

**EMOCIONAR-TE: UN RECORRIDO POR EL  
MUNDO DE LAS EMOCIONES Y ALGUNOS  
MECANISMOS PARA SU REGULACIÓN**

Sergio Pérez Ruiz  
Curso presencial

# EMOCIONAR-TE: UN RECORRIDO POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES Y ALGUNOS MECANISMOS PARA SU REGULACIÓN

“Somos una gota de razón en un océano de emociones” W. James

Las emociones están presentes en nuestro día a día y en muchas ocasiones les atribuimos el significado de que son negativas, ¿seguro? Por lo tanto, convendría saber cómo nos relacionamos con ellas y qué hacemos cuando las experimentamos. Cuando sentimos miedo, enfado o alegría, por ejemplo, cómo las vivimos. En este taller abordaremos estas cuestiones con la finalidad de aprender a reconocerlas, a ser conscientes de que su función generalmente es adaptativa y a valorar la necesidad de sentirlas para después ver qué podemos hacer con ellas.

¿Qué son las emociones?

¿Para qué sirven las emociones?

Herramientas para manejar las emociones

# EMOCIONAR-TE: UN RECORRIDO POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES Y ALGUNOS MECANISMOS PARA SU REGULACIÓN

Fechas:

9, 16, 23, 31 de Enero;

7 de Febrero.

Duración: 10 horas.

Día: Martes de 10:00 a 12:00

Créditos Nau Gran: 1.

Precio: 27,00€

Idioma: Castellano.

Presencial: Campus de Blasco Ibañez

