

Módulo I

Inteligencia Emocional Nivel 1

Auto-Conocimiento



Índice de Contenidos

- 1. La Inteligencia Emocional**
- 2. Objetivo del Curso**
- 3. Contenido y Sesiones**
- 4. Metodología**
- 5. Materiales**
- 6. Docentes**
- 7. Duración**
- 8. Dirige**
- 9. Coordina**
- 10. Precio**
- 11. Colabora**
- 12. Bibliografía**

1. La Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se define como la capacidad para reconocer emociones propias y ajenas, y la habilidad para manejarlas. A continuación se presentan las 5 dimensiones fundamentales de la Inteligencia Emocional:

1. *Conocimiento de las emociones y sentimientos propios.* El conocimiento de uno mismo, la capacidad de reconocer una emoción en el momento en el que aparece constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.
2. *Capacidad de gestionar las emociones.* La toma de conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite gestionar nuestras emociones, identificar su origen y dar salida a esa energía.
3. *Capacidad de auto-motivación.* La capacidad para establecer metas, demorar la gratificación y sofocar la impulsividad constituyen la clave que subyace a toda consecución de resultados.
4. *Reconocimiento de las emociones ajenas.* La empatía, otra capacidad que se asienta en el autoconocimiento, constituye la “habilidad popular” fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones como profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.
5. *Las relaciones interpersonales.* El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Éstas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a las relaciones interpersonales.

Esta habilidad para reconocer y gestionar tanto nuestras propias emociones como las emociones de los demás es la clave para alcanzar un equilibrio entre emoción y razón. La clave por tanto está en los “puentes” entre el cerebro emocional y el cerebro racional, evitando que haya un predominio sistemático de uno sobre otro y que ese desequilibrio sea fuente de insatisfacciones personales y/o resultados no alcanzados. El correlato neurológico de la inteligencia emocional reside, pues, en estas conexiones entre las estructuras límbicas y las zonas de la corteza prefrontal.

2. Objetivo del Módulo I: Auto-Conocimiento

El curso que se presenta es el primer módulo del proyecto “**Conciencia-Acción**”. El proyecto **Conciencia-Acción** tiene como objetivo aportar herramientas a los asistentes para gestionar emociones, alcanzar resultados a través de su autoconocimiento y superar bloqueos emocionales. Este primer curso está diseñado para alcanzar el Nivel 1 de Inteligencia Emocional: “**Auto-Conocimiento**”. El objetivo de este primer curso es aprender a identificar mis emociones, mis conductas, mis máscaras, mis formas de vivir el día a día, potenciar las relaciones interpersonales, trabajar hacia la obtención de resultados, introducir los valores de liderazgo, aprender a gestionar el cambio, etc. Se trata de ser consciente de cómo estoy viviendo mi vida y con ello dar el primer paso hacia la gestión de mis emociones. Este trabajo se llevará a cabo a través

de los 12 principios de coaching aprobados y utilizados por las principales Instituciones y Asociaciones de Coaching:

- I. Educar el Talento
- II. Fortalecer la Voluntad
- III. Tomar consciencia de la inconsciencia
- IV. Introducir Ganar-Ganar
- V. Proactividad al cambio
- VI. Siembra y Cosecha
- VII. Asumir mi responsabilidad
- VIII. Autorrenovación
- IX. Sinergia
- X. Contribución
- XI. Ser creativo
- XII. Amor

3. Contenido y Sesiones

A continuación, se presenta los puntos principales de las 4 sesiones del curso.

Sesión 1

- ✓ **Introducción** al curso.
- ✓ **Experimenta lo que sientes.**
- ✓ **Acuerdo de normas** durante el curso.
- ✓ **Esquemas Mentales.**
- ✓ **Valores de Liderazgo I.**

Sesión 2

- ✓ Tiempo para compartir.
- ✓ **Relaciones Interpersonales I:** Introducción.
- ✓ **Gestión del Cambio I:** Estado Actual vs Estado Deseado.
- ✓ **Trabajo Inter-Grupos:** Dominar mis juegos.

Sesión 3

- ✓ Tiempo para compartir.
- ✓ **Valores de Liderazgo II:** Asumir mi Responsabilidad.
- ✓ **Obtención de Resultados:** Cómo alcanzar mis visiones
- ✓ **Autoestima:** Recuperar mi palabra
- ✓ **Gestión del Cambio III:** Visualización.

Sesión 4

- ✓ Tiempo para compartir.
- ✓ **Gestión del Cambio IV.**
- ✓ **Relaciones Interpersonales II:** Dar y Recibir.
- ✓ **Valores de Liderazgo III:** Visualización.
- ✓ **Relaciones Interpersonales III:** Dar y Recibir Feedback.
- ✓ **Relaciones Interpersonales IV:** Meditación Dinámica.
- ✓ Tiempo para compartir
- ✓ **Relaciones Interpersonales V:** Contribución

4. Metodología

La metodología de las sesiones será completamente vivencial. Habrá unas explicaciones previas a cada módulo y/o ejercicio usando diapositivas en powerpoint con el fin de dar a conocer los ejercicios y el sustrato teórico de cada uno de los procesos. Tras cada presentación los asistentes participarán de forma totalmente activa y cooperativa. Para alcanzar el Nivel 1 de Inteligencia Emocional: Auto-conocimiento es necesaria la participación activa de los asistentes.

5. Materiales

Los materiales necesarios para llevar a cabo este curso son: proyector, pantalla, equipo de audio (altavoces y micrófono), papelógrafo, rotuladores y tarjetas identificativas (con el nombre del asistente).

6. Docentes

D. Miguel Castillo Díaz.

Dr. en Psicología por la Universidad de Granada y Profesor-Tutor UNED-Baza
Experto en Coaching Personal

D. Carlos Juan de San Eloy

Experto en Inteligencia Emocional, Programación NeuroLingüística y Coaching en el
Cuerpo Nacional de Policía.

7. Duración

Temporalización:

- ✓ Miércoles de 16.00 a 21.00: Sesión 1
 - ✓ Jueves de 16.00 a 21.00: Sesión 2
 - ✓ Viernes de 16.00 a 21.00: Sesión 3
 - ✓ Sábado de 10.00 a 21.00: Sesión 4
- Las horas de finalización son aproximadas

Número de horas: 26 horas presenciales + 4 horas no presenciales (tareas).

8. Dirige

D. Miguel Castillo Díaz.

Dr. en Psicología por la Universidad de Granada y Profesor-Tutor UNED-Baza
Experto en Coaching Personal

9. Coordina

Dña. Josefa Martínez Talavera.

Psicóloga, Directora y Tutora del Centro Asociado a la UNED de Baza

D. Juan Manuel Guiote Gregorio

Psicólogo, Coordinador del C.O.I.E. y Profesor-Tutor UNED-Baza

10. Precio

La asistencia al curso tiene un coste de 50€ que deberá ser abonado en el momento de formalizar la inscripción.

11. Colabora

Centro de Orientación, Información y Empleo. (C.O.I.E. UNED-Baza)

12. Bibliografía

Damasio, A. (1994). *Descartes's Error: Emotion, Reason and Human Brain*. Grosset/Putnam: New York.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairos: Barcelona.