

# EMOCIONES

## ¿SABÍAS QUE...?

La investigación realizada a nivel mundial por **The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations**, arrojó un **resultado sorprendente** y vinculado a nuestro cociente de **éxito**: éste se debe en un 23% a nuestras capacidades intelectuales y en un 77% a nuestras **aptitudes emocionales**.

La inteligencia emocional es uno de los principales descubrimientos de los últimos años. Resulta primordial **potenciar el desarrollo emocional** de la persona, de manera que las emociones trabajen para nosotros y no contra nosotros.

Daniel Goleman, en su bestseller internacional afirma: "En un sentido muy real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas **dos formas** fundamentales de conocimiento **interactúan** para construir nuestra vida mental"<sup>1</sup>.

También comparte esta visión integradora Leslie Greenberg, al comentar que "las emociones nos movilizan, nos informan, guían las acciones y establecen los problemas para que los resuelva la razón. Cuando las emociones **se integran** con la razón, nos hacen **más sabios** de lo que somos cuando sólo utilizamos nuestro intelecto"<sup>2</sup>.



## OBJETIVOS

- Descubrir el mundo emocional y sus manifestaciones para aumentar el conocimiento propio y ajeno, **trabajando cada emoción en profundidad**.
- Identificar en sus diferentes manifestaciones las emociones de agrado, desagrado y los patrones emocionales que cada persona desarrolla
- Aprender a canalizar las emociones con herramientas adecuadas a su expresión
- Mejorar la capacidad para comunicar estados emocionales agradables y desagradables que potencien la sintonía
- Aprender a pedir cambios en los comportamientos para evitar enfrentamientos y mejorar las relaciones



## BENEFICIOS

- Mejora el autoconocimiento y ayuda a la toma de conciencia del mundo emocional y sus significados.
- Proporciona importancia a las intuiciones y la información emocional de nuestro cuerpo
- Facilita el uso de destrezas, habilidades y competencias para el manejo de las emociones en situaciones conflictivas
- Favorece la autoestima, la confianza y la empatía además del reconocimiento de necesidades propias y ajenas



## CONTENIDOS

- El mundo emocional y su estructuración. Emociones primarias, secundarias e instrumentales.
- Emociones y la información que nos traen:
  - **Miedo**: Inseguridad ante lo desconocido
  - **Enfado**: Límites personales sobrepasados
  - **Tristeza**: Acontece un cambio o una pérdida
  - **Asco**: Algo repulsa y es necesario expulsarlo
  - **Sorpresa**: Algo inesperado acontece
  - **Alegría**: Algo deseado se consigue
- La resistencia a los cambios, los beneficios aparentes y el aprendizaje de alternativas más saludables.
- Integración emocional y racional para conseguir descubrir el equilibrio en un mundo en constantes cambios

## DURACIÓN

16 horas presenciales



## METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



## CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta  
Oficina 42. 28015 MADRID  
Tfno y Fax: **91 559 12 90**  
**www.n-accion.es**

<sup>1</sup> Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós

<sup>2</sup> Greenberg, L. (2000): *Emociones: una guía interna*. Ed. Desclée de Brouwer