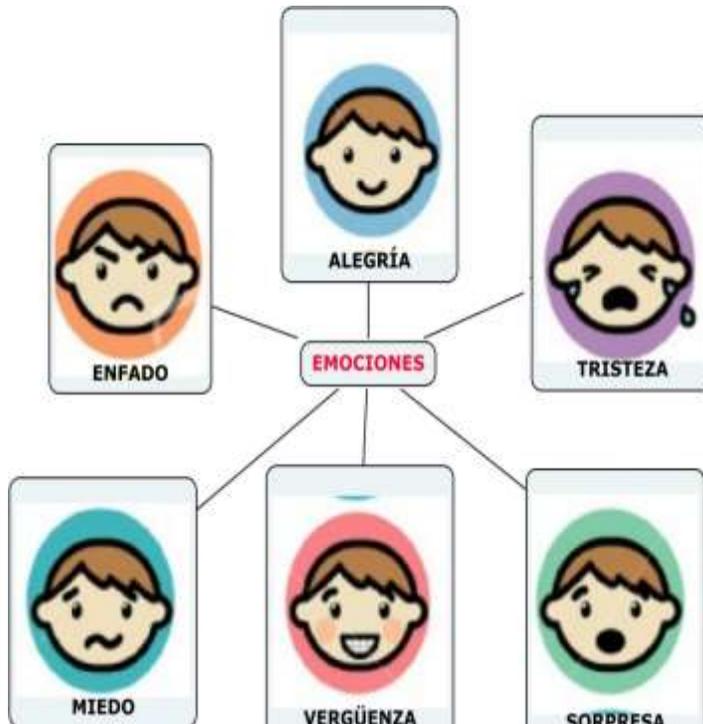




# TALLER DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES.

(Dirigido a alumnos de la Facultad de Economía UNAM)



*¿Alguna vez te has puesto a pensar qué son las emociones?*

*¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen no sentir las?*

*¿Por qué hay situaciones que nos alteran mucho y otras que nos provocan bienestar?*

## CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES

*¿Sientes que tus emociones te controlan?*

*¿Haces cosas sin pensar y luego te arrepientes?*



*En el taller aprenderás a:*

- Reconocer tus emociones.
- Clasificarlas en positivas o negativas.
- Expresarlas de un modo más adecuado.
- Cultivar pensamientos, emociones, actitudes positivas (favorables).
- Promover relaciones más sanas.



**!!!TE ESPERAMOS!!!!**

*Este 27, 28 de febrero y 1 de marzo, de 13:00 a 15:00.*

*Informes e Inscripciones en la División de Estudios Profesionales, Primer piso del Edificio Principal de la Facultad de Economía*