

# TALLER DE EMOCIONES Y COMPROMISOS ¿CÓMO TE SIENTES?

## PRESENTACIÓN

---

Nuestras vidas están saturadas de emociones como la *tristeza, decepción, ansiedad, irritación, entusiasmo e incluso tranquilidad*. A veces -o a menudo- estos sentimientos son inoportunos. Por lo tanto, hacemos cuanto está en nuestras manos para ignorarlos.

También creemos que las emociones son perturbadoras e improductivas. Si no expresamos nuestras emociones, se acumulan como una deuda que al fin habrá que pagar.

Después de la pandemia hemos comprendido, más que nunca, que la salud mental es esencial para estar bien. Por suerte, hay una ciencia para comprender las emociones. No es una cuestión de intuición, opinión o instinto.

Esta formación pone el foco en las cinco habilidades RULER, (*Recognizing, Understating, Labeling, Expressing y Regulating*) basada en tres décadas de investigación y experiencia práctica de la mano de Marc Brackett. Un método de alto impacto para comprender y dominar las emociones. Este Taller está dedicado a esas habilidades y cómo utilizarlas.

En definitiva, aprender a reconocer emociones y a utilizar este conocimiento para mejorar el desempeño profesional en las interacciones con personas en el trabajo y en nuestra vida personal.



## MODALIDAD Y DURACIÓN

**PRESENCIAL - 8 horas de duración**

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## DIRIGIDO A

- Cualquier persona que esté interesada en mejorar su bienestar emocional y aprender estrategias para gestionar y cambiar sus estados de ánimo.
- Personas en posiciones de liderazgo que quieran beneficiarse de aprender a manejar sus emociones y a fomentar un entorno emocionalmente saludable en sus equipos.

## OBJETIVOS

- **Comprender** la naturaleza de las emociones y el funcionamiento del cerebro emocional-holístico.
- **Conocer** las cinco habilidades RULER para una adecuada gestión de las emociones, reduciendo el estrés y el agotamiento.
- **Entender** el impacto que tiene la inteligencia emocional en el ámbito laboral y académico.
- **Explorar** las diferentes formas de evaluación emocional.
- **Asimilar** técnicas y estrategias para alcanzar la adecuada regulación o reparación de las emociones.
- **Aprender** a gestionar y canalizar las emociones para alcanzar objetivos, cuidando siempre la autoestima.
- **Desarrollar** una mayor consciencia de las emociones de los demás, facilitando la construcción de relaciones sanas y productivas.

# CONTENIDOS

---

## MÓDULO 1. LAS HABILIDADES RULER

RULER (Recognizing, Understating, Labeling, Expressing y Regulating)  
según Marc Brackett

### 1. Reconocimiento de las emociones

- ¿Cómo te sientes? El medidor emocional RULER
- Cuestionario de Inteligencia emocional: Trait-Mood Scale-24 (TMS-24)

### 2. Comprender la emoción

- ¿Cómo me he sentido? ¿Por qué este sentimiento? ¿Por qué ahora?
- Buscar la causa, el tema relacional central, un sentido

### 3. Etiquetar una emoción.

- ¿Cómo te sientes hoy? Si lo nombras, lo controlas o regulas
- Para qué etiquetar nuestras emociones
- Como superar la alexitimia (dificultad para reconocer y expresar las emociones) Utilizar el medidor emocional RULER

### 4. Expresar la emoción

- Ejercicio: El test de Cambridge
- Beneficios y obstáculos de la expresión de los sentimientos

### 5. Regular la emoción

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué vas a hacer al respecto?
- ¿Qué hacéis para regular vuestras emociones? 5 Estrategias para afrontarlas

## MÓDULO 2. EMOCIONES EN EL TRABAJO

- ¿Cómo te sientes en el trabajo? ¿Cómo son tus experiencias en el trabajo?
- Cuestionario Gallup 12. Análisis y plan de acción
- Seis consejos para mejorar la inteligencia emocional en el trabajo

### PDA

- Elaboración de un Plan de Acción personal para su seguimiento posterior

## EL TUTOR

---

### Roberto García García

- **Pedagogo** licenciado en **Ciencias de la Educación** por la Universidad Complutense de Madrid en España (1992)
- **Consultor – Formador. 32 años de experiencia** en *Habilidades Directivas, Presentaciones eficaces, Habilidades de Comunicación Oral y Escrita, Formación de formadores y tutores, Soft skills, Protocolo, Coaching y Mentoring, entre otras disciplinas.*
- **Executive Coach** con 19 años de experiencia y **Team Coach** con 10 años de experiencia.
- **Mentoring.** Área donde ha desarrollado programas de mentoring corporativo en GLORIA PALACE (potencial directivo) con acompañamiento coaching a los mentores. También en el diseño y ejecución de nuevos programas de mentoring como el **"Peer Mentoring"**, mentoría entre iguales.
- Certificados MBTI – Feedback 360 – TKI – Insights Discovery
- **Monitor-facilitador de programas Outdoor Training** con metodología Coaching de Equipos. (Team Building)
- **Facilitador de la Metodología de LEGO®SERIOUS PLAY®** (2018) Certificado en base a los estándares de la "Asociación de Master Trainers". *Rasmussem Consulting.*



## FECHAS

---

**20 y 21 de mayo**  
**de 9 a 13h de 2025**

## PRESUPUESTO

---

El precio de este curso es de **200 €/participante** (25€/h/participante).  
**Tercer participante y siguientes 50% de descuento.**

NOTA: este curso está exento de IVA.