**Ficha de formación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título** | Inteligencia emocional y bienestar en elcontexto empresarial |
| **Palabras clave (meta tag)** | Inteligencia emocional, bienestar, empresarios, negocios, MiPymes |
| **Proporcionado por** | IDP |
| **Idioma** | Español |
| **Área de formación** |
|  | Innovación y Servitización |
|  | Transformación Digital |
|  | Localización |
|  | Sostenibilidad |
| **Competencias y habilidades ESCO** |
| * Habilidades y competencias transversales
	+ Habilidades sociales y emocionales
	+ Pensamiento crítico
	+ Pensamiento analítico
	+ Resolución de problemas
	+ Autogestión
	+ Gestión de negocios
	+ Adaptabilidad
	+ Resiliencia
	+ Creatividad
	+ Networking
	+ Iniciativa
	+ Flexibilidad
	+ Sinceridad
	+ Comprensión de la complejidad
	+ Cooperación
	+ Empatía
	+ Innovación
	+ Liderazgo
* Habilidades
	+ Habilidades tecnológicas
	+ Marketing de producto
	+ Marketing digital
	+ Habilidades digitales
	+ Comunicación
	+ Cooperación
	+ Inteligencia emocional
* Conocimiento
	+ Gestión de negocio
	+ Aprendizaje y formación online
	+ Publicidad
	+ Computación en la nube
	+ Big data
	+ Comercio electrónico
	+ Inteligencia Artificial
	+ IoT
	+ Alfabetización digital
	+ Ciberseguridad
	+ Minado y análisis de datos
	+ Sostenibilidad
	+ Bienestar
	+ Cambio climático
	+ Gestión de redes sociales
 |
| **Adelanto** |
| "¿Sabía que el 90% de las personas con más éxito tienen un Coeficiente Emocional (CE) alto? ¿Sabías que sólo una quinta parte de las empresas europeas encuentran el secreto para combinar un óptimo bienestar laboral y rendimiento empresarial?" |
| **Objetivos / resultados de aprendizaje** |
| Al final de este módulo, comprenderás en profundidad los conceptos de inteligencia emocional y bienestar. Esto incluye sus definiciones y componentes clave, así como la relación entre estos dos conceptos y cómo influyen en el éxito personal y profesional. También conocerás la importancia de la inteligencia emocional y los pasos que hay que dar para desarrollar estas habilidades. Además, se hará hincapié en la importancia del bienestar en el lugar de trabajo y se mostrarán formas de mejorar el bienestar dentro de una empresa.. |
| **Descripción** |
| Este módulo de formación abarca los conceptos de inteligencia emocional y bienestar, explorando sus definiciones, componentes clave y la relación entre ellos. La Unidad 2 se centra en el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional para empresarios, mientras que la Unidad 3 explora formas de mejorar el bienestar en un contexto empresarial y ofrece recomendaciones para los emprendedores. El objetivo es comprender la importancia tanto de la inteligencia emocional como del bienestar para el éxito personal y profesional. |
| **Listado de beneficios para los emprendedores** |
| ✓ Mejorar las relaciones con empleados, clientes y socios. La inteligencia emocional permite a las personas comprender y gestionar mejor sus propias emociones y las de los demás, lo que conduce a una comunicación, colaboración y resolución de conflictos más eficaces.✓ Mayor satisfacción y motivación de los empleados. Cuando los empleados se sienten valorados y apoyados en lo que respecta a su bienestar, es más probable que estén comprometidos y motivados en su trabajo, lo que puede conducir a un aumento de la productividad y al éxito general de la empresa.✓ Mejora de la moral y la satisfacción laboral de los empleados, lo que se traduce en un aumento de la productividad y una reducción de la rotación. |
| **Contenidos organizados en 3 niveles** |
| **Módulo: Inteligencia emocional y bienestar en el contexto empresarial****Unidad 1: Introducción a la inteligencia emocional y el bienestar****Sección 1.1: Visión general del concepto de inteligencia emocional**La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás.5 componentes clave: * autoconciencia,
* autorregulación,
* motivación,
* empatía,
* y habilidades sociales (o comunicación)

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?* Mejora la comunicación y las relaciones
* Mejora la toma de decisiones y la resolución de problemas
* Facilita el éxito personal y profesional

**Sección 1.2: Visión general del concepto de bienestar*** El bienestar es el estado de salud, felicidad y prosperidad.

Componentes clave: * Bienestar físico
* Bienestar emocional
* Bienestar social
* Bienestar espiritual

