

# Habilidades Socioemocionales

Dentro de estos cursos se pretenden enriquecer las **habilidades socioemocionales** más sobresalientes que se utilizan durante las interacciones con personas, **sin importar el contexto** donde se realicen dichas interacciones.

## Propósito

Todo esto con la **finalidad de ayudar** a entender y regular las emociones partiendo de un autoconocimiento.

## Modelo

Cada curso fue diseñado por especialistas en el tema, a fin de impulsar un **desarrollo pleno**, en términos emocionales y **mejorar** el desenvolvimiento personal y laboral.

## 3 Cursos

Los **tres cursos** cuentan con actividades y momentos de reflexión que sirven para fortalecer los temas estudiados. Así como una lista de **videos descargables** que brindan un reforzamiento sobre los contenidos aquí revisados.

Los cursos de este apartado son:



### Autoestima y Autoconcepto (4 HRS)

#### Objetivo:

Reconocer la importancia del autoconocimiento como el primer paso para fortalecer nuestra estima personal.

1. ¿Quién soy?
2. ¿Qué es autoestima?
3. Claves de la autoestima
4. Cómo mejorar mi autoestima
5. Autoestima y el trabajo
6. Mi declaración de autoestima



### Manejo Emocional (4 HRS)

#### Objetivo:

Reconocer las emociones y su funcionamiento, como medio de autorregulación para un buen manejo emocional.

1. ¿Qué son las emociones y para que sirven?
2. Detectando mi Emoción
3. Manejo del Estrés
4. Ser resiliente
5. Técnicas de Autorregulación Emocional



### Inteligencia Emocional (4 HRS)

#### Objetivo:

Descubrir el impacto que tiene la inteligencia emocional en el desarrollo personal, qué es y cómo trabajarla.

1. ¿Cuál es la Importancia de la Inteligencia?
2. Aptitudes Personales y Sociales
3. Habilidades Sociales
4. La inteligencia emocional en el trabajo
5. Claves para ser Inteligente Emocionalmente

## IMPORTANTE

Cabe resaltar que se cuenta con una sección llamada **"EVALUACIÓN"**, que consiste en un instrumento con preguntas de opción múltiple con la finalidad de valorar los conocimientos aprendidos.