CAPACITACIÓN CON ARL POSITIVA: reunión

Evento | Serie | Ocupado | Mis plantillas

CAPACITACIÓN CON ARL POSITIVA

Confidencialidad

Invite a los asistentes obligatorios

Vie 12/06/2026, de 8:00 AM a 12:00 PM

Programador

Agregar una sala o ubicación

Reunión de Teams

Vie, 12 Jun, 2026

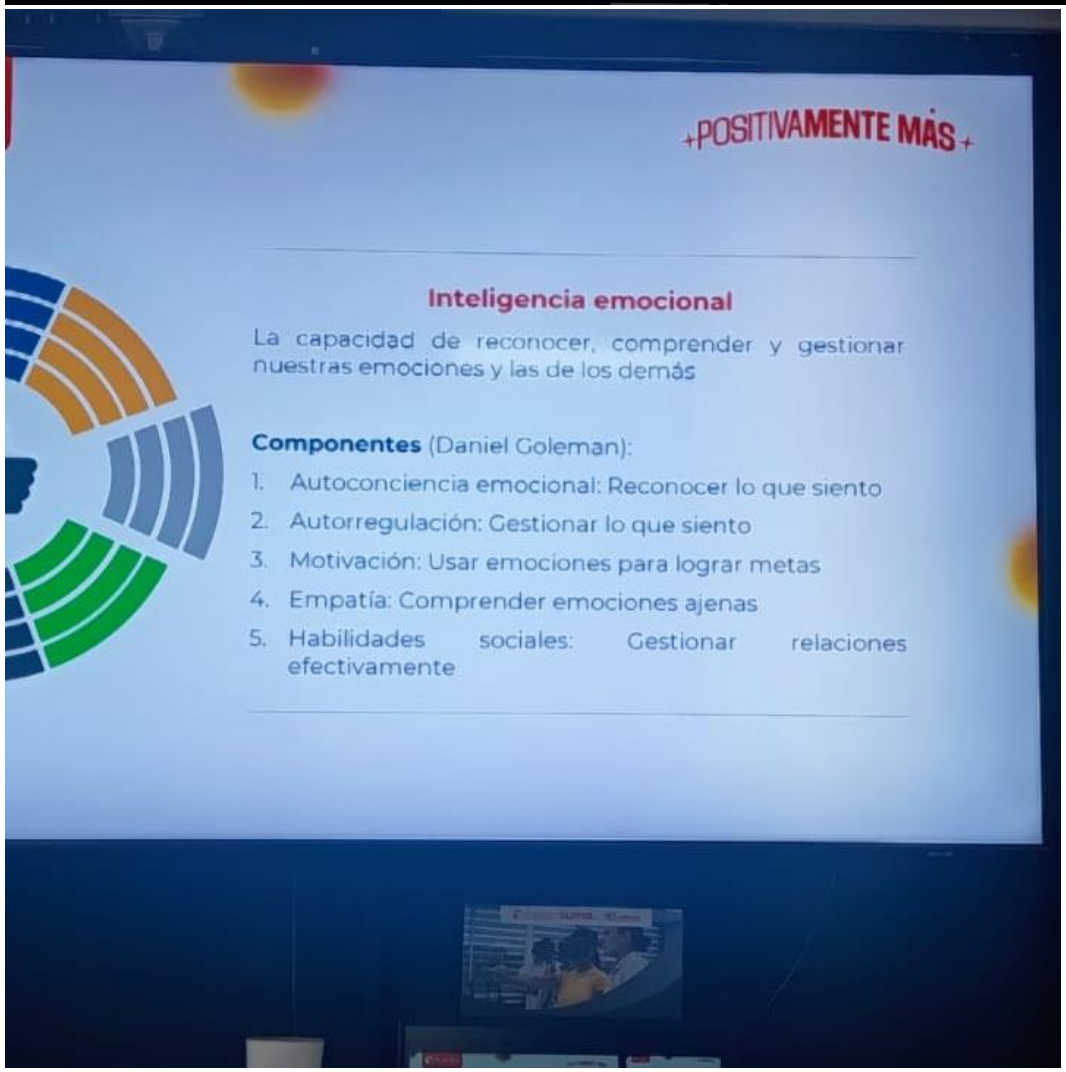
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM

8:00 AM - 12:00 PM






POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS
+POSITIVAMENTE MÁS+
Emoción vs Sentimiento vs Estado de ánimo
Emoción
• Duración: Segundos a minutos
• Intensidad: Alta
• Ejemplo: Ira al recibir crítica injusta
Sentimiento
• Duración: Horas a días
• Intensidad: Media
• Ejemplo: Resentimiento tras conflicto
Estado de ánimo
• Duración: Días a semanas
• Intensidad: Baja
• Ejemplo: Desmotivación generalizada
12/06/2026 09:17


+POSITIVAMENTE MÁS+
Inteligencia emocional
La capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás
Componentes (Daniel Goleman):
1. Autoconciencia emocional: Reconocer lo que siento
2. Autorregulación: Gestionar lo que siento
3. Motivación: Usar emociones para lograr metas
4. Empatía: Comprender emociones ajenas
5. Habilidades sociales: Gestionar relaciones efectivamente