales, educadores sociales y animadores socio-culturales.
- » Cualquier profesional interesado en la inteligencia emocional y aquéllos cuya labor se desarrolle a través de las relaciones humanas.

## Salidas profesionales

---

Tras finalizar el curso de Experto Universitario en Inteligencia Emocional, podrás trabajar como:

- » Formador de habilidades sociales y emocionales en los sectores Educativo, Social, Empresarial y Sanitario.
- » Consultor educativo: dando asesoramiento para la implantación y el seguimiento de programas de educación emocional para las etapas de Infantil, Primaria, Secundaria o Bachillerato.
- » Consultor de RRHH: dando asesoramiento para la implantación y el seguimiento de programas de entrenamiento de Inteligencia Emocional.

## Plan de estudios

---

### MÓDULO 1: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Orígenes, teorías y modelos de inteligencia emocional
2. Neurociencia
  - » El cerebro racional y emocional
  - » Conexión corazón-cerebro-cuerpo
  - » El impacto de las emociones en nuestra: salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento
3. Beneficios contrastados de la inteligencia emocional aplicada al sector:
  - » Educativo
  - » Empresarial
  - » Salud

### MÓDULO 2: TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Emociones, sentimientos y estados de ánimo
  - » Función de las emociones
  - » Tipos de emociones
  - » Proceso emocional básico: cómo funcionan las emociones
2. Conciencia de uno mismo
  - » Identificación y comprensión de mis emociones y sentimientos
  - » Toma de conciencia de pensamientos y reacciones automáticas
3. Necesidades psicológicas fundamentales
4. Autoconocimiento » Misión, valores, fortalezas, debilidades, objetivos
  - » Hechos, juicios y creencias

### MÓDULO 3: AUTO-CONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. Diferencia entre auto-concepto y autoestima
2. Tipos de autoestima
3. Componentes de la autoestima
4. Esquemas mentales
5. Claves para fortalecer la autoestima

### MÓDULO 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

1. La preparación como clave para regular nuestras emociones
2. Plan de regulación emocional personal
3. Tristeza, miedo y enfado
4. Estrategias de regulación emocional a través de:
  - » Cuerpo (EFT, técnicas de relajación, técnicas de respiración, expresión corporal...)
  - » Mente (PNL, psicología positiva, visualización...)
  - » Comunicación (expresión emocional saludable...)
  - » Acción (mindfulness, flow...)

### MÓDULO 5: AUTOMOTIVACIÓN

1. Componentes de la automotivación
2. Motivación
3. Objetivos SMART
4. Facilitadores emocionales (optimismo, humor, resiliencia y creatividad)

### MÓDULO 6: HABILIDADES SOCIALES

1. Conciencia social
2. Conciencia de organización
3. Gestión de las relaciones
4. Habilidades de comunicación:
  - » Escucha emocional
  - » Comunicación no verbal
  - » Empatía
  - » Asertividad
  - » Relación de ayuda: el impacto del lenguaje, preguntas poderosas, feedback constructivo, resolución eficaz de conflictos

### MÓDULO 7: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

1. Técnicas para generar emociones agradables
2. Gestión del tiempo: conciliación emocional
3. Gestión del cambio

### MÓDULO 8: ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. ¿Qué puede aportar la inteligencia emocional a las organizaciones y a las personas que las conforman?
  - » En las organizaciones de cualquier sector
  - » En el sector educativo
2. ¿Qué competencias socio-emocionales se pueden desarrollar en un programa de intervención?
  - » Modelo de competencias de Rafael Bisquerra
  - » Desarrollo psico-emocional y habilidades clave a desarrollar en las diferentes etapas de la vida
3. Habilidades clave del formador
4. Metodología, recursos y herramientas para poner en marcha un programa de inteligencia emocional
  - » En organizaciones
  - » En el sector educativo: programas de educación emocional
5. Análisis de experiencias de éxito

### MÓDULO 9: ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Universidad Oficial

La **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)** es una universidad de titularidad y gestión privada, aprobada por el Parlamento de La Rioja, mediante la Ley de reconocimiento, 3/2008 de 13 octubre. Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados desde su origen conforme a los parámetros y requisitos del **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)**.



### Clases online cuando y donde quieras

Nuestro Campus Virtual está abierto los 365 días del año las 24 horas del día.



### Tu propio tutor personal

Siempre disponible por teléfono o email, para aconsejarte y guiarte, mejorando tu experiencia en la universidad.



### Formación interactiva

Podrás compartir dudas e inquietudes con tus profesores y compañeros a través de foros y chats.



### Evaluación continua

Realizarás trabajos, ejercicios y actividades a lo largo del curso, que te ayudarán a llegar preparado a los exámenes.