



■ Aprende a gestionar tus emociones

FECHA:
31 Enero
7 Febrero

HORARIO:
18-19:30h

DIRIGIDO A:
Alumnado

Taller psicoeducativo para aprender a gestionar las emociones

El objetivo del taller es diferenciar emoción, estado de ánimo y sentimiento. Aprender a conocer cuales son todas las emociones que se pueden experimentar, que función cumplen y desmitificar creencias erróneas sobre estas, también como interactúan con la cognición, fisiología y conducta y por último proporcionar técnicas para gestionarlas.