# Qué es la inteligencia emocional

## ¿Qué aprenderás?

- Por qué conocer qué es la inteligencia emocional es útil para tu vida profesional y personal.
- Las clases de inteligencia que existen.
- En qué consiste la inteligencia emocional.
- La importancia de nuestras emociones en nuestra conducta.
- Cuál es tu cociente emocional.

## Descripción

¿Somos inteligentes solo por ser capaces de realizar complejos análisis y cálculos o hay algo más que el cociente intelectual? ¿Somos esclavos de nuestros impulsos y sentimientos porque «somos así y no podemos cambiar»? ¿Conocemos realmente lo que sentimos y cómo nos afecta? La inteligencia emocional trata de responder a estas cuestiones y ofrece una visión de lo que somos y lo que hacemos que supera las fronteras artificiales que durante siglos hemos establecido entre lo racional y lo emocional.

# Contenidos del curso

1. Las emociones están en todas partes
2. La importancia de conocer nuestras emociones
3. Cuándo ser inteligente no lo es todo
4. De qué hablamos cuando hablamos de inteligencia emocional
5. Experimentar

---

**Delivery**: learningCloud sprint, SCORM, xAPI
**Developed**: La Salle
**Tematica**: Comunicación & Relaciones, Desarrollo personal

**Duration:** 40 minutes
**License:** Nominal Anual
**Author:** Jesús Alcoba
**Languages:** es, en