



**CONTENIDO TEMÁTICO DEL CURSO**

CÓDIGO: **FDTA004**

CÓDIGO DE PROCESO: **PDTA001**

VERSIÓN: **3.1**

NOMBRE DEL CURSO		MODALIDAD (Seleccionar opción)	DURACIÓN HRS
Manejo de Emociones y Estrés		Virtual	10
PLATAFORMA SÍNCRONA (en caso de curso virtual o híbrido) <small>Seleccionar opción</small>		PLATAFORMA ASÍNCRONA (en caso de curso virtual o híbrido) <small>Seleccionar opción</small>	
OBJETIVO GENERAL DEL CURSO	Identificar los conceptos Emociones y Estrés, así como conocer estrategias para su adecuado manejo, que favorecen su desarrollo personal y profesional.		
TIPO (S) DE COMPETENCIA <small>(Seleccionar opción)</small>	Adquirir conocimientos		
DESCRIPCIÓN DE COMPETENCIAS A DESARROLLAR	Aumentar la conciencia de si mismo para identificar sus emociones , conseguir gestión emocional a través de técnicas ,facilitar la valoración y confianza en si mismo al lograr equilibrio interno , incrementar el autocontrol con los aprendizajes prácticos, adquirir tolerancia al estrés muy importante en la vida y el Trabajo.		
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN <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		
	Matea 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 Técnicas		
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
<p><i>LCI. Georgina Guillermina Rojas López</i> Instructor de capacitación</p>	<p>16 de Mayo de 2023 Fecha de elaboración:</p>

**IECA**  
Instituto Estatal de Capacitación