¿Por qué es importante el bienestar?* Mejora la calidad de vida en general
* Mejora la salud emocional y mental
* Aumenta la resiliencia y la capacidad de afrontar el estrés

**Sección 1.3: ¿Cómo se relacionan la Inteligencia Emocional y el Bienestar?*** La inteligencia emocional es un componente clave del bienestar
* El bienestar puede mejorarse desarrollando habilidades de inteligencia emocional
* Ambos son importantes para el éxito personal y profesional

**Unidad 2: Inteligencia emocional para empresarios****Sección 2.1: ¿Cómo desarrollar inteligencia emocional?**1. Autoconciencia: Comprende tus propias emociones, desencadenantes y comportamientos. Lleva un diario o practica técnicas de atención plena para aumentar la autoconciencia.
2. Autorregulación: Aprende a gestionar y controlar tus emociones, en lugar de dejarte controlar por ellas. Desarrolla técnicas como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio para ayudar a regular las emociones.
3. Empatía: Practica ponerte en el lugar de los demás y comprender su punto de vista. Esto puede hacerse escuchando activamente, haciendo preguntas y estando presente en las conversaciones.
4. Habilidades sociales: Mejora las habilidades de comunicación, colaboración y resolución de conflictos. Toma una clase o taller, o practica en tus relaciones personales y profesionales.
5. Motivación: Entiende lo que te motiva y establece objetivos que estén en consonancia con tus valores y pasiones. Utiliza la autoconversación positiva y la visualización para mantener la motivación.
6. Practicar: La inteligencia emocional es una habilidad que puede desarrollarse con el tiempo y la práctica. Reflexiona y trabaja con regularidad sobre tus habilidades de inteligencia emocional, y busca la opinión de los demás.

**Sección 2.2: Recomendaciones para emprendedores**1. Priorizar el autoconocimiento: Los propietarios de las MiPymes deben dedicar tiempo a comprender sus propias emociones, desencadenantes y comportamientos. Esto les ayudará a tomar mejores decisiones y a comunicarse con mayor eficacia.
2. Practicar la escucha activa: Los propietarios de las MiPymes deben practicar la escucha activa con sus empleados y clientes. Esto les ayudará a comprender las perspectivas de los demás y a generar confianza.
3. Fomentar la construcción de equipos: Las actividades regulares de construcción de equipos pueden ayudar a los propietarios de pequeñas empresas a mejorar sus habilidades sociales y construir una cultura de trabajo positiva.
4. Promover una cultura de trabajo positiva: Una cultura de trabajo positiva es esencial para el bienestar emocional. Los propietarios de las MiPymes deben fomentar una cultura de amabilidad, apoyo y comunicación abierta.
5. Establecer objetivos claros: Los propietarios de las MiPymes deben fijarse objetivos claros y medibles, tanto para ellos como para sus empleados. Esto les ayudará a mantenerse motivados y centrados en lo importante.
6. Hincapié en el autocuidado: Los propietarios de pequeñas empresas suelen tener muchas responsabilidades y pueden experimentar altos niveles de estrés. Los propietarios de MiPymes deben dar prioridad al autocuidado y asegurarse de que cuidan de su salud física, emocional y mental.
7. Proporcionar formación: Los propietarios de las MiPymes deben participar y animar al personal a participar en la formación sobre inteligencia emocional y bienestar para desarrollar estas importantes habilidades.
8. Fomentar la retroalimentación: Los propietarios de las MiPymes deben pedir opiniones a sus empleados y clientes, así como darlas de forma constructiva y comprensiva.

