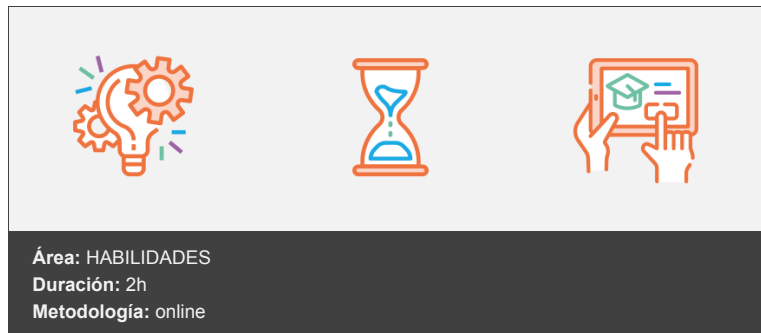


# criteria

## Las emociones básicas y la gestión emocional



### Objetivos

Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases de la inteligencia emocional y una mejor comprensión de los procesos involucrados, mejorando así la capacidad de gestionar emociones, relaciones interpersonales y decisiones con mayor claridad y efectividad.

### Contenidos y estructura del curso

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Qué es la inteligencia emocional?
3. ¿Cuáles son las Emociones básicas?
  - 3.1. Ira
  - 3.2. Tristeza
  - 3.3. Alegría
  - 3.4. Miedo
4. Autocontrol emocional
5. Rutinas de bienestar emocional

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

