



Competencias que se cubren:

### Categorías de Competencias Primarias:

- **Actitud—**  
Mantener un punto de vista amistoso, positivo y entusiasta.
- **Habilidades Interpersonales—**  
Mostrar una habilidad consistente para desarrollar relaciones sólidas dentro y fuera de la empresa.

### Categorías de Competencias Relacionadas:

- **Adaptabilidad—**  
Abrirse a ideas nuevas. Demostrar flexibilidad a la hora de enfrentar cambios en las expectativas y el ambiente de trabajo. Responder a situaciones manteniendo una actitud positiva.
- **Conciencia Externa—**  
Ver las cosas desde diferentes puntos de vista. Mantenerse actualizado con temas que afectan su responsabilidad.
- **Manejo del Estrés—**  
Diferenciar entre el estrés positivo y el negativo. Mantener el balance entre la actitud y el comportamiento productivo y el improductivo.

# Control Emocional

## RESUMEN

Este módulo examinará la conexión entre cómo piensan, sienten y se comportan las personas. Los participantes explorarán cómo afectan las emociones a su desempeño laboral, descubrirán los disparadores emocionales personales, y revisarán tips para mantener la energía positiva y controlar las emociones en situaciones difíciles.

## CONTEXTO

¿No se dio cuenta de que la mayoría de sus colaboradores son competentes en sus habilidades laborales, sin embargo son mucho mejores para terminar las tareas, y es mucho más fácil trabajar con ellos que con otros? Una investigación muestra que el resultado de la energía positiva y el control emocional es la alta productividad, las decisiones inteligentes, altas tasas de retención, buena moral, y un fuerte trabajo en equipo. Los estudios han mostrado que elevar la inteligencia emocional global en una empresa afecta positivamente el resultado final. Lo bueno es que mientras su CI (coeficiente intelectual) se establece en su adultez temprana, su CE (coeficiente de inteligencia emocional) puede desarrollarse durante toda su vida.

Al terminar este módulo comprenderemos la conexión entre lo que pensamos, cómo nos sentimos, y cómo nos comportamos, y las competencias de la inteligencia emocional. Descubriremos el nivel de nuestra aptitud emocional actual, exploraremos cómo nuestras emociones y disparadores afectan nuestro desempeño laboral, y aplicaremos tips para mantener la energía positiva y controlar las emociones en situaciones difíciles.

---

Al completar este módulo, los participantes podrán:

- Comprender la conexión entre lo que pensamos, sentimos y nuestro comportamiento
- Demostrar mayor efectividad mediante una inteligencia emocional mejorada
- Mantener el control emocional en situaciones difíciles