



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE AGUASCALIENTES

SECRETARÍA GENERAL  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

CARTA DESCRIPTIVA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE DEL CURSO: CONOCERME PARA CAPITALIZAR MIS EMOCIONES EN UNA AUTOESTIMA SANA

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARÍA GUADALUPE DÍAZ ENRÍQUEZ

PERIODO: \_\_\_\_\_ TOTAL DE HORAS: 10 SESIONES: 5

CUPO DESEABLE: 15 CUPO MÁXIMO: 20 CUPO MÍNIMO: 10

OBJETIVO GENERAL: Adquirir herramientas que permitan iniciar el conocimiento de "sí mismo" como parte fundamental del Crecimiento Personal y lograr que su Capital Emocional le proporcione la riqueza de una Autoestima Sana y los cambios internos que permitan relacionarse con los demás desde una posición de confianza, seguridad y fortaleza

TEMA Y CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	No. DE SESIÓN	TIEMPO	ACTIVIDADES	INDICADORES DE RESULTADOS ESPERADOS
INDUCCIÓN. Despertar de la consciencia	Presentación y captar la atención del grupo hacia el curso	1	120 min	Presentación de objetivo Explicación de la estructura del hombre y pirámide de autoestima y el ser integrado.	Preguntas y aclaración de dudas.
EGO Falsa personalidad Castillo del Dios del que dirán Somos lo que vemos, oímos y leemos	Reconocer la diferencia entre Ego y verdadero Yo	1	120 min	Presentación de diapositivas, videos y lecturas	Reflexiones de los participantes
CAPITAL EMOCIONAL Cociente de Éxito Inteligencia, Emoción	Reconocer la importancia del control de emociones en las relaciones interpersonales	1	120 min	Ejemplos de emociones negativas y positivas, ejercicio La máquina del riñón	Conclusiones del resultado del ejercicio.
Componentes de la Inteligencia Emocional. Ser humano, ritmo y melodía. Importancia de la retroalimentación en las relaciones laborales e interpersonales	Comprender la importancia de la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal en el ambiente laboral con base en una adecuada retroalimentación	1	120 min	Explicación con diapositivas, ejercicio explicativo con un baile	Aclaración de dudas y reflexión acerca del ejercicio

<p><b>AUTOESTIMA</b>  Definición  Los 6 pilares de la autoestima.  Construyendo la autoestima.  Cierre</p>	<p>Reflexionar acerca del nivel de autoestima en el que estamos</p>	<p>1</p>	<p>120</p>	<p>Diapositivas  Música para actividad de cierre</p>	<p>Conclusiones de cada uno de los participantes</p>
--	---	----------	------------	--	--

## MATERIAL PARA APOYO DIDÁCTICO

### EQUIPO

DESCRIPCIÓN	DIAS EN QUE SE USARÁ EL EQUIPO
	SALON AMPLIO CON PANTALLA

### MATERIAL

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	DIAS EN QUE SE USARÁ EL MATERIAL
LÁPICES		
HOJAS DE COLORES BÁSICOS		
HOJAS RECICLABLES		
HOJAS DE ROTAFOLIO		
COPIAS (MAX 15 POR PARTICIPANTE)		
PLUMONES PARA PINTARON		
PLUMONES PARA PAPEL		

### OTROS

DESCRIPCIÓN	CANT.	DIA
SALON AMPLIO CON PANTALLA		

### BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

1. Los pilares del desarrollo humano; Dr. Horacio Jaramillo Loya
2.-Despierta tu consciencia; Lilia Reyes. Ed. Grijalbo
3.-Por favor, podría mi verdadero yo ponerse de pie? ; John Powell. Ed. Diana
4.- El infierno del resentimiento y la magia del perdón; Raquel Levingston. Ed. Panorama