



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



Aprendiendo a Gestionar mis Emociones  
LABORATORIO DE LA VIDA

INTEGRA



## CURSO AUTOGESTIONABLE (No incluye clases)

Este curso te proporcionará las herramientas para identificar, entender y controlar tus emociones de una manera más consciente y saludable. Podrás cambiar patrones de pensamientos nocivos que no te permiten tener paz emocional.

Consta de material teórico con definiciones y explicaciones de cada tema + 1 cuaderno de ejercicios y técnicas para tus prácticas para afirmar el conocimiento.

Tienes todo lo necesario para leer, profundizar e integrar sobre:

- Emociones
- Sentimientos
- Malestar emocional
- Bienestar emocional.
- Como colocar límites sanos
- Como lograr inteligencia emocional
- Aprender sobre Inteligencias múltiples
- Conocer sobre Mindfulness

Todos sabemos lo importante que es entender lo que sentimos y encontrar formas de gestionar las emociones para vivir de manera más equilibrada y consciente.

En el Cuaderno de Actividades podrás explorar herramientas, realizar ejercicios y técnicas que te ayudarán a hacerlo.

Al ser un curso autogestionable, tendrás tutorías por WhatsApp 2 meses desde el instante que adquieres el curso de Lunes a Viernes de 10 a 17 hs. Solo debes ponerte en contacto

conmigo con tu nombre y apellido y enviarle tu comprobante de pago.

Mi recomendación es que leas y luego lo que no entiendas o tengas dudas, anota en un cuaderno de estudio, para que saques provecho a tus consultas.





# INTELIGENCIA EMOCIONAL



Aprendiendo a Gestionar mis Emociones  
LABORATORIO DE LA VIDA

## TEMARIO

### 1. Introducción a la Inteligencia Emocional

El cerebro, su función. El cerebro triuno, características. El cerebro y las emociones

Fundamentos e importancia de la autogestión emocional.

Definición y descripción de emociones. Clasificación

### 2. Emociones y Sentimientos

Definición y descripción de las Emociones. Clasificación

Definición y descripción de los Sentimientos. Clasificación

Diferencias entre emoción y sentimiento.

### 3. Malestar Emocional

Definición, motivos y causas del malestar emocional.

Desencadenantes.

El Estrés. Definición, causas.

Patrones de pensamiento. Definición, importancia.

La Ansiedad. Definición, tipos de ansiedad, síntomas

Cómo evitar el malestar emocional.

Autocuidado.





# INTELIGENCIA EMOCIONAL



Aprendiendo a Gestionar mis Emociones  
LABORATORIO DE LA VIDA

## 4. Bienestar Emocional

Definición. Concepto

Componentes y factores del bienestar emocional

Las hormonas de la felicidad y el bienestar

Cómo sostener el bienestar emocional.

## 5. Resiliencia y Empatía

Definición, concepto y características de resiliencia y empatía.

Importancia y factores

Uso y utilidad en la vida diaria.

## 6. Colocar Límites para el Bienestar

Definición y utilidad de los límites.

Tipos de límites

Colocar límites de forma consciente

## 7. Inteligencia emocional

Definición y concepto de inteligencia emocional

Factores y fundamentos de la IE

Autorregulación y autocontrol Emocional

## 8. Inteligencias múltiples

Definición y concepto de Inteligencias Múltiples

Tipos de Inteligencias Múltiples

## 9. Mindfulness

Definición y fundamentos del Mindfulness

Puntos clave para la práctica





# INTELIGENCIA EMOCIONAL



Aprendiendo a Gestionar mis Emociones  
LABORATORIO DE LA VIDA

## OBJETIVOS DEL CURSO

### Desarrollar autoconocimiento

Ayudarte a identificar y comprender tus propias emociones y obtener claridad Mental e Inteligencia Emocional

### Cambiar estructura y paradigmas mentales

Cambiar patrones de pensamiento. Obtener un mejor manejo del estrés

### Crear coherencia, conciencia y responsabilidad emocional

Desarrollar tu potencial, tu imagen positiva y autoconfianza

### Fomentar la resiliencia y la empatía:

Aprender a adaptarte y recuperarte de situaciones difíciles.

### Mejorar las relaciones interpersonales:

Aprender habilidades de comunicación efectiva y resolución de conflictos.

### Resaltar tus valores y la autorrealización

Profundizar en la conexión contigo misma/o y sentir plenitud en todas las áreas de tu vida

### Promover y potenciar el bienestar:

Fomentar hábitos y prácticas que contribuyan a tu bienestar físico, mental y emocional.

Desarrollar y potenciar habilidades blandas