



UNIVERSIDAD  
RICARDO PALMA

**CURSO:**  
**GESTIÓN**  
**EMOCIONAL CON**  
**PNL PARA TU**  
**ÉXITO**

---



EDUCACIÓN  
CONTINUA

# CURSO EN GESTIÓN EMOCIONAL CON PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA TU ÉXITO

## SUMILLA

La asignatura pertenece al área humanística, es de carácter teórico - práctico, vivencial, electiva y tiene como propósito darle lugar a las emociones, reconocerlas, distinguirlas y observarlas, aceptarlas y aprender a y gestionarlas con el aporte de la PNL, a favor.

Se desarrolla en 6 unidades de aprendizaje + reflexión y cosecha de lo aprendido luego de cada clase.

## OBJETIVO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar la asignatura, el participante será capaz de identificar las emociones, diferenciarlas, reconocerlas, aceptarlas y darle a cada una, la importancia que se merecen. Contará con herramientas y técnicas de PNL y conocimientos para gestionarlas y transformarlas a su favor.

Además de habilidades para su desarrollo emocional personal habrá aprendido habilidades para su desarrollo profesional, internalizará habilidades sociales para relacionarse desde estados efectivos y para lograr los resultados que añora.

## CONTENIDOS

### Unidad de aprendizaje I: Emociones

#### Contenido:

- Definición
- tipos
- función y funcionalidad

Resultados de aprendizaje de la unidad: claridad y reconocimiento sobre el concepto de las emociones, sobre su diferenciación y funcionalidad. Ésta instancia es básica y vital para aprender a gestionar las emociones.

## **Unidad de aprendizaje II: Técnicas de la PNL para gestionar emociones**

### **Contenido:**

- Anclaje
- Reencuadre
- Submodalidades
- Anclaje de recursos
- Técnicas de PNL para visualizar imágenes mentales

Resultado de aprendizaje: conocerá técnicas y herramientas de PNL que le agregarán valor a su diario vivir en lo que se refiere a la gestión de emociones.

## **Unidad de aprendizaje III: Técnica Alba emoting. Teoría de las emociones de Paul Ekman.**

### **Contenido:**

- Definición
- Función
- Beneficios
- Dinámica

Resultados de aprendizaje de la Unidad: podrán gestionar la emoción a partir de cambios en la respiración y en la postura de rostro y cuerpo. Aprenderán a observar las microexpresiones ya que desde ahí se podrá saber el estado anímico real de una persona y podrán diferenciar las distintas emociones.

**Unidad de aprendizaje IV:** Gestión de las emociones y su impacto en el Cuerpo y lenguaje.

**Contenido:**

- Tríada cuerpo, emoción y lenguaje
- Noción de unidad que compone al SER
- impacto

Resultados de aprendizaje de la Unidad: observar que cada persona está conformada por una corporalidad, por lenguaje y por emoción y si trabajamos sobre una de esos dominios, impacta en el otro, ya que están inter-relacionados.

**Unidad de aprendizaje V:** Desarrollo de habilidades emocionales.

**Contenido:**

- PNL y su aporte para la gestión emocional
- Test
- Herramientas
- Desarrollo habilidades emocionales profesionales
- Desarrollo habilidades emocionales sociales

Resultados de aprendizaje de la Unidad: contarán con la habilidad de gestionar las emociones ya que se auto-evaluarán, conocerán técnicas, herramientas y descubrirán sus propios recursos. Éstas habilidades las podrán aplicar en distintos ámbitos: como su profesión y para relacionarse con ellos mismos y con los demás.

Podrán relacionarse con el otro desde emociones que le abran posibilidades y sabrán gestionar aquellas que le cierren posibilidades.

