

TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Contenidos:

- Charla introductoria sobre cómo nos afectan las emociones en todos los aspectos (físico, laboral, familiar, económico...).
- Definir qué objetivo queremos conseguir.
- Buscar los momentos de nuestra infancia/adolescencia que “programaron” el comportamiento que quiero cambiar.
- Aprender técnicas sencillas para liberar las emociones.
- Compartir con el grupo nuestros avances y ayudarnos unos a otros a conseguir nuestros objetivos.
- Liberar cada semana las emociones que vayan surgiendo y que nos impiden obtener nuestros objetivos.

Objetivos:

Ponernos una meta/objetivo a conseguir.

Ejemplos:

- Quiero hablar en público.
- Me bloqueo cuando tengo que hablar con mi jefe.
- Tengo mala relación con mi madre/padre/hijos/pareja.
- No consigo trabajo estable.

Nuestras emociones activan patrones de comportamiento inconscientes que nos hacen actuar de formas que no nos benefician. Con este curso, conseguiremos liberar las emociones y producir cambios significativos en nuestra vida.

Duración del curso/taller:

3 meses (inicio: 05 de octubre 2026; final: 28 de diciembre 2026)

Días/horario:

Lunes de 16:00 a 18:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – Casa de la Cultura del Cruce de Arinaga.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Cuaderno y bolígrafo por si se quiere tomar notas.

Cuota mensual: 45€

Imparte el curso/taller: Rosa Delia Peraza Peña