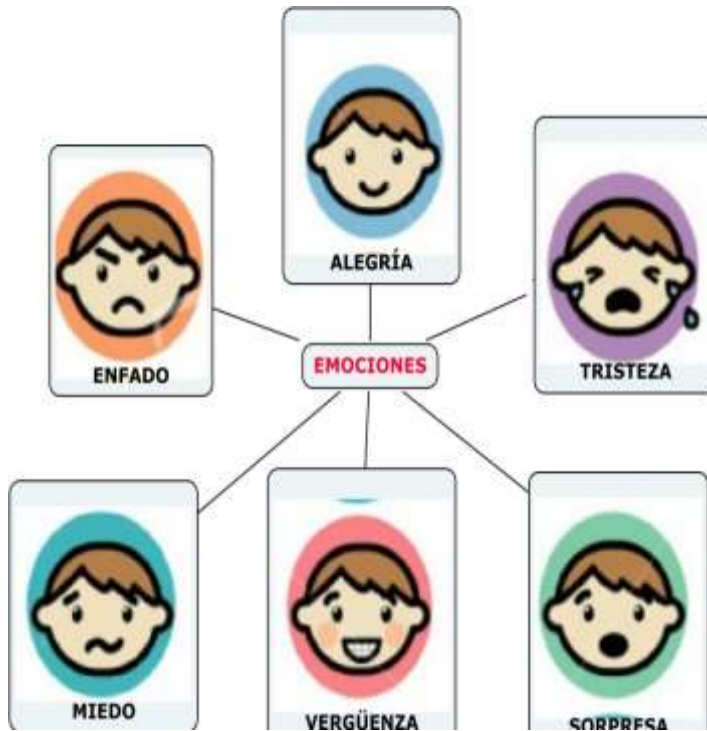




TALLER DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES.

(Dirigido a alumnos de la Facultad de Economía UNAM)



¿Alguna vez te has puesto a pensar qué son las emociones?

¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen no sentir las?

¿Por qué hay situaciones que nos alteran mucho y otras que nos provocan bienestar?

CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES

¿Sientes que tus emociones te controlan?

¿Haces cosas sin pensar y luego te arrepientes?



En el taller aprenderás a:

- Reconocer tus emociones.
- Clasificarlas en positivas o negativas.
- Expresarlas de un modo más adecuado.
- Cultivar pensamientos, emociones, actitudes positivas (favorables).
- Promover relaciones más sanas.



!!!TE ESPERAMOS!!!!

Este 27, 28 de febrero y 1 de marzo, de 13:00 a 15:00.

Informes e Inscripciones en la División de Estudios Profesionales, Primer piso del Edificio Principal de la Facultad de Economía