

# CONTENIDO TEMÁTICO DEL CURSO

CÓDIGO FDTA004 CÓDIGO DE PROCESO PDTA001 VERSIÓN 3.0



| NOMBRE DEL CURSO  |  | MODALIDAD<br>(Seleccionar opción)  | DURACIÓN HRS |
|---|--|--|--------------|
| MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS  |  | Virtual  | 10           |
| PLATAFORMA SÍNCRONA (en caso de curso virtual o híbrido)<br><small>Seleccionar opción</small> | Google Meet  | PLATAFORMA ASÍNCRONA (en caso de curso virtual o híbrido)<br><small>Seleccionar opción</small>   |              |
| <b>OBJETIVO GENERAL DEL CURSO</b>   | Identificar los conceptos de Emociones y Estrés, así como conocer estrategias para su adecuado manejo, que favorecen su desarrollo personal y profesional. |  |              |
| <b>TIPO (S) DE COMPETENCIA</b><br><small>(Seleccionar opción)</small>                         | Adquirir conocimientos   |  |              |
| <b>DESCRIPCIÓN DE COMPETENCIAS A DESARROLLAR</b>  | Identifica sus emociones y sus rasgos de estrés, y utiliza técnicas para la gestión de las mismas.   |  |              |
| <b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b><br><small>(Seleccionar opción)</small>                      | Cuestionario   |  |              |
| TEMA  | SUBTEMAS - ACTIVIDADES SABER - HACER   | MATERIAL DIDÁCTICO / EQUIPO / HERRAMIENTAS   | DURACIÓN     |
| Introducción Tema Emociones   | Objetivo   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo . Presentación PPT.   | 0.5          |
|   | Presentación   |  |              |
|   | Encuadre   |  |              |
| Emociones   | Estímulo y Acción  | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo . Presentación PPT. 5 Bolas de Estambre Multicolor. Formato de Tareas 1 | 1            |
|   | Características  |  |              |
|   | Materia Función y Manejo   |  |              |
| Herramientas de autoconocimiento  | Medidor Emocional  | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo . Presentación PPT. Formato de Tareas 1                                 | 0.5          |
|   | Mapa Emocional   |  |              |
| 8 Claves para el Manejo de Emociones  | Autoconocimiento   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo . Presentación PPT. Formato de Tareas 1                                 | 2            |
|   | FODA   |  |              |
|   | Manejo de Emoción  |  |              |
|   | Bitacora   |  |              |
|   | Ejercicios   |  |              |
| Preguntas y Respuestas, 2 Recesos ,Conclusiones y Cierre                                      | Sesión de Preguntas y Respuestas   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo   | 1            |
|   | Recesos 2 de 15 Minutos  |  |              |
|   | Conclusiones de Primera Sesión   |  |              |
| Bienvenida a 2da Sesión   | Recordar Encuadre  | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo .   | 0.5          |
|   | Verificar realización de Tareas de Evaluación  |  |              |
| Estrés  | Concepto   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo. Presentación PPT. Formato de Tareas 2                                  | 1            |
|   | Síntomas   |  |              |
|   | Estresores   |  |              |
|   | Causas   |  |              |
| Manías del Estrés   | Fumar  | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo. Presentación PPT. Formato de Tareas 2                                  | 1            |
|   | Café   |  |              |
|   | Refrescos de Cola  |  |              |
|   | Exceso de Comida   |  |              |
|   | Dulces y Chocolates  |  |              |
|   | Beber  |  |              |
| 8 Técnicas de Manejo de Estrés  | Meditación y Visualización   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo. Presentación PPT. Formato de Tareas 2. Un globo desinflado.            | 1.5          |
|   | Gimnasia Cerebral  |  |              |
|   | MusicoTerapia  |  |              |
|   | Automasaje   |  |              |
|   | Aromaterapia   |  |              |
|   | Tareas de la Tierra  |  |              |
|   | EFT  |  |              |
|   | Afirmaciones   |  |              |
| Preguntas y Respuestas, 2 Recesos ,Conclusiones y Cierre Final                                | Sesión de Preguntas y Respuestas   | Lap top, conexión a internet, Plataforma Meet desde cuenta del IECA. Grupo de Whatsapp con grupo. Presentación PPT. Formato de Tareas 2                                  | 1            |
|   | 2 Recesos  |  |              |
|   | Conclusión de las 2 sesiones   |  |              |

| ELABORÓ   | BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA                       |
|---|---|
| LCI. Georgina Guillermina Rojas López<br>Instructor de capacitación | 16 de Mayo de 2023<br>Fecha de elaboración: |

