

Hábitats Emocionales compartidos. Del miedo a la confianza, de la ira a la serenidad, de la alegría a la tristeza.

Objetivos

- **Reconocer las emociones clave** que habitan nuestros hábitats emocionales (miedo, confianza, ira, serenidad, alegría, tristeza).
- Identificar cómo **interactúan y coexisten** las emociones dentro de nuestro interior, promoviendo un equilibrio saludable.
- Fomentar una **relación positiva** con las emociones aprendiendo a canalizarlas de forma adecuada.
- **Desarrollar estrategias prácticas y crear hábitos emocionales saludables** que permitan cultivar y mantener el equilibrio emocional a corto, medio y largo plazo.



Programa

1. Introducción al concepto de hábitat emocional:

- Definición de hábitat emocional.
- Explicación de cómo nuestras emociones coexisten y se alimentan mutuamente.
- La importancia del equilibrio emocional en el bienestar personal.

2. El miedo y la confianza:

- El papel del miedo en nuestra vida: ¿por qué es necesaria?
- Cómo el miedo puede ocupar un espacio excesivo y cómo gestionarlo.
- Estrategias para cultivar la confianza como contrapunto del miedo: ejercicios prácticos de autocompasión y acción.

3. La ira y la serenidad:

- Diferenciación entre la ira sana y la desadaptativa.
- El papel de la ira en nuestras relaciones y defensa de los límites personales.
- Técnicas de gestión de la ira: respiración consciente, canalización positiva, comunicación asertiva.
- Fomentar la serenidad como práctica diaria: mindfulness, relajación.

4. La alegría y la tristeza:

- La interrelación entre la tristeza y la alegría: como una no puede existir sin la otra.
- La tristeza como herramienta de reflexión y aprendizaje.
- La alegría como conexión con el presente y el agradecimiento.
- Ejercicios de autoconocimiento y gratitud: cómo cultivar la alegría en medio de la tristeza.



Duración: **12 horas**