

## **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

**Coordinan:** Mara García Frutos y Leticia García Jerez.

**Fechas:** En Madrid empieza el: Martes **8 de Enero**.  
En Alcalá empieza el: **consultar**.

**Duración:** cada módulo consta de 4 sesiones de dos horas, a razón de una sesión semanal. . El segundo módulo está sujeto a la realización del primero.

**Lugar:** En Madrid: c/Miguel Ángel nº6 1º7  
En Alcalá de Henares (zona centro): consultar.

**Precio:** 40€/sesión, cada módulo 160€. **El segundo módulo está sujeto a la realización del primero.**

**Descuentos:** 10 % para estudiantes, desemplead@s, mayores de 65 años, familias numerosas y monoparentales.

Al inicio de cada sesión, se entregará la **documentación** relativa a los contenidos de la misma.

Al finalizar el taller se realizará una **entrevista personal** con el objetivo de informar y asesorar de forma individualizada.

\*Los contenidos de ambos módulos, pueden sufrir modificaciones tanto en contenido como en duración, en función de las demandas y necesidades del grupo.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Infórmate sin compromiso y te asesoraremos de forma personalizada.

Web [www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

Teléfonos: 678.51.43.88 ó 606.90.89.86

E-mail: [info@inpsico.com](mailto:info@inpsico.com)

Si quieres recibir información sobre próximos talleres, actividades, o enviarnos sugerencias, mándanos un email y te mantendremos informad@.



TALLER

**MANEJA**

**TUS**

**EMOCIONES**



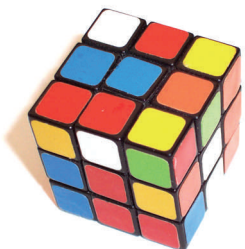
INPSICO – Intervención  
Psicológica  
[www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

**INPSICO – Intervención Psicológica**

[www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

# GESTIÓN DE EMOCIONES

Las emociones forman parte de nuestra vida diaria y condicionan nuestro comportamiento en los diferentes ámbitos en los que nos movemos: en el trabajo, en las relaciones personales, en cómo manejamos el estrés... Algunas emociones son adaptativas y nos ayudan a afrontar eventos de la vida diaria, sin embargo en ocasiones, éstas pueden desencadenar respuestas secundarias más intensas y difíciles de manejar, como la ira, o la ansiedad.



El **objetivo** de este taller es crear un espacio donde aprender a identificar y entender nuestras emociones, conocer para qué sirven y su papel en nuestra vida, así como una manera de gestionarlas más eficazmente.

El taller está dirigido a todas aquellas personas que deseen manejar y gestionar de forma más eficaz sus emociones. La estrategia metodológica será eminentemente práctica, a través de ejercicios que permitan la comprensión de los contenidos.

Se llevará a cabo en grupos reducidos de 5 a 10 personas y se impartirá en **dos módulos independientes, básico y avanzado**, de forma que cada persona pueda optar por la realización de uno o dos módulos en función de sus intereses.



# MÓDULO BÁSICO

## Identificación y control de emociones

### 1ª SESIÓN: Introducción a las emociones

- Mitos sobre las emociones.
- ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven?
- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- ¿Por qué es importante aprender a regular las emociones? Su repercusión en nuestra vida diaria.
- Tareas.



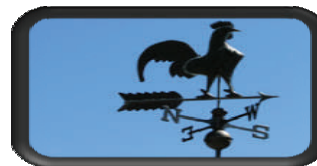
**2ª SESIÓN: Identificar y Entender las emociones básicas:** Amor, Goce, Ira, Tristeza, Miedo, y Vergüenza. Ejercicios y Tareas.

### 3ª SESIÓN: Regular las emociones I

- Consecuencias del manejo inadecuado de las emociones: cuáles son útiles y cuáles son destructivas.
- Pensamiento y emoción.
- Incrementar las emociones positivas.
- Tareas.

### 4ª SESIÓN: Regular las emociones II

- A nivel fisiológico.
- A nivel cognitivo.
- A nivel de comportamiento.



# MÓDULO AVANZADO

## Las emociones en la vida diaria

### 1ª SESIÓN: Gestión adecuada de las emociones

- Emociones positivas y negativas.
- Emociones secundarias.
- Identificar obstáculos para el cambio de emociones.
- Ejercicios y tareas.

### 2ª SESIÓN: Aprender a pensar

- Identificación y cambio de pensamientos negativos.
- El papel de nuestras creencias en las emociones.
- Manejo de emociones secundarias.
- Tareas.

**3ª SESIÓN: Manejo de la ira y la vergüenza:** ejercicios y tareas.

**4ª SESIÓN: Manejo de la tristeza y del miedo.** Des-

