

La inteligencia emocional, elemento clave para el desarrollo personal y profesional

La Universidad de Verano de Teruel imparte un taller de Coaching y gestión de emociones

Inma Marín
Teruel

La inteligencia emocional es un concepto esencial para controlar las emociones presentes en uno mismo. Se trata de una metodología que ayuda a identificar y gestionar las emociones de manera correcta para potenciar el desarrollo personal y profesional de los individuos.

La Universidad de Verano de Teruel (UVT) imparte un taller de Psicología, Coaching e Inteligencia Emocional dirigido por Juan José Álvarez, psicólogo experto en Coach de We Learn Coaching, una entidad que ofrece servicios de coaching a particulares y empresas para formarles en el desarrollo de habilidades de comunicación, gestión emocional, tiempo y control del estrés.

El curso propone un espacio seguro de confianza, donde los asistentes podrán empezar a practicar las competencias de la inteligencia emocional. El objetivo es aprender a utilizar los recursos que ofrece esta metodología en un contexto adecuado, para posteriormente ponerlos en práctica durante la vida.

Los alumnos adquirirán nociones básicas sobre el autoconocimiento personal, a través de la identificación de fortalezas y áreas de mejora en uno mismo. Asimismo, utilizarán la comunicación, como recurso para resolver conflictos y potenciar su marca personal.

Aceptación y compasión

Mediante dinámicas grupales e individuales de concienciación y técnicas de respiración y movimiento corporal, los asistentes se formarán para conocer los beneficios de mantenerse presentes en el momento actual, gracias a la aceptación de uno mismo y la compasión, un criterio que permite a los individuos equivocarse y aprender de los errores.



Los asistentes realizan una práctica durante el curso de Psicología, Coaching e Inteligencia Emocional de la Universidad de Verano de Teruel.I.M.

Álvarez remarcó la necesidad de poner en práctica estos dos conceptos (aceptación y compasión). “Casi todo en la vida tiene que ver con la aceptación de uno mismo y del entorno que nos rodea. De esta forma, muchos de los problemas creados en nuestra mente desaparecen”, aseveró.

Algunas de las disciplinas que también se van a tratar durante el desarrollo del curso serán el Coaching, que consiste en el acompañamiento de los individuos para fomentar la consecución de metas y objetivos y la técnica Mindfulness o atención constante, que ayuda a estar más presentes en el aquí y el ahora.

El curso lleva realizándose desde el año 2012 con gran éxito. Este año cuenta con 25 asistentes.

•EL APUNTE•

“No existe una asignatura que nos ayude a gestionarnos”

El director del curso de Psicología, Coaching e Inteligencia Emocional, Juan José Álvarez, destacó la importancia de “crear un vocabulario emocional” desde temprana edad, ya que para él es muy necesario que los jóvenes aprendan a gestionar cada emoción que les rodea.

Álvarez explicó que en la actualidad la educación se encuentra muy enfocada en cultivar el coeficiente intelectual, a través de asignaturas lógicas y convencionales. No obstante,

“no existe una asignatura que ayude a gestionarse a uno mismo”.

En opinión de Juan José Álvarez, es necesario conseguir un equilibrio entre la gestión emocional y el desarrollo de la inteligencia, en las aulas.

El psicólogo destacó, asimismo, la importancia de dominar la comunicación y las habilidades sociales desde el inicio para que los jóvenes puedan afrontar su proyecto de vida con éxito y felicidad.



Juan José Álvarez.I.M.

CD TERUEL
1945-2018

Campaña de SOCIOS #TODOALROJO

CD Teruel

Twitter: @TeruelCd
Facebook: @socydelteruel

+ INFORMACIÓN
633 475 750

Diario de Teruel

PRECIOS		JUBILADOS TRIBUNA	150€
TRIBUNA	180€	JUBILADOS GENERAL	120€
GENERAL	150€	JOVEN (16-22 AÑOS)	50€
DESPLAZADOS	100€	INFANTIL (0-15 AÑOS)	10€

PUNTO DE VENTA:
C/ Mariano Muñoz Nogués, 10
Frente Escuela de Hostelería
De lunes a viernes.
De 11 a 12 y de 19 a 21 h.