

PENSAMIENTO Y EMOCIÓN

Así Pienso así me siento. Desconocemos cual es el mecanismo que nos lleva a sentirnos de una determinada manera y por ende como gestionar y controlar las emociones.

OBJETIVO:

Aprender a identificar nuestro sistema de pensamiento (racional/irracional) y cómo determina mis emociones y comportamientos. Así me siento así me comporto:

- Detectar creencias y pensamientos irracionales
- Detectar errores lógicos del pensamiento
- Aprender a atribuir de forma realista la causalidad de los hechos.
- Aprender de forma objetiva a tomar decisiones y resolver problemas.

PROGRAMA:

- ✓ Principios cognitivos-conductuales del pensamiento.
- ✓ Terapia Racional Emotiva:
 - Pensamiento racional versus irracional
 - Triada cognitiva
 - Pensamientos automáticos
- ✓ Casos prácticos
- ✓ Esquema A-B-C-D
- ✓ Resolución de problemas