



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE AGUASCALIENTES

SECRETARÍA GENERAL  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

CARTA DESCRIPTIVA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE DEL CURSO: Por qué construir emociones positivas en el trabajo

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Mtra. Dilcia Coromoto Guzmán

PERIODO: DEL 18 AL 22 MAYO 2015 TOTAL DE HORAS: 10 SESIONES: 5

CUPO DESEABLE: 20 CUPO MÁXIMO: 25 CUPO MÍNIMO: 10

OBJETIVO GENERAL: Los colaboradores comprenderán la relevancia de las emociones positivas a favor de un bienestar integral y productividad

TEMA Y CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	No. DE SESIÓN	TIEMPO	ACTIVIDADES	INDICADORES DE RESULTADOS ESPERADOS
Emoción y Pensamiento ¿El huevo o la Gallina?	Conocerán las posturas actuales sobre el pensamiento y la emoción	1	1 hora	Presentación y análisis de lecturas para hacer establecer conclusiones.	Los colaboradores sabrán favorecer el pensamiento ante el impulso.
Cerebro Triuno... ¿Cómo se emociona el cerebro?	Conocerán el funcionamiento del cerebro humano y adquirir así el valor de la responsabilidad al actuar.	1	1 hora	Presentación y Videos para elaborar un cuadro resumen	
Clasificaciones de las emociones	Conocerán las distintas clasificaciones de las emociones a fin de distinguirlas y poderlas reorientarlas positivamente.	2	4 horas	Presentación y la técnica de Aprendizaje Colaborativo	Los asistentes serán más certeros consigo mismos y con sus compañeros en la denominación de la emoción.
Vinculo entre Cuerpo y Emociones	Reconocer los efectos en nuestro cuerpo de las emociones.				
¿Cómo generar endorfinas en el trabajo?	Identificar y practicar estrategias para generar endorfinas	1	2 horas	Conocer las siguientes técnicas de atención inmediata: 1.-Respiración Profunda 2.-Detención del Pensamiento 3.-Relajación Muscular 4.-Ensayo Mental	Los colaboradores podrán mostrar mejores conductas de contención ante situaciones estresantes.
Beneficios de las emociones "positiva" en todas las dimensiones	Reflexionarán acerca de cómo las emociones positivas impactan en nuestro SER	1	2 horas	Realizar un Mapa Mental de los beneficios de las emociones positivas en su persona.	