

# CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA HERRAMIENTA PROFESIONAL Y PERSONAL

## Introducción

---

La Inteligencia Emocional se define como la habilidad de conocer las emociones básicas que tenemos los seres humanos y de aprender a identificarlas tanto en uno mismo como en los demás. Además, es imprescindible saber cómo debemos regular y gestionar nuestras emociones para ser más felices. Lo cierto es que nacemos sin saber gestionar nuestras emociones, por lo que los niños pequeños necesitan de sus padres y maestros para que les enseñen lo que denominamos inteligencia emocional. Este proceso consiste en enseñarles a ser autónomos en el manejo de sus propias emociones y en la interacción con los demás.

En este curso básico sobre inteligencia emocional, además de entender qué es una emoción y cuáles son las emociones básicas, veremos las zonas del cerebro que están en relación con las emociones y el comportamientos de nuestros pacientes. Además, haremos hincapié en las estrategias prácticas de regulación de las emociones en consulta.

## Objetivos

---

- Conocer las claves para una vida emocional positiva y sana.
- Conocer las habilidades necesarias para el desarrollo de las competencias emocionales.
- Desarrollar el autoconocimiento: toma de conciencia de puntos fuertes y puntos susceptibles de mejora.
- Identificar las propias emociones y sentimientos. Desarrollo de la capacidad para canalizar emociones aún en situaciones conflictivas y/o estresantes.
- Fomentar una actitud positiva ante el cambio.

## Contenidos

---

- El macrocontexto como inhibidor de las emociones
- Breve reseña histórica de la inteligencia emocional
- Neurobiología de las emociones
- La importancia de la conexión emocional
- Mentalización
- Definición de emoción
- ¿Cuáles son las emociones básicas?
- Reconocimiento de las emociones
- Empatía y respuesta sensible del terapeuta
- Las emociones en psicoterapia
- Consecuencias de no trabajar el cerebro emocional
- Necesidades básicas del ser humano
- Estrategias de gestión emocional en el contexto psicoterapéutico
- El macrocontexto como inhibidor de las emociones.
- Breve reseña histórica de la inteligencia emocional.
- Neurobiología de las emociones.
- La importancia de la conexión emocional.
- Mentalización.
- Definición de emoción.
- ¿Cuáles son las emociones básicas?.
- Reconocimiento de las emociones.
- Empatía y respuesta sensible del terapeuta.
- Las emociones en psicoterapia.
- Consecuencias de no trabajar el cerebro emocional.
- Necesidades básicas del ser humano.
- Estrategias de gestión emocional en el contexto psicoterapéutico.



## Profesorado

---

**Rafael Guerrero Tomás:** Psicólogo colegiado M-28837. Doctor en Ciencias de la Educación. Director de Darwin Psicólogos. Profesor del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. Profesor del Centro Universitario Cardenal Cisneros y de la Universidad Rey Juan Carlos.

## Lugar de celebración

---

Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.  
Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta. 28008 Madrid

## Fecha

---

Martes, 15, 22 y 29 de octubre, de 16.30 a 20.30 horas.

## Precios

---

Psicólogos/as colegiados/as desempleados/as, jubilados/as y estudiantes asociados/as pertenecientes al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 80 €

Psicólogos/as colegiados/as y estudiantes de último curso de Grado en Psicología: 90 €

Psicólogos/as no colegiados/as: 120 €