

CURSO DE FORMACIÓN EN
**Manejo de emociones
en adolescentes**



| PSICOLOGÍA | PSIQUIATRÍA | NEUROPSICOLOGÍA | PSICOLOGÍA FORENSE |

Avenida Reina Victoria, 8 2A - 28003 Madrid
Telf.: 91 554 12 04 - 644 63 49 56
consultas@uden.giuntieos.com
www.uden.giuntieos.com

La **adolescencia** es una etapa marcada por los cambios en la que salimos de un mundo de protección hacia un destino que ni si quiera nosotros mismos sabemos cuál es. Por ello, una de las bases más importantes para controlar esos cambios es **aprender a gestionar nuestras propias emociones**.

Lo que es importante saber es que estas emociones nos sirven para dirigir nuestras vidas y todas tienen una función importante en nuestro desarrollo.

Contenidos

Consta de 7 sesiones de 1 hora y media de duración.

- **Sesión 1:** Reconocer y detectar emociones.
- **Sesión 2:** Manejo del enfado/frustración.
- **Sesión 3:** Manejo de tristeza.
- **Sesión 4:** Manejo del miedo y la ansiedad.
- **Sesión 5:** Manejo de la soledad.
- **Sesión 6:** Manejo de la culpa y la vergüenza.
- **Sesión 7:** Disfrutando de las emociones placenteras.

Ponente



Eva Solanas Garzo. Psicóloga General Sanitaria de UDEN.
Experta Adolescencia.

Metodología y precio

- **Modalidad:** Taller presencial con 7 sesiones de 1 hora y media de duración.
- **Fechas:** Miércoles 7, 14, 21 y 28 de abril, 5, 12 y 18 de mayo.
- **Horario:** 19.00 a 20.30 hrs. (Hora española)
- **Precio:** 200€