

# criteria

## Aprende a emocionarte



Área: HABILIDADES

Duración: 5h

Metodología: online

### Objetivos

Mejorar la relación con nuestras emociones para ser capaces de elegir y regular nuestro estado emocional y nuestro comportamiento ante las dificultades del día a día.

### Contenidos y estructura del curso

1 - De la rigidez emocional a la agilidad emocional

#### Objetivo

Hacernos conscientes de la relación entre una buena salud emocional y mental con la calidad de vida.

Entender nuestro cerebro emocional y sus implicaciones en nuestro comportamiento.

Asimilar claves para entrenar nuestra agilidad emocional.

#### Duración de la unidad

1 Hora 25 Minutos

#### Contenido

De la rigidez emocional a la agilidad emocional

¿Para qué entrenar nuestra inteligencia emocional?

La diferencia entre vivir y sobrevivir

El cerebro emocional

Claves para entrenar nuestra Agilidad Emocional

Resumen

2 - Aprendiendo a convivir con nuestras emociones

#### Objetivo

Poder ver la utilidad de nuestras emociones, incluso las desagradables.

Comprender las relaciones entre emoción, pensamiento y acción.

Reducir y regular conductas reactivas, especialmente de lucha y huida.

### **Duración de la unidad**

1 Hora 15 Minutos

### **Contenido**

Aprendiendo a convivir con nuestras emociones

¿Qué son las emociones?

Las funciones de las emociones

El impacto de las emociones

La rueda de los automatismos

¿Y si pudiéramos elegir?

Separar la emoción de la acción

Estrategias para separar la emoción de la acción:

Resumen

3 - Las competencias emocionales: Reconocimiento, Comprensión y Regulación emocional

### **Objetivo**

Ser conscientes del impacto de las emociones en nuestro organismo.

Aprender a calmarnos cuando las emociones son muy intensas.

Ser capaces de reconocer, describir, comprender y regular nuestro estado emocional.

### **Duración de la unidad**

1 Hora 10 Minutos

### **Contenido**

Las competencias emocionales: Reconocimiento, Comprensión y Regulación emocional

¿Emociones desagradables? Recalculando ruta

El modelo de Salovey y Mayer

¿Qué siento? Reconocimiento y expresión emocional

Primera técnica: Etiquetado emocional

La dimensión física

Regulando la emoción desde el cuerpo

Segunda técnica: La fórmula de la integración (Atención + Respiración)

¿Qué pienso? Comprensión emocional

El discurso de las emociones

Emociones y necesidades. Comprendiendo a nivel de causa

Tercera técnica: Reformula

Regulando la emoción desde su dimensión cognitiva

Resumen

4 - Dimensión actitudinal: Las decisiones conscientes

### **Objetivo**

Utilizar la información emocional para tomar decisiones conscientes.

Ser capaces de comunicar nuestras emociones de forma sana.

### **Duración de la unidad**

1 Hora 10 Minutos

### **Contenido**

Dimensión actitudinal: Las decisiones conscientes

Del impulso automático a las decisiones conscientes

Redirigiendo nuestra ruta de comportamiento

Comunica de forma sana tus emociones

Cuarta técnica: La fórmula de la comunicación efectiva

Tomando decisiones conscientes en la vida real

Otros tips de regulación emocional

Resumen

### **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](#)

