

# Educación Continua

TECNOLÓGICO DE MONTERREY

## Curso

### Gestión de las Emociones (Programa en Línea)

**Duración 11 horas**

#### **Objetivo general:**

Distinguir diversas emociones en el proceso de la gestión emocional para un manejo asertivo de ellas en la implementación personal y laboral.

#### **Beneficio:**

Conocer y saber manejar las emociones personales.

Tendrá personas con un manejo de emociones asertivas, lo cual se verá reflejado en su rendimiento.

NOTA: Después de la confirmación de tu pago, tendrás acceso a tu curso de 48 a 72 horas hábiles.

- Acompañamiento de Gestor de Experiencia Digital.
- Evaluaciones por curso.

#### **Dirigido a:**

Profesionistas desde analistas hasta alta dirección

#### **Requisito:**

Conocimiento de Microsoft Office.

#### **Contenido:**

##### **Módulo 1 Introducción a las emociones**

Realizar una autoobservación para determinar si las emociones y sentimientos generan o no valor en los diferentes entornos de tu interacción diaria en el ámbito personal y laboral.

Temario

Tema 1. Introducción a las emociones

**Duración del módulo: 2 horas**

##### **Módulo 2 Principios de la psicología positiva**

Descubrir el impacto de las emociones en la autoestima y motivación a través de la psicología positiva, tanto en su ámbito personal como laboral.

Temario

Tema 1. Inicios de la psicología positiva  
Tema 2. Autoestima

**Duración del módulo: 2 horas**

**Módulo 3 Fortalezas a cultivar con el enfoque de vida positivo**

Conocer los diferentes niveles para ser feliz y las emociones positivas para reflexionar sobre diversas manifestaciones en el ámbito personal y laboral.

Temario

Tema 1. Herramientas para lograr un enfoque de vida positivo

**Duración del módulo: 2 horas**

**Módulo 4 La importancia de gestionar las emociones en la empresa**

Distinguir las diversas emociones en el proceso de la gestión emocional para un manejo asertivo de las mismas en la implementación personal y laboral.

Temario

Tema 1. Gestión de las emociones

Tema 2. Conductas asertivas

**Duración del módulo: 2 horas**

**Módulo 5 Manejo del estrés**

Identificar los dos grandes tipos de estrés, los factores que lo generan, conocer una herramienta para contrarrestarlo y generar un impacto positivo dentro de su organización laboral.

Temario

Tema 1. Estrés positivo y negativo

Tema 2. Factores del estrés

Tema 3. Resiliencia

**Duración del módulo: 3 horas**