

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES DESAGRADABLES? (IRA, ANSIEDAD...)

Enrique Cantón Chirivella, Departamento de Psicología Bàsica

Descripción:

Experimentar emociones es una de las cosas que nos convierte en humanos, solo que estas a veces nos resultan agradables y otras veces desagradables, llegando en ocasiones incluso a elevadas intensidades. Algunas de ellas, precisamente porque las asociamos con el sufrimiento y el malestar, provocan incluso 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 si tomamos nosotros las riendas de su manejo inteligente, al menos que el la parte menos positiva se reduzca al máximo.

Fechas:

Octubre: 20, 27
Noviembre: 3, 10

Horario:

Martes de 17:00 a 19:30 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 10 horas

Créditos Nau Gran: 1

Precio: 30,8 €