



Gestión de Emociones

Duración

7.75 horas

Objetivos

- Conocer las funciones principales que cumplen las emociones: adaptativa, social y motivacional.
 - Como la psicoeducación emocional nos permite desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones.
 - Entender el origen biológico y epigenético. Como el cerebro y ambiente nos influye en la vivencia emocional.
 - Distinguir los principales componentes que activan las respuestas emocionales: neurofisiológico, comportamental y cognitivo
- Aprender habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto. Estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencias para autogenerar emociones positivas. Hace referencia a la capacidad

para crear emociones que generen bienestar y actitudes positivas en relación al rol y lugar

de trabajo para mejorar el estado individual y colectivo.

Contenido

¿Qué es una emoción? Orígenes biológicos. Control emocional. Entrenar la Razón. Técnicas de autorregulación emocional. Generación de estados de ánimo y actitudes positivas.