

**D^a. ASUNCIÓN MONTERO FUENTES, EN SU CALIDAD DE
SECRETARIA GENERAL DE LA CRUZ ROJA ESPAÑOLA**

CERTIFICO QUE:

MONICA LUCIA AGUDELO CENDALES

con documento Y9836769M

ha realizado satisfactoriamente el CURSO "ON LINE" de
INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
GESTIÓN DEL ESTRÉS-742543-Aula1

que se ha impartido en el CAMPUS VIRTUAL DE CRUZ
ROJA ESPAÑOLA, con una duración total de 5 horas
realizado del 04 diciembre 2024
al 11 diciembre 2024

Y para que conste a los efectos oportunos, se expide el
presente a favor del interesado/a, en Madrid, a
04 diciembre 2024



Fdo.: ASUNCIÓN MONTERO FUENTES



Temario

1. Inteligencia emocional 1.1. Autoevaluación de la Inteligencia Emocional 1.2. Los conocimientos 1.2.1. El sistema nervioso central humano 1.2.2. Nuestro cerebro emocional 1.2.3. Las emociones 1.2.4. Habilidades emocionales: podemos entrenar algunas. 2. La gestión del estrés 2.1. Qué es el estrés 2.2. Cómo podemos gestionar el estrés 3. Recomendaciones prácticas