

# SANA-MENTE GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** martes 3, 10, 17 y 24 de septiembre de 2024

**Horario:** De 14:00 a 15:50 Hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Mtra. Daniela García**

Licenciada en Psicología egresada de la Universidad Univer Milenium en 2011; Maestría en Psicoterapia Gestalt egresada de la Universidad Humaslow con sede en Morelia Michoacán.

Agente de Salud y Brigadista en convenio con el INJUVE, asesora Psicológica vía telefónica / LOCATEL.

Monitora Infantil, escritora, con más de 9 años de experiencia en el área del Recurso Humano.

Psicoterapeuta en Una Oportunidad para Todas brindando atención a mujeres en situación vulnerable. Atención a adolescentes en situación de conflicto, adicciones, conductas delictivas, trastornos de conducta alimentaria, autoimagen, entre otros.

Atención a familias bajo el enfoque de terapia familiar sistémica y disciplina positiva.

Dominio de temas de Psicopatología, psicopatología infantil, tanatología, entre otros.

Conferencista <<Museos-Escuelas-Radio y escuelas>>

### **Objetivos de aprendizaje**

Durante el presente curso se pretende identificar lo que es una emoción, las distintas emociones primarias que existen, así como las secundarias, y la importancia de la identificación de cada una de ellas para responder de forma hábil ante los desafíos que se presentan en la vida durante la compleja etapa de la adolescencia.



## Sesiones

### Sesión 1 ¡Emocionándonos!

El abordaje de la primera sesión será definir lo que es una emoción, su funcionalidad e importancia en la vida del ser humano y el impacto que tiene en su interacción con el mundo durante la etapa de la adolescencia.

### Sesión 2 Emociones primarias

Durante la segunda sesión se darán a conocer las emociones consideradas como primarias y la importancia de la identificación de cada una de ellas, así como el surgimiento y manifestación en el vivenciar del ser humano.

### Sesión 3 Emociones secundarias

En la tercera sesión abordaremos las emociones consideradas como secundarias y, al igual que en la sesión 2, la importancia de la identificación de cada una de ellas, así como su surgimiento y manifestación en el vivenciar del ser humano.

### Sesión 4 ¿Qué hago con mis emociones?

El cierre del taller pretende mostrar algunas estrategias y habilidades necesarias para la buena gestión de las emociones y de qué forma esto impacta de manera favorable en las relaciones interpersonales durante la etapa de la adolescencia.

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



## IMPORTANTE

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)

