



INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional.
2. La Emoción:
 - 2.1 Definición.
 - 2.2 ¿Cómo funcionan las emociones?
 - 2.3 Clases de emociones.
3. La regulación de las emociones:
 - 3.1 Estrategias de afrontamiento para regular las emociones positivas y negativas.
4. Pensamiento flexible: entender a los demás y creatividad.
5. La conducta motivada: la felicidad en el trabajo (fluir).
6. Desarrollo de la competencia emocional.
7. Dos maneras de ver el mundo: optimismo y pesimismo.
8. Resiliencia: actuar frente a la adversidad.
9. El Yo positivo: la autoestima.
10. Las fortalezas personales.