

Curso –Taller:

Inteligencia Emocional en el Aula

Fechas: 13, 14 y 15 de noviembre de 2017

Horario: 13 de noviembre de 13:00 a 18:00 hrs.

14 de noviembre de 10:00 a 15:00 hrs.

15 de noviembre de 13:00 a 18:00 hrs.

Lugar: Sala de juntas del quinto piso de Rectoría.

Instructor del curso: Psic. Alejandro Cruz Solano

Duración de horas 20.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de gestionar las emociones a través de herramientas que permitan el bienestar psicológico, las relaciones humanas y el trabajo en grupo.

Temas:

Sesión 1: Presentación y fundamentación teórica

- 1.1. Presentación del programa, objetivos y del grupo
- 1.2. Definición de emociones
- 1.3. La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional
- 1.4. Los enfoques de la inteligencia emocional

Sesión 2: Inteligencia emocional

- 2.1. Viviendo las cuatro emociones
- 2.2. El conflicto humano
- 2.3. Introyectores



Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Secretaría Académica
Dirección de Desarrollo Educativo



Sesión 3: Aprendizaje y autoconocimiento

- 3.1. Aprender a desaprender
- 3.2. Aprender a escuchar
- 3.3. Aprender a cultivar la interioridad
- 3.4. Aprender a despedirse
- 3.5. Aprender a decir no

Sesión 4: Estrategias de gestión emocional

- 4.1. Estrategias corporales
- 4.2. Estrategias mentales
- 4.3. Estrategias de comunicación
- 4.4. Estrategias emocionales
- 4.5. Estrategias para facilitar las emociones