

## OBJETIVOS:

- Aprendizaje de los principales conceptos teóricos en torno a nuestro "Universo emocional" y la Inteligencia Emocional
- Profundización en emociones específicas como la tristeza, alegría, ira...
- Elementos prácticos en torno a la Percepción, Facilitación, Comprensión y Regulación Emocional...

Rellena tu inscripción en:  
<https://psicabis.wordpress.com/>

Para cualquier duda en:  
[psicabis@gmail.com](mailto:psicabis@gmail.com)

psicabis



# "EMOCIÓNATE"

15 hora presenciales  
+  
10 de Elaboración de una Memoria Personal.

**ve**  
Vicerrectorado de Estudiantes  
Secretariado de Asociacionismo y Actividades Estudiantiles

## TEMARIO

### Sesión 1: (Presentación)

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?
- Modelos teóricos de IE

### Sesión 2:

- ¿Qué es una emoción?
- Componentes de la emoción.
- Distinguir entre afecto, sentimiento, emoción, etc

### Sesión 3:

- Cerebro Emocional.
- Secuestro amigdalal.

### Sesión 4:

- Clasificación de las emociones.

### Sesión 5:

- Percepción y Facilitación Emocional

### Sesión 6:

- Comprensión y Regulación Emocional.

### Sesión 7:

- Tristeza

### Sesión 8:

- Alegría

### Sesión 9:

- Ira-Gestión de la Ira

### Sesión 10: (Despedida)

- Perdón, Compasión y Gratitude.



ugr

Universidad  
de Granada