

¿Nos sirven de algo las emociones desagradables (ira, ansiedad,...)?

Enrique Cantón Chirivella, Departament de Psicologia Bàsica

Descripción:

En general, experimentar emociones es una de las cosas que nos convierte en humanos. Pese a ello, algunas provocan cierto rechazo social porque se centran en lo desagradable de las mismas y de sus posibles consecuencias indeseables a largo plazo. Sin embargo, el que sea desagradable o agradable, realmente no es un buen parámetro de su adecuación o pertinencia, sino que hay que considerar el cómo, cuándo y porqué se desarrollan. De hecho, es importante no solo entenderlo, si no también aprender a gestionarlas de forma proactiva y productiva, ya que tienen beneficios potenciales que podemos así emplear con mayor eficacia e inteligencia adaptativa.

Fechas:

Octubre: 21,28
Noviembre: 4,11

Horario:

Martes: 17:00 - 19:30

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 10

Créditos Nau Gran: 1

Precio: 30 €