

TALLER INTENSIVO

DESENREDANDO EMOCIONES

Objetivos:

- Conocer qué son las emociones y cuáles son los diferentes papeles que juegan en la vida.
- Adoptar un punto de vista útil respecto de emociones difíciles.
- Adquirir y practicar estrategias de regulación emocional.

Para quién:

Para todas aquellas personas que sienten que las emociones están llevando el mando de sus decisiones porque resulta difícil convivir con ellas (desbordamiento, afectividad escasa, no saber qué siento, poca correspondencia con la situación...). Cualquier persona interesada en vivir una vida más plena.

Duración: 4 sesiones (12 horas).

Contenidos:

1. ¿Qué son las emociones? ¿Cómo surgen? ¿Qué funciones cumplen?. Breve recorrido por las teorías sobre las emociones.
2. El papel de las emociones en la adaptación al mundo. Las emociones como efectos (y no causas) del vivir. Las emociones en las relaciones sociales. Relación emociones - autoestima.
3. Algunas de las emociones que suelen gustarnos menos (culpa, miedo, vergüenza, ansiedad, tristeza...). Estrategias para la regulación de emociones.
4. Entrenamiento en la regulación de las emociones. Un paso más allá de sentirme siempre bien: un faro de valor.

Una vez que termines, podrás:

Comprender qué son las emociones, qué papeles tienen en nuestra adaptación al mundo en que vivimos, permitirles en vez de luchar o dejarte llevar por ellas, regularlas cuando resultan abrumadoras o parecen desaparecidas y guiar tu vida más por lo que te importa que por la dictadura del sentirme bien para actuar.

Otros cursos que te pueden interesar son:

Enfóca-t: mindfulness y flexibilidad psicológica, comunicarme mejor para vivir mejor, habilidades sociales, mente atenta, autoexigencia y autosabotaje, autoconcepto y autoestima.