**Unidad 3: Bienestar en la empresa****Sección 3.1: ¿Cómo mejorar el bienestar en el contexto empresarial?**1. Promueve un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada: Anima a los empleados a tomarse descansos regulares, a salir del trabajo a su hora y a desconectar del trabajo cuando no estén en él. Esto ayudará a reducir el estrés y a mejorar el bienestar general.
2. Fomenta la actividad física: Anima a los empleados a incorporar la actividad física a su rutina diaria. Esto puede hacerse proporcionando afiliaciones a gimnasios, fomentando las reuniones a pie o brindando oportunidades para practicar deportes de equipo.
3. Proporciona apoyo en materia de salud mental: Proporciona acceso a recursos de salud mental, como un plan de asistencia a los empleados (EAP) o servicios de asesoramiento. Esto ayudará a los empleados que puedan estar sufriendo estrés, ansiedad o depresión.
4. Cultiva una cultura de trabajo positiva: Crea una cultura de trabajo positiva que promueva el respeto, la comunicación abierta y la colaboración. Esto ayudará a los empleados a sentirse valorados y apoyados, lo que mejorará el bienestar general.
5. Fomenta el mindfulness: Anima a los empleados a practicar técnicas de atención plena como la meditación o el yoga. Esto les ayudará a mantener la concentración y reducir el estrés.
6. Ofrece oportunidades de crecimiento y desarrollo: Ofrece oportunidades a los empleados para aprender nuevas habilidades y asumir nuevos retos. Esto les ayudará a sentirse comprometidos y motivados, lo que mejorará su bienestar general.
7. Fomenta las relaciones sociales: Anima a los empleados a establecer vínculos sociales con sus compañeros. Esto puede hacerse organizando actividades de construcción de equipos, animando a los empleados a almorzar juntos u organizando eventos después del trabajo.
8. Fomenta la retroalimentación: Anima a los empleados a dar y recibir comentarios de forma constructiva y comprensiva. Esto les ayudará a sentirse escuchados y valorados, lo que mejorará su bienestar general.

