

PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL

- 1) Qué son las emociones. Cómo influyen en mi bienestar.
- 2) Emociones básicas: miedo, enfado, tristeza y alegría. Aprendo a conocerlas.
- 3) Cómo sé que tengo miedo. Vamos a reconocerlo.
- 4) Miedo y ansiedad. Mirando y hablando con mis miedos.
- 5) ¿Qué pasa cuando me enfado?
- 6) El enfado como forma de acercamiento.
- 7) Reconozco cuando estoy triste.
- 8) Tristeza e introspección. Cuando la tristeza se convierte en depresión.
- 9) El don de la alegría.
- 10) EL vaivén emocional.

Este taller es teórico- práctico. Se busca la participación de los alumnos una vez se han explicado los conceptos. La finalidad es que aprendan a gestionar sus emociones en el día a día.