

Encuentra tu psicólogo más cercano

x. ej. Madrid **Busca en tu ciudad**

¿Eres psicólogo? **Date de alta**

PUBLICIDAD

PSICOLOGÍA

# La mejor formación en Inteligencia Emocional para psicólogos

Una teoría desarrollada por Daniel Goleman que es una herramienta imprescindible.

por Psicología y Mente

Comparte **Comentarios**



Chicas con flor en la mano

En las últimas décadas, el concepto de **Inteligencia Emocional (IE)**, que popularizó **Daniel Goleman**, ha ido ganando popularidad en el campo de la psicología tanto divulgativa como científica.

Aunque desde la perspectiva científica el punto de vista inicial de Goleman era insostenible, sirvió para estimular el interés académico y el trabajo posterior de muchos autores, que **ha servido para desarrollar modelos más serios y prácticos que pueden aplicarse tanto en el ámbito educativo**, el laboral, el deportivo y el clínico y psicoterapéutico.

La inteligencia emocional, por tanto, es una herramienta poderosa para los psicólogos. En este artículo revisaremos los aspectos teóricos y prácticos de este constructo y explicaremos qué puede hacer un profesional de la psicología si quiere formarse en esta temática.

## Qué es la inteligencia emocional

Son muchas las investigaciones que se han llevado a cabo para saber qué beneficios aporta la inteligencia emocional en cuanto rendimiento laboral o deportivo y el bienestar de las personas.

Este concepto puede definirse como una serie de habilidades mentales que se orientan a identificar y regular nuestras emociones y sentimientos. Tiene en cuenta tanto la relación de uno mismo con éstas (**emociones**) como la influencia que éstas tienen a la hora de motivarnos y relacionarnos con los demás.

Algunos autores afirman que la inteligencia emocional se compone de cinco elementos:

- **Autoconocimiento emocional:** El primer paso para ser una persona emocionalmente inteligente es saber qué emociones existen, cómo se manifiestan y cómo éstas nos afectan. Si no se desarrolla la habilidad de autoconocimiento, no es posible regular las emociones.
- **Autocontrol emocional:** El autoconocimiento permite regular las emociones y nuestro comportamiento a la hora de relacionarnos con otras personas. Nos ayuda no dejarnos llevar por nuestros impulsos.
- **Automotivación:** Mantenerse motivado y con la atención puesta en nuestras metas y objetivos es esencial para nuestro bienestar y nuestro desarrollo personal.
- **Empatía:** Para controlar nuestras emociones no solo es necesario conocer nuestras propias emociones, sino también las de las personas con las que interactuamos.
- **Habilidades sociales:** Las relaciones interpersonales son un aspecto clave en nuestro bienestar y felicidad. El dominio de las habilidades sociales permiten interactuar con otros individuos de manera más efectiva y mutuamente satisfactoria.

## Los beneficios de la inteligencia emocional en el ámbito clínico

En los últimos años, el conocimiento en inteligencia emocional se ha convertido en una herramienta útil para los psicoterapeutas, pues son muchas las investigaciones que han demostrado que aporta beneficios para la salud mental de los pacientes. Pero, ¿cuáles son estos beneficios? Podemos destacar los siguientes:

### 1. Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones

El autoconocimiento emocional y la autoestima van de la mano, pues el autoconocimiento es necesario para que las personas evalúen sus propias emociones, pensamientos y creencias, además de sus virtudes y defectos. Ser conscientes de quiénes somos ayuda a tomar mejores decisiones, lo que repercute positivamente en la evaluación que hacemos de nosotros mismos.

### 2. Mejora las relaciones interpersonales

Ya sea la pareja, la familia o los amigos, la inteligencia emocional permite tener relaciones saludables con otras personas. El autoconocimiento, la empatía, la regulación emocional, etc, son aspectos fundamentales para tener relaciones exitosas. (edited)

### 3. Favorece el desarrollo personal

El desarrollo personal y la autoestima también son conceptos muy ligados, puesto las personas que luchan por sus metas vitales están más motivadas y se sienten más realizadas. Ambas variables psicológicas influyen positivamente en la percepción que tenemos sobre nosotros mismos.

