



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

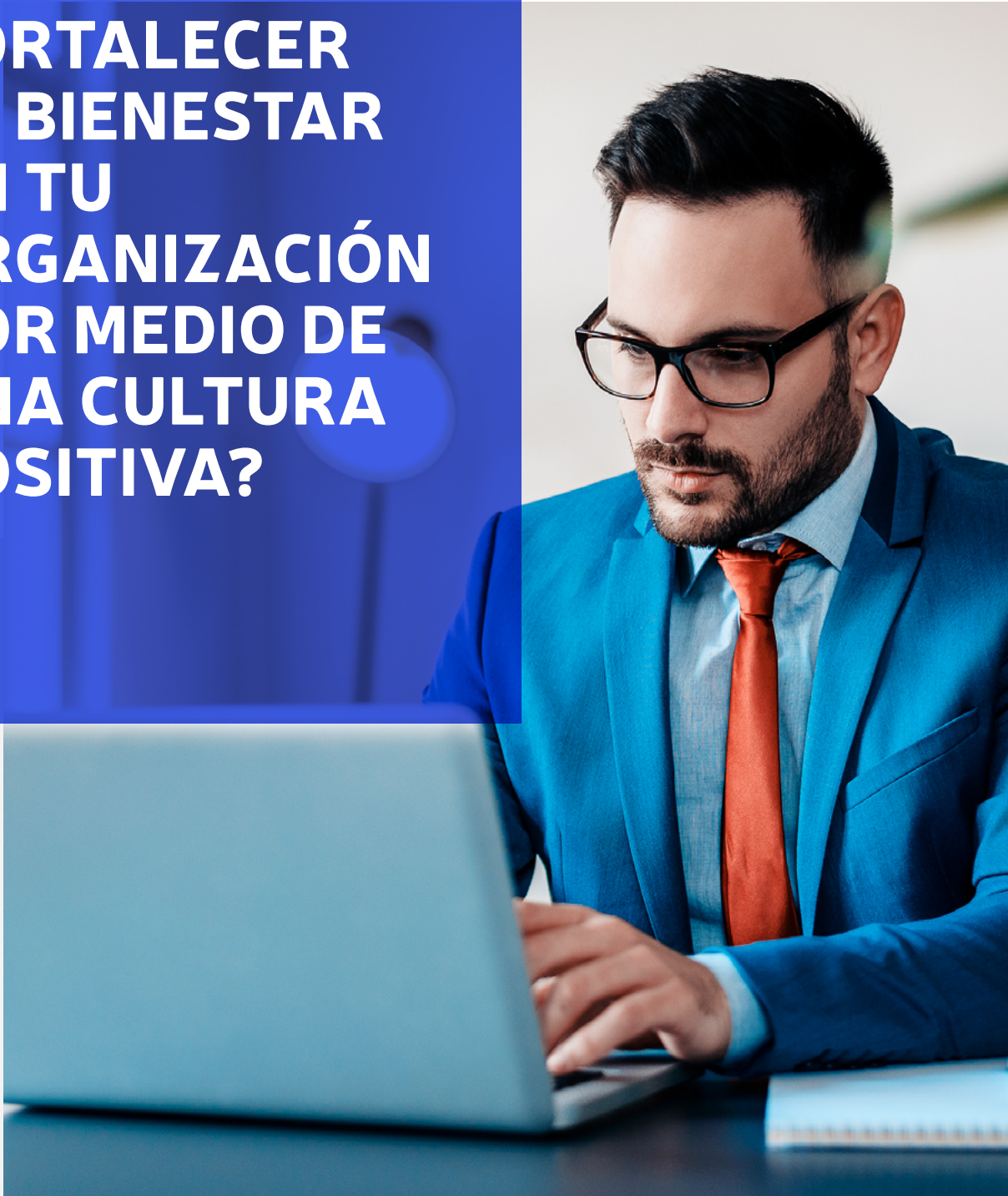


Modalidad en línea

CURSO

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

**¿BUSCAS
FORTALECER
EL BIENESTAR
EN TU
ORGANIZACIÓN
POR MEDIO DE
UNA CULTURA
POSITIVA?**





OBJETIVO DEL **PROGRAMA**

Con este curso en línea podrás distinguir diversas emociones en el proceso de la gestión emocional para un manejo asertivo de ellas, tanto en tu vida personal como laboral.

DIRIGIDO A

Este programa es ideal para directores, gerentes y analistas.

 **ROI PARA EL PARTICIPANTE**

54% de nuestros egresados de Educación Continua han obtenido una mejora en su estatus laboral o negocio a tres meses de su egreso.

ROI PARA LA EMPRESA

13%

La productividad de los colaboradores aumenta hasta en un 13% cuando se encuentran en un ambiente de trabajo positivo*.

**Forbes, How To Improve Your Team's Happiness — And Productivity*





DIFERENCIADORES

¿QUÉ HACE ÚNICO A ESTE PROGRAMA?

Con este curso descubrirás el impacto de las emociones en la autoestima y motivación a través de la psicología positiva en el día a día de una persona, tanto en su ámbito personal como laboral.

Identificarás los dos grandes tipos de estrés, los factores que generan estrés en su vida y una herramienta para contrarrestar dicho estrés llamada resiliencia para lograr integrar este tipo de respuestas en su vida cotidiana generando un impacto positivo dentro de su organización laboral.

Al terminar tu curso, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

¿CÓMO VIVIRÁS TU APRENDIZAJE?

- ◇ Plataforma de aprendizaje virtual
- ◇ Materiales didácticos y de refuerzo
- ◇ Modelo 100% autodirigido que te da flexibilidad





PLAN DE ESTUDIOS

DURACIÓN



11
HORAS



1
MÓDULO

1 GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Introducción a las emociones
2. Principios de la psicología positiva
3. Fortalezas a cultivar con el enfoque de vida positivo
4. La importancia de gestionar las emociones en la empresa
5. Manejo del estrés



¿POR QUÉ SOMOS EL MEJOR ALIADO PARA **TU DESARROLLO PROFESIONAL?**



Universidad privada #1 de México, según QS World University Rankings 2025.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America and The Caribbean 2025.



Universidad #1 en Latinoamérica en THE Global Employability University Ranking Survey 2025.



Tecnológico
de Monterrey

**¡APRENDE
MÁS SOBRE TU
PROGRAMA!**



www.maestriasydiplomados.tec.mx

HAZ CONTACTO

800 800 2114 | educacion.continua@itesm.mx