

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ACCIÓN: APLICANDO LAS HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES AL TRABAJO

---

Jueves, 27 de Mayo

9:00-10:00

Inauguración oficial

10:00-12:00

Conferencia

**Inteligencia Emocional y Psicología Positiva**

En esta conferencia se expondrán los conceptos teóricos básicos que serán utilizados a lo largo de las jornadas. Se explorarán cuestiones tales como:

- ¿Qué son las emociones y cómo influyen en nuestra forma de comportarnos?
- ¿Cómo se relacionan la razón y la emoción en nuestra vida diaria?
- Introducción a la Psicología Positiva
- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- ¿Qué habilidades se incluyen dentro de esta inteligencia? Percepción, comprensión y regulación de las emociones
- ¿Es posible entrenar y mejorar la inteligencia emocional: cuáles son los procedimientos para conseguirlo?

12:00-12:30

Descanso

12:30-14:30

Taller

**Entrenando nuestra inteligencia emocional:  
Percepción y expresión de las emociones**

Para la realización de los talleres se formarán dos grupos diferentes, cada uno de ellos dirigido por un formador. Los talleres persiguen dos objetivos principales: por una parte, que los participantes entrenen sus propias habilidades emocionales aplicando los conceptos teóricos presentados en las conferencias y, por otra parte, que conozcan los diferentes procedimientos y técnicas existentes para mejorar dichas habilidades en su vida personal y laboral. Los talleres se centran en la realización de diferentes tareas emocionales y actividades de tipo práctico que requieren la participación de todos los asistentes. En el primer taller, se trabajarán las habilidades de percepción y expresión emocional, incluyendo cuestiones

	<p>tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se expresan las emociones? Diferencias entre emociones y estados de ánimo</li> <li>- ¿Qué emociones existen? Diferencias entre emociones básicas y complejas</li> <li>- ¿Cómo reconocer las emociones en los demás?</li> <li>- ¿Cómo reconocer las emociones en nosotros mismos?</li> <li>- ¿Cómo expresar nuestras emociones de forma saludable?</li> </ul>
<p><b>16:00-17:30</b></p>	<p><b>Taller</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Entrenando nuestra inteligencia emocional: Comprensión emocional</b></p> <p>En este taller se trabajarán las habilidades de comprensión emocional y empatía incluyendo cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etiquetas emocionales: dando nombre a los sentimientos</li> <li>- El significado de las emociones: ¿Por qué me siento como me siento?</li> <li>- Comprender las emociones de los demás: cómo mejorar nuestra empatía y escucha activa</li> </ul>
<p><b>17:30-19:00</b></p>	<p><b>Taller</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Entrenando nuestra inteligencia emocional: Regulación emocional</b></p> <p>En este taller se trabajarán las habilidades de regulación emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias útiles para regular nuestras emociones y estados de ánimo</li> <li>- Estrategias útiles para regular las emociones de los demás</li> <li>- Cómo usar nuestras emociones para tomar decisiones más inteligentes</li> </ul>

**Viernes, 28 de Mayo**

**9:00-11:00**

**Conferencia**

**Aplicando la inteligencia emocional  
al contexto laboral**

En esta conferencia se expondrán los mecanismos a través de los cuáles las habilidades que conforman la inteligencia emocional actúan para beneficiar diferentes aspectos de nuestra vida laboral tales como:

- La atención a los usuarios
- El trabajo en equipo
- El afrontamiento del estrés laboral
- La resolución de conflictos
- La motivación en el trabajo y la mejora de la satisfacción laboral
- Liderazgo

**11:00-12:30**

**Grupos de  
trabajo**

**Aplicando la inteligencia emocional  
al trabajo**

Para la realización de esta actividad se formarán diferentes grupos de no más de diez personas, los cuales serán supervisados por los formadores.

El objetivo de la actividad es que cada grupo trabaje en la aplicación de las habilidades aprendidas el día anterior a diferentes facetas de su contexto laboral tales como la atención a los usuarios, el trabajo con los compañeros, la resolución de conflictos, liderazgo, el estrés laboral,...

Para ello se seguirán las siguientes fases:

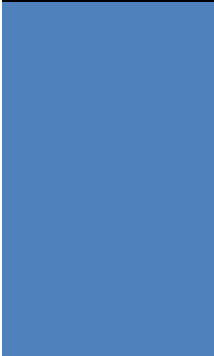
- **Primero.** El grupo deberá escoger distintas situaciones donde las habilidades de inteligencia emocional entrenadas puedan ser una herramienta de ayuda
- **Segundo.** Una vez decidida la situación, deberán reflexionar acerca de qué habilidades serán más útiles en ella y de cómo ponerlas en marcha
- **Tercero.** Deberán trabajar en la escenificación (rol-playing) de la situación seleccionada mostrando la puesta en marcha de las habilidades de inteligencia emocional

**12:30-14:00**

**Exposición  
general de  
conclusiones**

**¿Cómo seguir trabajando  
la inteligencia emocional?**

---



**En esta última sección, los grupos de trabajo mostrarán al resto de sus compañeros las escenificaciones creadas anteriormente. A partir de ellas, se abrirá un debate general, moderado por los formadores, acerca de las habilidades de inteligencia emocional trabajadas, las implicaciones que éstas tienen en nuestro contexto laboral y en nuestra vida personal, las vías para seguir entrenando la inteligencia emocional, o las principales dificultades para conseguirlo.**