



# Desarrollo de Habilidades para la Gestión de Sí Mismo

Código: 601645

Duración: 32.00 horas

## Descripción

---

¿Quieres alcanzar tus metas y mejorar tus habilidades de gestión personal? Este curso es para ti.

Aprenderás a desarrollar una mayor autoconciencia, autogestión y autorregulación para lograr una vida más equilibrada y productiva.

## Objetivos

---

- Comprender los conceptos básicos de la gestión de uno mismo
- Desarrollar una mayor autoconciencia y autogestión emocional
- Aprender técnicas y herramientas para mejorar la gestión del tiempo y la priorización de tareas
- Desarrollar un enfoque positivo y una mentalidad de crecimiento para enfrentar desafíos y lograr metas
- Aplicar estrategias de motivación y gratificación para mejorar la productividad y el bienestar personal
- Fomentar un estilo de vida saludable y equilibrado

## **MÓDULO.- INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **UNIDAD.- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales**

- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

### **UNIDAD.- El Clima Emocional en las Organizaciones**

- El entorno emocional en las Organizaciones
- Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional

### **UNIDAD.- Los Estados de Ánimo**

- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos

### **UNIDAD.- Las Emociones Negativas**

- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles

### **UNIDAD.- Autocontrol Emocional**

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitiva para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas

### **UNIDAD.- La Autoestima**

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- ¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

## **UNIDAD.- Habilidades Comunicativas**

- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva

## **UNIDAD.- La Motivación en el Trabajo**

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales

## **MÓDULO.- GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL**

### **UNIDAD.- Origen y causas del estrés**

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

### **UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica**

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

### **UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés**

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo

- Caso Práctico Gurdjieff

## **UNIDAD.- El control de la atención**

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

## **UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés**

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

## **UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas**

- Autopráctica en Imaginación o Visualización
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo
- Los Estiramientos Corporales

## **UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable**

- Pautas de alimentación saludable

## **UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables**

- Practicar el ejercicio físico de la forma correcta
- El ejercicio físico, alimentación y el descanso
- Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Duración e intensidad del entrenamiento
- Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos
- Cómo realizar el ejercicio aeróbico
- Ejercicios de Calentamiento

## **UNIDAD.- Sueño saludable**

- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio

## **UNIDAD.- Ergonomía**

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

### **UNIDAD.- Modificación de los hábitos**

- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos

### **UNIDAD.- Recapitulación**

## **MÓDULO.- CREATIVIDAD E INNOVACIÓN**

### **UNIDAD.- La creatividad: qué es, cómo se produce, qué factores la condicionan**

- ¿Qué es la creatividad?
- El proceso creativo
- Recetas para solucionar problemas
- Tomar distancia del problema
- Motivación y creatividad
- Factores que condicionan la creatividad
- Las barreras creativas
- Barreras educativas y sociales
- Barreras culturales y organizativas
- El instinto de conformidad como barrera a la creatividad
- ¿Cómo estimular la creatividad?
- Lo que Steve Jobs nos enseña sobre la creatividad

### **UNIDAD.- Creatividad y Energía Física y Mental**

- Energía física y mental y creatividad

- El ejercicio físico y la creatividad
- El sueño y la creatividad
- Las espinacas de Popeye
- El cerebro creativo
- Creatividad e intuición
- Creatividad y emociones
- Caso práctico Swatch
- Entornos que favorecen la creatividad

## **UNIDAD.- Planteamiento de Problemas Creativos**

- El arte de preguntar
- El análisis de raíz
- Los 5 porqués
- Análisis de cambios/análisis de sucesos
- La raspa de pescado

## **UNIDAD.- Técnicas y enfoques de creatividad**

- Imitación y fertilización cruzada
- Trabajar al revés
- Ejemplo de aplicación del Principio de Trabajar al revés
- Abrirse a lo que no se busca
- El Método SCAMPER
- Ejemplo de SCAMPER
- La técnica combinatoria de Leonardo
- Análisis Morfológico
- Técnica de Palabras aleatorias
- Ejemplo de la aplicación de la Técnica de Palabras aleatorias
- Los Seis Sombreros para Pensar
- Ejemplo de aplicación de los Seis Sombreros para Pensar
- Uso de analogías
- Sinéctica
- Ejemplo del uso de las analogías
- Brainstorming
- Modelo CANVAS
- Ejemplo de Modelo Canvas

## **UNIDAD.- Metodología TRIZ**

- Niveles de inventiva
- Problemas inventivos
- Idealidad de un sistema
- Ejemplo de aplicación de TRIZ
- Evolución de los sistemas

## **UNIDAD.- Design Thinking**

- Empatizar
- Mapa de empatía
- Ejemplo de mapa de empatía
- Definir
- Errores comunes en la definición del problema
- Idear
- Recomendaciones de Brainstorming para idear
- Prototipar
- Herramientas de prototipado
- Validar o testear

## **UNIDAD.- Metodologías Ágiles**

- Equipos ágiles
- Lean StratUp
- Paso 1: Crear
- Paso 2: Medir
- Paso 3: Aprender
- Kanban
- Los 4 principios básicos de Kanban
- Las 6 prácticas de Kanban
- Scrum
- Los roles dentro del Scrum
- Principales conceptos del Scrum
- Las cinco etapas del Sprint
- El Scrum en pocas palabras
- Errores comunes al aplicar las Técnicas Scrum

## **MÓDULO.- TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

### **UNIDAD.- Cómo tomamos decisiones**

- Tipos de decisiones
- Buenas y malas decisiones
- Teoría de la Utilidad Esperada
- Cómo tomamos nuestras decisiones
- Intuición y toma de decisiones

### **UNIDAD.- El proceso de toma de decisiones**

- El Proceso de Toma de Decisiones
- Identificar y analizar el problema
- Escalera de Abstracción

- Búsqueda de información
- Generación y evaluación de ideas
- Teoría de juegos y decisiones dominadas
- Las perspectivas múltiples
- Implementar la solución
- Seguimiento y evaluación de la decisión implementada
- Resumen del modelo de toma de decisiones

## **UNIDAD.- Los sesgos en la toma de decisiones**

- Los mecanismos heurísticos
- Sesgo del descuento hiperbólico
- Sesgo de negatividad
- Sesgo de costes hundidos
- Sesgo de excesivo optimismo
- Técnica pre-mortem
- Sesgo de Familiaridad
- Sesgo de confirmación
- Sesgo de conformidad
- Sesgo de Escasez
- Sesgo de autoridad
- Sesgo de Anclaje
- Sesgo del statu quo

## **UNIDAD.- Métodos para la toma de decisiones**

- Análisis DAFO
- Ejemplo de análisis DAFO
- La toma de decisiones grupal y el Método Delphi
- La raspa de pescado

## **Documentación**