



UNA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE EL PENSAMIENTO Y LA EMOCIÓN

OBJETIVO DEL CURSO.

Dotar al alumno de habilidades y recursos que le ayuden a mejorar su inteligencia emocional.

CONTENIDOS.

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES
2. TIPOS DE EMOCIONES
3. EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL SANO
4. LA REGULACIÓN EMOCIONAL
 - Estrategias para mejorar la regulación emocional
5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL Y AUTOREGULACIÓN
 - Técnica de la Tortuga
 - Técnicas de desactivación: Relajación diferencial y Respiración diafragmática
 - Técnica de Solución de Problemas
 - Técnica del Semáforo
 - Autoinstrucciones
 - Material audiovisual y de lectura
 - Material de apoyo para padres