**Sección 3.2: Recomendaciones para emprendedores**1. Promover un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal animando a los empleados a hacer pausas regulares y a desconectar del trabajo fuera del horario de oficina.
2. Fomentar la actividad física ofreciendo oportunidades para que los empleados hagan ejercicio, como la suscripción a un gimnasio o clases de fitness en grupo.
3. Proporcionar apoyo a la salud mental ofreciendo programas de asistencia a los empleados, servicios de asesoramiento o acceso a un terapeuta.
4. Cultivar una cultura de trabajo positiva fomentando la comunicación abierta, reconociendo los logros de los empleados y promoviendo un sentido de comunidad entre los miembros del equipo.
5. Fomentar la atención plena proporcionando recursos para la meditación o el yoga, y promoviendo técnicas de reducción del estrés como ejercicios de respiración profunda.
6. Proporcionar oportunidades de crecimiento y desarrollo ofreciendo programas de formación, tutoría o reembolso de matrículas.
7. Fomentar los vínculos sociales organizando actividades de creación de equipos, animando a los empleados a entablar amistades laborales y promoviendo un sentimiento de pertenencia entre el equipo.
8. Fomentar la retroalimentación mediante la creación de un sistema para que los empleados proporcionen comentarios anónimos, y actuar sobre las sugerencias de mejora.
9. Dar prioridad a la seguridad garantizando que el lugar de trabajo esté libre de peligros y promoviendo prácticas laborales seguras entre los empleados.
10. Fomentar hábitos saludables proporcionando opciones alimentarias sanas, promoviendo revisiones médicas periódicas y animando a los empleados a dormir lo suficiente y mantener una dieta sana.
 |
| **Contenido por puntos** |
| * La inteligencia emocional y el bienestar son importantes para la salud y la felicidad en general.
* Desarrollar la inteligencia emocional puede mejorar el bienestar.
* Invertir en inteligencia emocional y bienestar es invertir en uno mismo.
* Comprueba tu nivel de cociente emocional para ver dónde lo estás haciendo bien y dónde deberías mejorar.
* Mejorar la inteligencia emocional implica tomar conciencia de uno mismo, regular las emociones, practicar la empatía, mejorar las habilidades sociales, encontrar motivación y practicar y buscar *feedback* con regularidad. Trabajando constantemente estas habilidades, las personas pueden mejorar su inteligencia emocional y su bienestar general.
* Para mejorar el bienestar emocional en las pequeñas empresas, los propietarios deben dar prioridad al autoconocimiento, la escucha activa, la creación de equipos, una cultura de trabajo positiva, el establecimiento de objetivos claros y el autocuidado, al tiempo que proporcionan formación y fomentan la retroalimentación.
* Las pequeñas empresas pueden fomentar el bienestar de sus empleados centrándose en la conciliación de la vida laboral y familiar, la actividad física, la salud mental, la cultura positiva, la atención plena, el crecimiento, las conexiones sociales, la retroalimentación, la seguridad y los hábitos saludables.
* Las MiPymes deben apoyar la salud física y mental: fomentar la actividad física, proporcionar recursos de salud mental y ofrecer oportunidades de crecimiento.
* Fomentar una cultura positiva es crucial en las empresas: cultivar una cultura de trabajo positiva que promueva la comunicación abierta, la colaboración y la atención plena, y que apoye el bienestar de los empleados.
 |
| **5 entradas de glosario** |
| **[Inteligencia emocional].** [La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás.]**[Bienestar].** [El bienestar es el estado de salud, felicidad y prosperidad.]**[Autoconciencia].** [La autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y comportamientos, y el modo en que repercuten en uno mismo y en los demás.]**[Autorregulación].** [La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar los propios pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar objetivos personales, ajustarse a las normas sociales y mantener el bienestar general.]**[Empatía].** [La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Implica reconocer, comprender y responder a las emociones de los demás, lo que puede mejorar las relaciones, la comunicación y la compasión.] |
| **Bibliografía y referencias** |
| CEDEFOP. (2020) Workplace practices unlocking employee potential European Company Survey 2019. Available at: https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/2228Daniel, B. (2019) *Emotional Intelligence in Business: Improve Emotional Intelligence at Work. Improve Leadership and Develop Your EQ. Unleash the Empath in You and Build Self Confidence* . United States: Orion Edition Ltd. Goleman, D. (2006) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books. Hesketh, I. and Cooper, P. (2019) *Wellbeing at work how to design, implement and evaluate an effective strategy*. London: Kogan Page Ltd. Safeer, R. (2023) *A cure for the common company: A well-being prescription for a happier, healthier, and more resilient workforce*. Hoboken, NJ: Wiley. [<https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/>](https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/) |
| **Cinco preguntas de elección múltiple para autoevaluación**Una vez completado el mecanismo de validación, los usuarios podrán generar certificados de asistencia y de finalización personalizados. | **Pregunta 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?**Opción a: La capacidad de reconocer, comprender y gestionar únicamente tus propias emociones.Opción b: Un estado de salud física y felicidad.Opción c: Capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas.Opción d: Medida de la inteligencia basada en pruebas de CI.**Opción correcta: c****Pregunta 2. ¿Qué es el bienestar?**Opción a: El bienestar es el estado de ser rico o próspero económicamente.Opción b: El bienestar es la ausencia de dolor o malestar físico.Opción c: Bienestar es sinónimo de buena suerte o fortuna.Opción d: El bienestar es un estado de salud, felicidad y prosperidad que incluye componentes físicos, emocionales, sociales y espirituales.**Opción correcta: d****Pregunta 3. ¿Cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional?**Opción a: Desarrollar la inteligencia emocional implica aumentar el conocimiento de uno mismo, gestionar las emociones mediante la autorregulación, practicar la empatía, mejorar las habilidades sociales, comprender la motivación y practicar con regularidad.Opción b: Ignorando las emociones y no reflexionar sobre ellas.Opción c: Centrándose sólo en las competencias técnicas y no mejorar las interpersonales.Opción d: Negándose a recibir comentarios y no practicando con regularidad.**Opción correcta: a****Pregunta 4. ¿Cuáles son algunas formas de mejorar el bienestar en el contexto empresarial?**Opción a: Animar a los empleados a trabajar más horas.Opción b: No proporcionar ningún apoyo en materia de salud mental.Opción c: Desincentivar la actividad física y las actividades de creación de equipos.Opción d: Fomentar la conciliación de la vida laboral y familiar, la actividad física, el apoyo a la salud mental, una cultura de trabajo positiva, la atención plena, el desarrollo de habilidades, las conexiones sociales y la retroalimentación.**Opción correcta: d****Pregunta 5. ¿Qué pueden hacer los propietarios de MiPymes para promover el bienestar en el lugar de trabajo?**Opción a: Favorecer la conciliación de la vida laboral y familiar, fomentar el ejercicio, ofrecer ayuda para la salud mental, fomentar un entorno de trabajo positivo, promover la atención plena, ofrecer oportunidades de crecimiento, fomentar los vínculos sociales, fomentar la retroalimentación, dar prioridad a la seguridad y promover hábitos saludables.Opción b: Descuidar la conciliación laboral y no fomentar la actividad física mejorará el bienestar en el lugar de trabajo.Opción c: No proporcionar ningún tipo de apoyo en materia de salud mental es suficiente para promover el bienestar en el lugar de trabajo.Opción d: Fomentar una cultura laboral negativa y desatender la opinión de los empleados es la mejor manera de promover el bienestar en el lugar de trabajo.**Opción correcta: a** |
| **Material relacionado** |  |
| **Enlace de referencia** | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional\_intelligence\_and\_wellbeing\_ES |
| **Vídeo en formato YouTube (si lo hay)** |  |