## **Unidad de aprendizaje VI: emoción aplicada a la comunicación**

### **Contenido:**

- Funcionalidad e implicancia

Resultados de aprendizaje de la Unidad: se comunicarán desde la emoción que elijan o que hayan gestionado para lograr los objetivos que añoran a la hora de comunicarse con ellos mismos y con los demás

## **Unidad de aprendizaje VII: Práctica reflexiva individual y grupal + cosecha.**

### **Contenido:**

- Reflexión individual
- Reflexión grupal
- Espacio para compartir emociones, sensaciones y aprendizajes.
- Espacio de cosecha de lo aprendido a modo de resumen.

Resultados de aprendizaje de la Unidad: podrán reflexionar sobre lo aprendido y sobre lo que sintieron, podrán compartirlo y llevarse herramientas, técnicas, aprendizajes personales y otros que surgieron por la interrelación.

Cosecharán las ideas principales para poder condensar lo aprendido desde lo práctico como desde lo teórico y desde el vínculo con ellos mismos y con los demás.

## **METODOLOGÍA**

### **Dinámica de las clases:**

- Saludo de bienvenida + presentación: presentación de cada uno y de la temática
- Actividad rompe - hielo para generar confianza y estado presente

- Exploración: preguntas para abrir y comenzar la conversación y el aprendizaje
- Desarrollo de la clase: mix entre conceptos teóricos y prácticos con ejemplos del diario vivir
- Reflexión, compartir y cosecha de lo aprendido, termómetro del estado emocional y de aprendizajes + cierre

Evaluación: La evaluación es transversal a toda la cursada ya que hay un chequeo constante para asegurar que incorporen lo aprendido. La evaluación va a sellar lo vivenciado en los distintos encuentros y reflejará lo incorporado.

#### **FUENTES DE INFORMACIÓN**

- Texto base: El Rostro de las emociones
- Autor: Ekman (2017). Ciudad:Barcelona RBA Bolsillo
- Texto:EL Alba de las emociones Bloch, S (2002)
- Biología del emocionar. Susana Bloch y Humberto Maturana (1996)
- Surfear la ola emocional. Susana Bloch (2009)
- La estructura neurolingüística de las emociones. Salvador López.
- PNL e inteligencia emocional. José M Acosta. Editorial Amat

#### **HORARIO Y CRONOGRAMA**

El curso tendrá una duración de 24 horas y los días de clases se desarrollarán los días sábados.

#### **PERFIL PROFESIONAL**

##### **JIMMY AZAMA PNL COACH**

Director y fundador de la escuela, sus alumnos lo identifican como una persona cálida, empática, divertida, generosa, extrovertida, profesional, con trayectoria y apasionada por lo que hace.

Se especializa en formar, acompañar y capacitar a personas y a equipos de trabajo que busquen giros significativos en sus vidas, facilitándoles herramientas de cambio y transformación para lograr lo que desean.

#### **Formación académica:**

- Ingeniero Pesquero - Universidad Agraria La Molina - PERÚ
- Magister en Administración (MBA) - Universidad ESAN - PERÚ
- Candidato a Doctor en Administración Estratégica - USIL – PERÚ

#### **Formación en PNL y Coaching**

- Trainer Certificado en Programación Neurolingüística por The Society of Neurolinguistic Programming y el Dr. Richard Bandler - USA
- Master Practitioner en Programación Neurolingüística por John Grinder MÉXICO
- Terapéutico Gestáltico por la Gestalt de Perú

#### **Experiencia**

- 20 años de experiencia como facilitador en procesos de cambio organizacional e individual basado en herramientas de PNL en empresas públicas y privadas.
- 15 años de experiencia como facilitador en procesos de cambio organizacional e individual basado en herramientas de PNL en empresas públicas y privadas.
- Director Ejecutivo de Proyectos Prisma, entidad especializada en PNL, Coaching, Capacitación, entrenamiento para individuos, empresas y organizaciones.

#### **Docencia Universitaria**

- Universidad Particular Ricardo Palma
- Universidad San Ignacio de Loyola - USIL
- Universidad ESAN

## INFORMES

**Email:** [econtinua@urp.edu.pe](mailto:econtinua@urp.edu.pe)

**WhatsApp:** <https://wa.link/nsa8af>