



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

SECRETARÍA GENERAL
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

CARTA DESCRIPTIVA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Inteligencia emocional en el trabajo
 NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Claudia Pérez Guadarrama
 PERIODO: junio del 1 al 5 TOTAL DE HORAS: 10 SESIONES: 5
 CUPO DESEABLE: 25 CUPO MÁXIMO: 30 CUPO MÍNIMO: _____
 OBJETIVO GENERAL: El participante podrá adquirir los conocimientos que le permitan conocer sus emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, así como acentuar su capacidad de trabajar en equipo aplicando la inteligencia a las emociones integrándolas a su vida personal y laboral.

TEMA Y CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	No. DE SESIÓN	TIEMPO	ACTIVIDADES	INDICADORES DE RESULTADOS ESPERADOS
Encuadre y presentaciones	Que el grupo conozca los objetivos, contenidos y estrategias del curso.	1	30 min	Presentaciones	
El cerebro emocional 1. Localización de las emociones. 2. Ondas cerebrales. 3. Hemisferios cerebrales. 4. Emoción y pensamiento. 5. Voluntad	Conocer la localización de las emociones, el pensamiento y la voluntad en la estructura del cerebro.	1	30 min	Lectura por pares de "Conducta Biológica" Elaboración de mapas mentales.	Conocimiento de conceptos para su detección en el ambiente de trabajo.
Emociones 1. Significado. 2. Musculatura facial. 3. Emociones básicas. 4. Control de emociones	Descubrir las propias actitudes para comprender la de los demás.	1	45 min	Dinámica "Caras y Gestos" Responder a cuestionario de reflexión. Ejercicio Diálogo interno	Participar en el reconocimiento de emociones propias y de los compañeros de trabajo.
Inteligencia 1. Concepto. 2. Inteligencia y percepción. 3. El hábito y la inteligencia. 4. Factores sociales del desarrollo intelectual.	Conocer y distinguir las capacidades personales para la convivencia con los compañeros de trabajo	2	60 min	Actividad: "Aprender a escuchar, un experimento ¿?" Trabajo en pequeños grupos. (Rompecabezas)	Participar en el reconocimiento de capacidades personales propias y de los compañeros de trabajo.

Inteligencia Emocional 1. Concepto. 2. Comunicación y sentimientos 3. Autoconciencia. 4. Autocontrol.	Conocer la historia del desarrollo del concepto de inteligencia emocional y las condiciones para su manejo.	2	60 min	Técnica "Identificar emociones" Auto-observación psicológica	Atender y prestar un servicio basado en el manejo de actitudes positivas.
Aplicando la inteligencia a las emociones 1. Inteligencia interpersonal. 2. Inteligencia intrapersonal.	Identificar las capacidades que conforman la inteligencia emocional en sus dos vertientes: inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.	3	120 min	Técnica "Ponerse en el lugar del otro" Ejercicio "Prestarle atención a nuestras sensaciones"	Atender y prestar un servicio basado en el manejo de actitudes positivas.
Las actitudes 1. ¿Qué son las actitudes? 2. Las actitudes y la realidad.	Descubrir, analizar, comprender y modificar las actitudes y emociones propias para comprender y relacionarse con los demás.	4	120 min	Técnica "Cambiando tu autoconcepto" Aplicación de musicoterapia para elaboración de "Carta de perdón"	Mejorar las actitudes para el trabajo en colaboración con los integrantes del equipo.
Aplicaciones prácticas	Aprender a manejar las emociones a través del uso de la inteligencia y la voluntad.	5	90 min	Ejercicio "Papeles Inversos" Elaboración de decálogo de buenas prácticas para el trabajo,	Identificación de la importancia de la inteligencia emocional para la realización de trabajo productivo en un ambiente laboral favorable.
Cierre del curso	Conclusión del curso y retroalimentación.	5	30 min	Evaluación y entrega de constancias	

MATERIAL PARA APOYO DIDÁCTICO

EQUIPO

DESCRIPCIÓN	DIAS EN QUE SE USARÁ EL EQUIPO
CAÑÓN	Si de lunes a viernes
BOCINAS	Si de lunes a viernes

MATERIAL

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	DIAS EN QUE SE USARÁ EL MATERIAL
LÁPICES	25	Las cinco sesiones
HOJAS DE COLORES BÁSICOS		
HOJAS RECICLABLES	75 según los inscritos (4 por participante)	
HOJAS DE ROTAFOLIO	10	Lunes1, martes2 y miércoles 3
COPIAS (MAX 15 POR PARTICIPANTE)	Se solicitarán el primer día del curso depende los paticipantes.	A partir de la segunda sesión
PLUMONES PARA PINTARON	1	Todas las sesiones
PLUMONES PARA PAPEL	De 10 a 20	Lunes, martes y miercoles

O T R O S

DESCRIPCIÓN	CANT.	DIA

BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

1.- A.C.PRO (1997) Orientación de Precisión. Méx: material impreso personal.
2.- Centro intelectual de desarrollo familiar. (2004). El poder de la inteligencia emocional. Méx: CIDF.
3.- Covey, S. (2001). 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Méx: Paidos.
4.- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Méx: Javier Vergara Editor.
5.- Marshall (). Motivación y emociones. Méx: Mc Graw Hill.
6.- Vargas, E. J. (2001). Inteligencia emocional en el contexto de la educación familiar. Méx: material impreso personal.