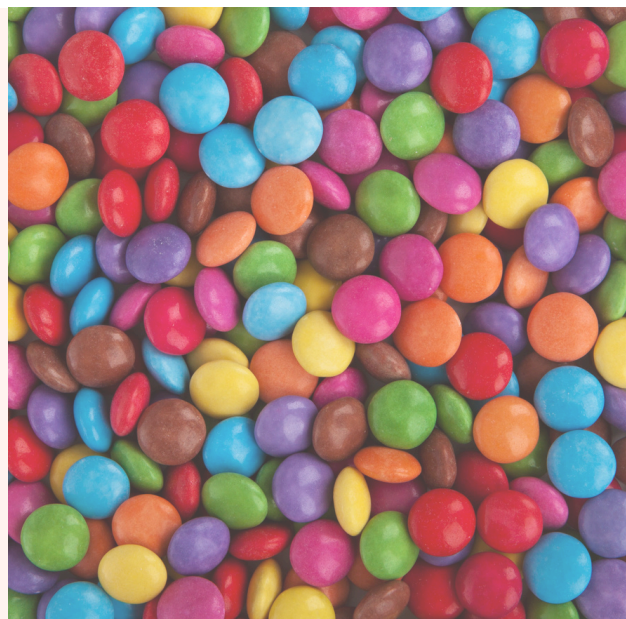


Herramientas de autogestión emocional: Herramientas físicas y comportamentales

Objetivos

- **Coger conciencia y recursos prácticos** de gestión de la respiración.
- **Aprender técnicas de visualización** que permitan calmar los pensamientos negativos.
- **Practicar técnicas** de relajación muscular por la reducción de la intensidad de las emociones negativas.
- **Conocer** cuáles son los pasos necesarios para actuar al realizar autogestión emocional.
- **Adquirir pautas** de cómo reaccionar emocionalmente ante situaciones difíciles.



Programa

1. Herramientas físicas para la autogestión emocional

Respirar para calmar: Relación con la autogestión emocional y pasos a seguir
Visualización y autogestión emocional y pasos a seguir
Cómo disminuir la intensidad emocional.
Relajación muscular y ocular: estiramientos, automasaje, entrenamiento autogénico, liberación tensional y ejercicios con los ojos.

2. Herramientas comportamentales para la autogestión emocional

Los diez pasos de la gestión emocional
El diario emocional
La columna izquierda
Reacción socioafectiva evolucionada: regulación centrada en el problema y en la emoción
Técnicas de regulación interna
Técnicas de control del pensamiento



Duración: **8 horas**