### 4. Protege contra el estrés y reduce los conflictos

Las personas emocionalmente inteligentes gestionan mejor sus emociones, por lo que sufren menos conflictos (por ejemplo, discusiones con sus jefes). Menos conflictos significa también menos situaciones estresantes. Además, la inteligencia emocional ha demostrado ser clave para reducir y proteger contra el estrés laboral tal y como afirman muchas investigaciones.

### 5. Favorece el bienestar psicológico

Son muchos los problemas psicológicos que surgen debido a la mala gestión de las emociones. Este es el motivo por el que muchos psicólogos emplean la inteligencia emocional como herramienta terapéutica. Los estudios científicos también sugieren que esta práctica reduce la ansiedad y protege contra la depresión.

## Formación en inteligencia emocional para psicólogos

Los beneficios anteriores dejan claro que la práctica de la inteligencia emocional es clave en psicoterapia. Por este motivo, algunos centros de formación para psicólogos, entre los que destacamos el Instituto **Mensalus** de Barcelona, imparten formación en inteligencia emocional destinada única y exclusivamente a los profesionales de la psicología.

El **“Curso Práctico de Psicoterapia e Inteligencia Emocional”** del **Instituto Mensalus** tiene un posicionamiento teórico constructivista-sistémico-integrador y se dirige a todos aquellos psicólogos que deseen saber más sobre el papel de la IE en el ámbito de la psicoterapia y la asistencia psicológica. Permite a los alumnos conocer los elementos básicos de este concepto y profundizar y poner en práctica las principales técnicas y recursos de intervención para mejorar el bienestar y la calidad de vida de sus pacientes.

Esta formación tiene una duración de 24 horas, repartidas en 8 semanas. A lo largo de las sesiones, los participantes aprenden distintas técnicas psicoterapéuticas basadas en el entrenamiento de la Inteligencia Emocional y realizan ejercicios de manera vivencial. Por tanto, las clases combinan el trabajo práctico y experiencial con el reflexivo, con el objetivo de que los alumnos puedan aplicar estas herramientas en su propia consulta.

El **“Curso Práctico de Psicoterapia e Inteligencia Emocional”** tiene su inicio el 4 de Mayo de 2018. Si deseas contactar con el centro, que también dispone de un curso online de IE, puedes obtener más información haciendo click **aquí**.

## Otros talleres de inteligencia emocional

Además de los cursos de formación para psicólogos, existen talleres de inteligencia emocional que tienen la finalidad de aportar conocimiento sobre **cómo gestionar y regular nuestras propias emociones** y así poder beneficiarte de esta práctica que favorece el bienestar psicológico.

En el Instituto Mensalus cuentan con un taller vivencial que tiene como objetivo que los participantes desarrollen las habilidades emocionales necesarias para gozar de un mayor bienestar. El próximo taller tiene su inicio el 18 de Abril de 2018. Para más información, puedes pinchar en **este enlace**.

- Para saber más, puedes leer nuestro artículo: **“Los 6 mejores cursos de Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal”**

TÓPICOS **FORMACIÓN** INTELIGENCIA EMOCIONAL PROFESIÓN

**Psicología y Mente**  
Redacción

Psicología y Mente es el portal especializado en psicología, neurociencias y relaciones personales.

## Comentarios

**Necesitas estar registrado para poder comentar** **Accede**

**Psicología y Mente**

Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.

Síguenos

Facebook Twitter Google+

LinkedIn Youtube Newsletter

**¡Regístrate ahora!**

Somos la web líder en el mundo en el ámbito de la psicología y la salud mental.

**Regístrate** **Accede**