



**“APRENDER A SENTIR”  
CON EL PROGRAMA DE  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
PLENA (PINEP)**



***Mindfulness para el Desarrollo de la  
Inteligencia Emocional en las  
Organizaciones.***

# El programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP)

(Ramos, Recondo y Enríquez, 2012)

Es un programa preventivo de gestión emocional cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de “Aprender a sentir”. Este programa propone la recreación de diferentes espacios emocionales donde los participantes entran en contacto con su experiencia con una actitud *Mindfulness*.



- ✓ **Nuestros entornos laborales** resultan ser espacios donde la gestión emocional se hace prioritaria. Convivir, cooperar y tomar decisiones son sólo algunos ejemplos de ello.
- ✓ **El programa PINEP aplicado a las organizaciones** presenta a los participantes diversas situaciones evocadoras de diferentes estados emocionales, aprendiendo a tomar conciencia de las mismas y una adecuada gestión emocional con la herramienta ***Mindfulness***.



- ✓ Para ello contarán con la **tutorización de un equipo de profesionales expertos en este programa** y coordinados por la Dra. Natalia Ramos, profesora Titular de la Universidad de Málaga que enseñarán a diferentes profesionales la manera en que pueden beneficiarse de las experiencias evocadas a través de la recreación de espacios interactivos.



La **Inteligencia Emocional Plena** está integrada por dos conceptos que son fundamentales en nuestro programa:

✓ **Inteligencia Emocional** definida como la habilidad de comprender y manejar las emociones eficazmente.

✓ **Atención Plena** implica aproximarse a la experiencia presente con curiosidad y sin juzgarla.

Inteligencia Emocional Plena (INEP) implica gestionar las emociones con Atención Plena, desarrollando al máximo la aptitud emocional.



- ✓ Hemos desarrollado un programa específico para entrenar la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena en la Organización (basado en el Programa de Inteligencia Emocional Plena; PINEP; Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).



- ✓ Se trata de un programa fundamentalmente práctico que incorpora las técnicas psicológicas más innovadoras para fomentar la creatividad, productividad y el Bienestar en el entorno laboral.

# OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- ✓ Desarrollar una mayor estabilidad emocional en el entorno laboral, logrando un estado único de calma y alerta.
- ✓ Fortalecer las relaciones entre compañeros.
- ✓ Potenciar habilidades de comunicación y escucha activa, para mejorar la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.
- ✓ Afrontar con éxito tareas profesionales logrando mejorar la productividad.
- ✓ Potenciar al máximo la creatividad en el desempeño del puesto de trabajo.
- ✓ Incrementar la motivación laboral.



✓ **Entrenamiento de la Atención Plena y de la Inteligencia Emocional.**

Trabajar la Atención para potenciar una mente tranquila y clara. Al mismo tiempo, conocer y poner en práctica herramientas de gestión emocional.

✓ Conocimiento de nuestros hábitos en el entorno laboral: Conocer la forma en que abordamos situaciones laborales, y si las mismas nos permiten alcanzar nuestros objetivos.

✓ Dominio del yo y desarrollo de hábitos mentales útiles: Introducir nuevas formas de abordar los desafíos laborales a partir del conocimiento interno.

***Al terminar el programa el participante tendrá herramientas teóricas y prácticas que fomentarán su creatividad, productividad y bienestar personal.***



# ¿QUIÉNES SOMOS?



Grupo de Investigación y Docencia PINEP. Somos un equipo de formación e investigación en el área de la Inteligencia Emocional plena, vinculados a la Universidad de Málaga con 20 años de experiencia en formación a instituciones y particulares.