



Centro Humanista de Soluciones Sistémicas

“Al Servicio de la Vida”

DIPLOMADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Comprender, regular y transformar tus emociones

“No puedes controlar todo lo que pasa... pero sí puedes aprender a manejar lo que sientes.”

Modalidad: 1 clase mensual (12 meses)

Duración: 3 horas por sesión

Dirigido a: Público en general

Objetivo del diplomado

Desarrollar habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones, mejorando la salud mental, las relaciones y la toma de decisiones desde un enfoque psicológico.

TEMARIO:

◆ **MÓDULO 1: ¿Qué es la inteligencia emocional?**

- Concepto básico
- Emociones vs pensamientos
- Importancia en la vida diaria

◆ **MÓDULO 2: Reconocimiento emocional**

- Identificar emociones
- Lenguaje emocional
- Conciencia emocional

◆ **MÓDULO 3: El cerebro emocional**

- Sistema límbico
- Reacciones automáticas
- Por qué reaccionamos como lo hacemos

◆ **MÓDULO 4: Regulación emocional**

- Manejo de emociones intensas

- Estrategias prácticas
- Autocontrol

◆ **MÓDULO 5: Estrés y ansiedad**

- Qué son
- Cómo afectan al cuerpo
- Técnicas de manejo

◆ **MÓDULO 6: Autoestima**

- Cómo se construye
- Relación con emociones
- Fortalecimiento personal

◆ **MÓDULO 7: Pensamientos y emociones**

- Pensamientos automáticos
- Creencias limitantes
- Cambio de perspectiva

◆ **MÓDULO 8: Empatía**

- Comprender a otros
- Escucha activa
- Relaciones sanas

◆ **MÓDULO 9: Comunicación emocional**

- Expresar emociones
- Comunicación asertiva
- Manejo de conflictos

◆ **MÓDULO 10: Relaciones interpersonales**

- Pareja, familia y trabajo
- Límites sanos
- Vínculos saludables

◆ **MÓDULO 11: Manejo de crisis emocionales**

- Momentos difíciles

- Regulación en crisis
- Estrategias prácticas

◆ **MÓDULO 12: Integración y crecimiento personal**

- Proyecto de vida emocional
- Hábitos saludables
- Cierre del proceso

Metodología

- Lenguaje claro y sencillo
- Ejemplos cotidianos
- Ejercicios prácticos
- Reflexión personal
- Enfoque responsable

Este diplomado:

- ✓ Basado en psicología clínica
- ✓ Favorece el bienestar emocional
- ✗ No sustituye terapia psicológica
- ✗ No es diagnóstico clínico

Dirigido a:

- Público en general
- Padres de familia
- Docentes
- Estudiantes
- Profesionales