



GESTION DE LAS EMOCIONES EN EL AMBITO LABORAL

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la autoconciencia y las habilidades de gestión emocional de los participantes para mejorar su bienestar personal, sus relaciones interpersonales y su desempeño laboral, a través de un enfoque práctico y vivencial.

DIRIGIDO A:

Docentes de todos los niveles educativos, jefes y empleados de diversas áreas y sectores de empresas y organismos, público en general.

MODALIDAD:

Teórico-Práctica presencial, con una combinación de exposiciones conceptuales, ejercicios individuales y grupales, estudio de casos, discusiones plenarias y herramientas de autoevaluación.

DURACIÓN SUGERIDA:

Puede adaptarse según las necesidades, sugiriendo un mínimo de 15 horas divididas en módulos flexibles.

TEMAMRIO

Módulo 1: Descubriendo el Universo Emocional

Objetivos:

- Crear un ambiente de confianza y presentar el curso.
- Comprender qué son las emociones y para qué sirven.
- Identificar y nombrar las emociones básicas.
- Iniciar el proceso de autoconciencia emocional.
- **Contenidos:**
 - Bienvenida, presentación y "contrato" grupal (confidencialidad, respeto).
 - ¿Qué son las emociones? Mitos y realidades.
 - Funciones adaptativas de las emociones básicas (miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco).
 - El cuerpo como mapa emocional: Conexión mente-cuerpo.

Módulo 2: Autoconocimiento: El Primer Paso

- **Objetivos:**
 - Profundizar en la identificación de las propias emociones.
 - Reconocer los disparadores (triggers) emocionales personales.
 - Comprender el ciclo pensamiento-emoción-acción.
- **Contenidos:**
 - Ampliando el vocabulario emocional: Más allá de las básicas.
 - Identificación de patrones emocionales recurrentes.
 - Disparadores internos y externos.
 - El modelo cognitivo: Cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y conductas.

Módulo 3: Autorregulación: Gestionando la Intensidad

- **Objetivos:**
 - Aprender y practicar técnicas para gestionar la intensidad emocional.
 - Desarrollar estrategias para responder en lugar de reaccionar impulsivamente.
 - Introducir técnicas de manejo del estrés basadas en la emoción.
- **Contenidos:**
 - Diferencia entre reprimir y regular emociones.
 - Técnicas de "pausa" y toma de perspectiva.
 - Estrategias de afrontamiento: Reevaluación cognitiva (cambiar la interpretación).
 - Técnicas de relajación y mindfulness aplicadas a la emoción (respiración consciente, anclaje en los sentidos).

Módulo 4: Empatía y Habilidades Sociales: Conectando con Otros

- **Objetivos:**
 - Desarrollar la capacidad de reconocer y comprender las emociones en los demás (empatía).

- Mejorar la escucha activa y la comunicación asertiva.
- Entender el impacto de nuestras emociones en las relaciones.
- **Contenidos:**
 - ¿Qué es la empatía? Componentes cognitivos y afectivos.
 - Barreras para la empatía.
 - Escucha activa: Más allá de oír.
 - Comunicación asertiva: Expresar necesidades y límites respetuosamente.
 - El contagio emocional.

Módulo 5: Integración y Plan de Acción: Emociones en Acción

Objetivos:

- Integrar las habilidades aprendidas aplicándolas a situaciones concretas de la vida personal y laboral.
- Desarrollar estrategias para manejar conflictos constructivamente.
- Fomentar la resiliencia emocional.
- Crear un plan de acción personal para continuar el desarrollo.
- **Contenidos:**
 - Aplicación de la inteligencia emocional en el trabajo (liderazgo, trabajo en equipo, atención al cliente).
 - Gestión emocional en conflictos interpersonales.
 - Resiliencia: Afrontar la adversidad y recuperarse.
 - La importancia de la automotivación y las emociones positivas.
 - Plan de desarrollo personal continuo.

Certificación: Se entregarán certificados de asistencia o aprobación de cursada a quienes hayan cumplido con el 75% de asistencia y/o presentado el trabajo final.