

**Descripción:**

El taller de "MANEJO DE EMOCIONES", es un taller que se imparte de manera regular, distribuido en 4 sesiones de dos horas aproximadamente, donde se abordaran temas como el Pensamiento, los Sentimientos, las Ideas Lógicas e ilógicas, Emociones Lógicas e Ilógicas, Conducta, ¿Cómo manejar esas emociones?, Técnicas para Manejar Emociones

**Justificación:**

La experiencia de tratar con los miembros de la comunidad universitaria, ha demostrado que generalmente en la familia no se educa adecuadamente para un manejo adecuado de las emociones, tanto apropiadas como inapropiadas y es de esta situación de la cual surge el taller de "MANEJO DE EMOCIONES", debido a esto y a los problemas que esta dificultad acarrea consigo, nuestra comunidad universitaria, necesita educarse en tal sentido, por lo que el taller pretende que los participantes logren manejar situaciones de enojo, ira, alegría, tristeza, angustia, de una manera adecuada y eficaz, para que logren mantener la armonía con las personas que los rodean, y mejorar su interacción social interpersonal.

**Objetivos Generales:**

Que los participantes:

- Aprendan a manejar sus emociones positivas y negativas.
- Identifiquen los diferentes tipos de emociones existentes.

**Objetivos Específicos:**

Que los participantes:

- Conozcan la ubicación de las emociones en el sistema nervioso.
- Conozcan la ubicación del razonamiento en el sistema nervioso.
- Identifiquen las emociones negativas y positivas.
- Identifiquen los motores que impulsan las emociones.
- Relacionen la percepción con el pensamiento, emociones y conducta.
- Apliquen técnicas para manejar adecuadamente sus emociones negativas y positivas