



MANEJO DE EMOCIONES Y TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Manejo de Emociones y Técnicas de Autorregulación Emocional
Objetivo General: Desarrollar competencias para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, aplicando técnicas de autorregulación emocional que favorezcan el bienestar personal y las relaciones interpersonales.



Objetivos específicos

- Identificar las principales emociones y su impacto en la conducta y las relaciones interpersonales.
- Aplicar técnicas de autoconocimiento y autorregulación para gestionar adecuadamente las emociones.
- Desarrollar estrategias prácticas para enfrentar situaciones de estrés y responder de manera equilibrada.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Comprensión y Reconocimiento de las Emociones

Contenidos:

Concepto, función e importancia de las emociones.

Identificación de emociones básicas y complejas.

Relación entre emociones, pensamientos y conductas.

Actividad Práctica: Ejercicio de reconocimiento y registro de emociones en situaciones cotidianas.

Módulo 2

Autoconocimiento y Gestión Emocional

Contenidos:

Identificación de desencadenantes emocionales.

Autoconocimiento y conciencia emocional.

Impacto de las emociones en la toma de decisiones.

Actividad Práctica: Análisis de situaciones personales y elaboración de un mapa emocional.

Módulo 3

Técnicas de Autorregulación Emocional

Contenidos:

Estrategias para el control y regulación de emociones.

Técnicas de respiración, pausa y relajación.

Reestructuración de pensamientos y manejo de reacciones impulsivas.

Actividad Práctica: Aplicación guiada de técnicas de autorregulación emocional.

Módulo 4

Aplicación de Estrategias para el Bienestar Emocional

Contenidos:

Manejo del estrés y situaciones emocionalmente complejas.

Comunicación emocional y relaciones interpersonales.

Plan personal de bienestar y autorregulación emocional.

Actividad Práctica: Diseño de un plan personal para aplicar técnicas de regulación emocional en la vida cotidiana.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl