



# Inteligencia Emocional

Programa de Formación

2026



## **Qué es la Inteligencia Emocional / Circuito Emocional Biológico**

- Cuáles son los Beneficios de ser Inteligente Emocionalmente
- ¿Cómo funcionan y se crean nuestras emociones?

## **Emociones Básicas / Emociones / Sentimientos / EDA**

- Cuáles son y cómo las puedo utilizar en mi bienestar
- Cómo diferenciarlas. Cómo funcionan
- ¿Las puedo modificar y gestionar?

## **Desbloqueo de Sub-Personalidad**

- Integración de polaridades y la creación de una nueva posibilidad de OBSERVAR, hablar, sentir y moverse en el mundo.

## **Herramientas Corporales para Gestionar mis Emociones**

- El abordaje hacia el autoconocimiento corporal nos permite encontrar la forma de conectar con nosotros/as mismos/as.
- Aprenderás a gestionar tus emociones y descubrirás el mensaje que esconden nuestros malestares corporales

## **Modelo de Habilidad**

- Descubrirás los Beneficios de Re-Conocer las habilidades que no estas utilizando y potenciar tu hacer en diferentes ámbito

## **Psicología Positiva**

- Descubrir el concepto de optimismo y cómo aprenderlo de forma práctica en tu vida diaria.
- Conocer y asimilar el concepto de felicidad desde una perspectiva nueva y con base científica

## **Mindfulness**

- Integrar esta técnica milenaria en tu día a día como forma de gestión emocional.
- Descubrir qué tipo de respiración se adapta al momento emocional y lograr pasar.

## **Yoga**

- Esto crea un espacio de calma entre el estímulo y tu respuesta, mejorando drásticamente tu autorregulación.

## **Escritura Emocional**

- Cómo lograr utilizarlas en tu propio beneficio desde la Autogestión Emocional.

## **Practicas de Biodescodificación**

- Dimensión de Autoconsciencia:  
Transgeneracional y Proyecto Sentido de la Bio.
- Dimensión Autocontrol: Manejo de la trilogía pensamiento-sentimiento emoción en su simultaneidad y la herida de la infancia. •
- Dimensión Conciencia Social y Empatía:  
Manejo de creencias limitantesl máscaras y conflictos autoprogramantes.

## **Sanación del Niño Interior**

- Identifica y atiende las heridas emocionales, miedos o necesidades no satisfechas durante la infancia que aún impactan tu vida adulta.

## **Leyes Emocionales**

- Principios psicológicos que nos ayudan a entender que lo que experimentamos en el mundo exterior es a menudo un reflejo de nuestro mundo interior.

## **Inteligencia Emocional en las Parejas**

- Aprende a gestionar no solo tus propias emociones, sino también el "espacio compartido" que se crea entre ambos

## **Miedo / Culpa / - Nivel Avanzado**

- Cómo modificar y/o utilizar estas emociones para un vivir mas pleno.

## **Inteligencias Múltiples**

- Descubrirás los Beneficios de Re-Conocer las habilidades que no estas utilizando y potenciar tu hacer en diferentes ámbitos

## **Herramientas para mejorar la comunicación**

- Mejora la expresión verbal y corporal con la inteligencia emocional para inspirar, persuadir y conectar de forma auténtica con una audiencia.

## **Mis Emociones y las Redes Sociales**

- Interactuar con entornos digitales manteniendo la autonomía sobre nuestro bienestar, regulando la comparación social y el sistema de recompensa (dopamina).

## **La Felicidad como Habilidad Emocional**

- Aprenderás a cultivar estados de bienestar, gratitud y resiliencia.

## Neurociencia

- Optimiza el funcionamiento cerebral para mejorar el enfoque, la resiliencia y el rendimiento humano.
- Utilizar métodos de entrenamiento cerebral y emocional para utilizar contigo y con tu entorno.

## Autoconocimiento

- Identifica con precisión los propios estados internos, recursos e intuiciones, transformando la reacción inconsciente en una respuesta consciente y estratégica
- Cuando tenemos claro dónde está nuestro cuerpo en el espacio tenemos mayor capacidad de dirigirlo hacia lo que queremos que haga

## Amor

- Autoaceptación: Dejar de juzgar tus sombras (Ley del Espejo).
- Límites: Saber decir "no" es un acto de amor hacia ti mismo que protege tus relaciones.



**CERTIFICAS COMO:  
ESPECIALISTA EN  
INTELIGENCIA EMOCIONAL**





## BENEFICIOS DE LA FORMACIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL



La Inteligencia Emocional no es solo una "habilidad blanda", es el sistema operativo que determina nuestra eficacia en el mundo. Aprender a gestionarla ofrece beneficios tangibles en tres pilares fundamentales:

### ◆ **Alto Rendimiento y Toma de Decisiones**

- **Claridad en la Incertidumbre:** Permite mantener la capacidad analítica bajo presión, evitando el "secuestro emocional" por estrés o ansiedad.
- **Gestión del Enfoque:** Al entender la neurociencia de la atención, se reduce la procrastinación y el agotamiento mental (burnout), optimizando el trabajo por objetivos.
- **Negociación Estratégica:** Mejora la capacidad de leer las necesidades ocultas de clientes y socios, permitiendo defender el valor de tu trabajo (como propuestas de exclusividad) con mayor impacto y calma.

## ◆ **Calidad Relacional y Comunicación**

- Reducción del Conflicto: Proporciona herramientas para transformar discusiones en diálogos productivos, estableciendo límites claros sin dañar el vínculo.
- Responsabilidad Afectiva: Fomenta relaciones de pareja y familiares más sólidas al validar las emociones propias y ajenas, creando un entorno de apoyo mutuo.
- Influencia y Liderazgo: La oratoria y la comunicación se vuelven magnéticas cuando nacen de una conexión auténtica y empática con los demás.

## ◆ **Salud Mental y Bienestar Profundo**

- Sanación del Niño Interior: Facilita la identificación de patrones de conducta automáticos derivados de heridas del pasado, devolviéndonos el control de nuestras reacciones adultas.
- Autoconocimiento y Autenticidad: Ayuda a alinear nuestras acciones diarias con nuestros valores reales, lo que reduce la sensación de vacío y aumenta la satisfacción vital.
- Resiliencia Emocional: Desarrolla la "felicidad como habilidad", permitiéndonos recuperar el equilibrio rápidamente tras los fracasos o cambios inesperados.

- Valoración y Gestión Corporal

Aprenderas a reconocer el cuerpo como un dominio fundamental del ser, utilizándolo como recurso para el aprendizaje, la presencia y la acción.

- Facilitación para la Transformación del Ser  
Desarrollaras la competencia central del coaching: acompañar a otros (y a vos mismo/a) en procesos de transformación profunda y sostenible.

### **Impacto real en tu vida y en tu profesión**

Al finalizar la carrera:

- Mejorás tu calidad de vida, tu comunicación y tus relaciones
- Desarrollás una mirada más amplia y consciente sobre vos y los demás
- Incorporás herramientas que podés aplicar en empresas, equipos, deporte, educación, emprendimientos o práctica profesional independiente
- Te llevás una nueva forma de ser y estar en el mundo, no solo un título

