

Programa de Inteligencia Emocional

basado en Mindfulness

-Nivel básico-

*Una formación práctica
con evidencia científica demostrada*

“Mindfulness te ayuda a centrarte en lo que verdaderamente importa, a desarrollar una comprensión más profunda de tu mundo y a cultivar la pasión por tu trabajo y la capacidad de motivar a los demás”

Bill George
Professor of management practice
Harvard Business School

La Inteligencia Emocional -IE- se refiere a un conjunto de competencias que influyen en nuestra forma de percibirnos, reaccionar y comunicarnos. La IE posibilita afrontar con eficacia las situaciones difíciles y el estrés, controlar nuestros impulsos, manejar los conflictos, automotivarnos y comunicarnos efectivamente, entre otros aspectos. En los últimos años ha sido considerada una capacidad fundamental en los entornos laborales actuales, dado que en ellos la complejidad y la diversidad han aumentado en cotas nunca antes conocidas.

Actualmente, la intervención con más eficacia demostrada para fomentar la IE es la basada en *Mindfulness*, un entrenamiento mental dirigido a desarrollar las habilidades de autoconciencia y autorregulación cognitiva, emocional y conductual. La investigación científica demuestra que el *Mindfulness* constituye un **entrenamiento eficaz** para promover cambios funcionales y estructurales a nivel neurológico indexados por:

- Mayores niveles de rendimiento
- Aumento de la flexibilidad cognitiva
- Facilitación de la toma de decisiones
- Mayores niveles de satisfacción laboral
- Desarrollo de la empatía y emociones positivas
- Disminución de los niveles de estrés y malestar
- Potenciación de la capacidad de *insight*, creatividad e innovación
- Fortalecimiento de las capacidades de atención, concentración y memoria
- Promoción de la salud y el bienestar a nivel mental, emocional, físico y social



Estos resultados han influido para que numerosas organizaciones de todo el mundo lo estén implementando en sus entornos corporativos. Entre otras muchas, destacan: en el ámbito educativo, Universidades como *Harvard*, *Oxford* o *Yale*; en el sanitario, hospitales como la *Clínica Mayo*, en el empresarial multinacionales como *Google*, *Deutsche Bank*, *Apple*, *Intel* o *Procter & Gamble*, y en el deportivo equipos como *Los Angeles Lakers*. Así, en los últimos años prestigiosas revistas de todo el mundo, como *The Economist*, *Financial Times*, *Forbes*, *Harvard Business Review* o *Time* han reportado los efectos de lo que se ha venido a denominar “la revolución *Mindful*”.



En *BalanCe* somos psicólogos especialistas en formación e investigación científica sobre *Mindfulness*, Neurociencia e IE. Llevamos diez años formando a profesionales y empresas tanto en el ámbito público como privado. La clave del éxito de nuestras formaciones reside en su alto nivel de aplicabilidad al entorno

laboral y en la combinación de nuestra experiencia científica y formativa.

DESCRIPCIÓN

Este programa está específicamente diseñado para incorporar las habilidades de IE al ámbito laboral. Para ello se enseñan las bases neurales que sustentan los contenidos de cada unidad y se acompañan de ejercicios prácticos de entrenamiento en cada componente de la IE que permiten aplicar los contenidos a todas las áreas de la vida de la persona. De esta manera se garantiza un aprendizaje coherente e integral en competencias de IE que pueda ser mantenido a largo plazo.

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA

Nuestros programas tienen un carácter eminentemente práctico y vivencial. Cada sesión es presentada de forma dinámica y acompañada de materiales y ejercicios prácticos. Cada sesión incluye ejercicios prácticos guiados de *Mindfulness* para entrenar de forma efectiva los componentes fundamentales de la IE.

Este programa está compuesto por 6 unidades. Cada unidad se imparte en una sesión de 2 horas de duración. La duración total de esta formación es de 12 horas.

CONTENIDOS

Unidad I. Inteligencia Emocional & Mindfulness

- ▶ Evaluación Pre-programa: medida del cociente de Inteligencia Emocional y del nivel de habilidades *Mindfulness* de los participantes.
- ▶ Introducción al *Mindfulness*
- ▶ Evidencia científica de *Mindfulness* e IE
- ▶ Las claves de la resiliencia
- ▶ Motivación y Automotivación: claves para el compromiso (engagement)
- ▶ Ejercicio de Automotivación

- ▶ Práctica guiada

Unidad II. Autoconciencia emocional

- ▶ ¿Qué es?
- ▶ Conociendo las emociones
- ▶ Bases neurales de la Autoconciencia Emocional
- ▶ Metamodelo de los mecanismos de eficacia de Mindfulness
- ▶ Práctica guiada de entrenamiento

Unidad III. Autorregulación Emocional

- ▶ Autorregulación Emocional y Autoliderazgo
- ▶ Bases neurales de la autorregulación emocional
- ▶ Estrategias de autorregulación emocional eficaz

Unidad IV. Conciencia Social

- ▶ Conciencia Social y Empatía
- ▶ Bases neurales de la Conciencia Social: Neurocepción
- ▶ Ejercicios prácticos de entrenamiento en Conciencia Social

Unidad V. Habilidades Sociales

- ▶ ¿Qué son las Habilidades Sociales -HHSS-?
- ▶ HHSS, comunicación eficaz y gestión de conflictos
- ▶ HHSS y trabajo en equipo
- ▶ Bases neurales de las HHSS y Neuroliderazgo
- ▶ Claves para la comunicación eficaz -Verbal y No Verbal-
- ▶ Entrenamiento práctico en HHSS

Unidad VI. Integración

- ▶ Revisión de contenidos
- ▶ Crecimiento Personal como base del éxito profesional
- ▶ Los 5 ingredientes del bienestar
- ▶ Integración de conocimientos
- ▶ Claves para el mantenimiento de beneficios

- ▶ Evaluación Post-programa: Feedback del progreso en el cociente de Inteligencia Emocional y en el nivel de habilidades Mindfulness de los participantes (en comparación con la evaluación pre-programa).

OBJETIVOS / HABILIDADES BÁSICAS

El **objetivo general** del programa es ofrecer un entrenamiento de las habilidades específicas de IE para contribuir al bienestar (mental y emocional) y al desarrollo óptimo de los participantes.

Los **objetivos específicos** son:

- Fomentar la satisfacción laboral y personal.
- Proporcionar herramientas prácticas para promover la Autocociencia y la Autorregulación a nivel:
 - Cognitivo: para aprender a gestionar los pensamientos disruptivos.
 - Emocional: para aprender a gestionar la frustración, el estrés, y, en general, las emociones difíciles.
 - Conductual: para disminuir la impulsividad y fomentar el desempeño óptimo.
- Fortalecer la capacidad de Resiliencia (afrontamiento eficaz de las dificultades).
- Favorecer el desarrollo de una sana Autoestima y Autoconciencia.
- Promover el desarrollo de empatía y Habilidades Sociales.
- Fomentar el trabajo en equipo.

IMPARTEN

- Javier González López, n°col. CA707. Psicólogo especializado en *Mindfulness*, gestión de Recursos Humanos y formación de equipos en temas de liderazgo IE y motivación.
- Dra. Marian González García, n°col. CA708. Psicóloga, Investigadora y formadora experta en *Mindfulness*, neurociencia e IE. Combina la práctica privada con la formación como profesora de Psicología de la Emoción y Psicología de la Motivación en la *Universidad Europea del Atlántico*.