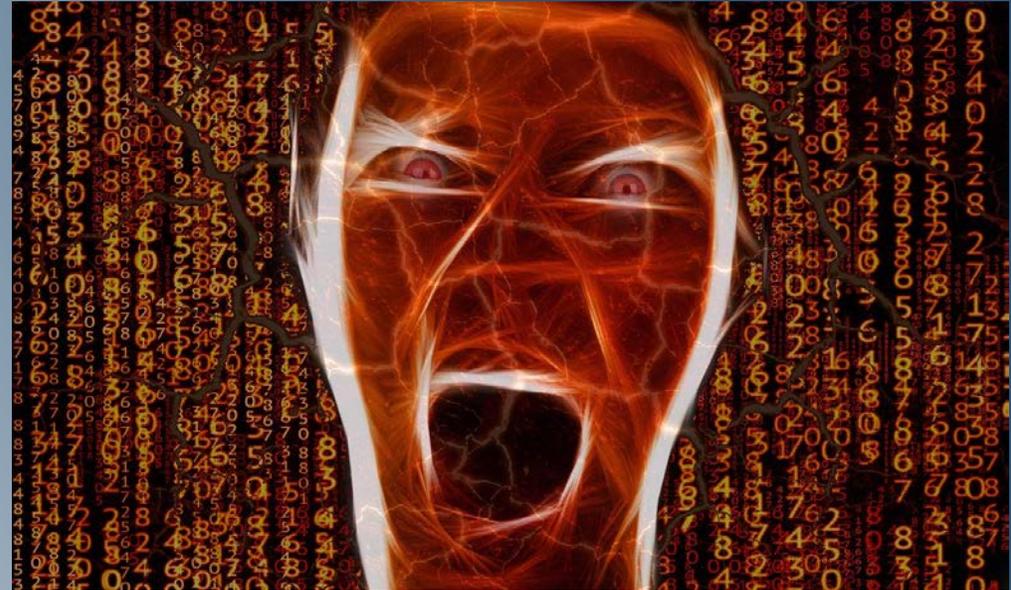


LA GESTIÓN “PRODUCTIVA” DE EMOCIONES DESAGRADABLES: IRA, ANSIEDAD O TRISTEZA

Experimentar emociones es una de las cosas que nos convierte en humanos. Pese a ello, algunas tienen cierto rechazo social porque se asocian al desagrado de las mismas y de sus consecuencias. Sin embargo, el que sean desagradables o agradables, realmente no es un buen parámetro de su adecuación, sino de cómo, cuándo y por qué se desarrollan. De hecho, es importante no solo entenderlo y fijarse a ello si no también aprender a gestionarlas de forma proactiva y productiva, ya que tienen beneficios potenciales que podemos emplear con mayor eficacia.



LA GESTIÓN “PRODUCTIVA” DE EMOCIONES DESAGRADABLES: IRA, ANSIEDAD O TRISTEZA

- Características básicas diferenciales de las emociones humanas
- Funciones de las emociones
- Emociones fenomenológicamente desagradables: ira, ansiedad o tristeza
- Manejo productivo de las emociones desagradables
- Del “no sientas eso” al “sácale partido a sentirte así”.



LA GESTIÓN “PRODUCTIVA” DE EMOCIONES DESAGRADABLES: IRA, ANSIEDAD O TRISTEZA

Horario:

Jueves de
11:00 a 13:00
horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV
- Vídeos cortos y textos

Fechas:

- 5, 12, 19 y 26
de noviembre
- 3 de diciembre

- Idioma: Castellano
- 10 horas
- 25,73€