

## ¿CÓMO ENTENDER MIS EMOCIONES PARA LOGRAR EQUILIBRIO EMOCIONAL?

### CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** jueves 06, 13, 20 y 27 de abril del 2021

**Horario:** de 14:00 a 15:50 horas.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Alma Gloria Zúñiga Hernández**

Egresada de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM). Cuenta con experiencia en el ámbito educativo a nivel primaria, enfocada en necesidades educativas; participación en jornadas de salud, impartición de talleres a distintos niveles; ha trabajado en el área de rehabilitación especial; terapia bajo el enfoque cognitivo conductual y experiencia en el ámbito organizacional en el ámbito de recursos humanos para distintas empresas. Actualmente se desempeña como conferencista, realizando e impartiendo cursos y talleres para distintas organizaciones y como consultora en el área de Recursos Humanos.

### **Objetivos de aprendizaje**

Se proporcionará a las personas asistentes al curso información que podrá servir para la comprensión de sus emociones, dando una orientación general con herramientas de regulación emocional que podrán servir como un apoyo inicial para el adecuado procesamiento de las emociones.

### **Sesiones:**

#### **06 de Mayo. Salud emocional e historia de las emociones**

En esta sesión se hablará de manera general sobre el impacto que ha tenido el confinamiento en las emociones. Además, se abordará sobre la manera en que se han visto o manejado las emociones a través de la historia para poder entender su función.

**13 de mayo. Entendiendo las emociones que siento.**

En esta sesión se mostrarán distintas teorías acerca de las emociones y la psicología de éstas. También, se explicarán los significados y función de las emociones.

**20 de mayo. ¿Qué relación existe entre las emociones y la enfermedad?**

En esta sesión se conversará acerca de cómo las emociones tienen distintos efectos en nuestro organismo teniendo como consecuencia el desarrollo de enfermedades y la importancia de las pautas de autocuidado.

**27 de mayo. Regulación y equilibrio emocional**

En esta última sesión se hablará acerca de la regulación y desregulación emocional. Se proporcionarán estrategias que podrán servir como apoyo en inicial para el adecuado procesamiento de las emociones.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

Para ingresar a las transmisiones en vivo de los cursos programados sólo debes ingresar en: <https://zoom.us/es-es/ent.html?zcid=2582>

zoom SOLUCIONES CONTACTARSE CON VENTAS ENTRAR A UNA REUNIÓN SER ANFITRIÓN DE UNA REUNIÓN INGRESAR REGÍSTRESE, ES GRATUITA

SOLICITAR UNA DEMOSTRACIÓN 1.888.799.9666 RECURSOS SOPORTE

Primera plataforma unificada de videoconferencias

Introduzca tu correo electrónico Regístrese. Es gratis

Zoom Rooms: Videoconferencias sin fallas para cada espacio

Más información

Ayuda

Selecciona la opción **ENTRAR EN UNA REUNION**

ENTRAR A UNA REUNIÓN SER ANFITRIÓN DE UNA REUNIÓN INGRESAR REGÍSTRESE, ES GRATUITA

Ahora, sólo coloca el número de identificación del curso o **ID**.  
**Estos números están disponibles en éste boletín y en nuestra página web en el título correspondiente de cada curso. Hazlo en el día y horario establecido del curso.**  
Así podrás acceder a la transmisión del curso de tu interés.

zoom SOLUCIONES ENTRAR A UNA REUNIÓN SER ANFITRIÓN DE UNA REUNIÓN INGRESAR REGÍSTRESE, ES GRATUITA

Entrar a una reunión

ID de reunión o nombre de enlace pe

Entrar