



WWW.ASIONLINE.MX

Gimnasia Emocional: Neurociencia y Filosofía

Práctica para la Claridad Mental

Objetivo General

Programa orientado a fortalecer el manejo de las emociones y la claridad mental mediante el conocimiento de los procesos relacionados con el estrés, el desarrollo de herramientas de autorregulación y la aplicación de principios de filosofía práctica para afrontar situaciones de presión, incertidumbre y desgaste cotidiano.

Semana 1: Comprender las emociones y el estrés

- Funcionamiento de las emociones y su relación con el comportamiento.
- Respuesta del organismo ante situaciones de estrés.
- Reconocimiento de señales físicas, emocionales y mentales.

Semana 2: Regulación emocional

- Identificación de emociones y estados emocionales.
- Estrategias para favorecer la autorregulación.
- Manejo de las reacciones ante situaciones de presión.

Semana 3: Control y toma de decisiones

- Diferencia entre lo que podemos controlar y lo que está fuera de nuestro alcance.
- Enfoques prácticos para afrontar situaciones externas.
- Toma de decisiones ante escenarios de presión e incertidumbre.

Semana 4: Pensamiento y diálogo interno

- Relación entre pensamientos, emociones y acciones.
- Identificación de pensamientos que generan malestar.
- Desarrollo de formas de pensamiento más equilibradas.

Semana 5: Frustración, incertidumbre y resiliencia

- Manejo de la frustración en situaciones cotidianas.
- Herramientas para afrontar cambios e incertidumbre.
- Desarrollo de recursos personales ante las dificultades.

Semana 6: Bienestar y equilibrio emocional

- Pausas y técnicas de respiración para el manejo emocional.
- Hábitos para reducir el desgaste mental cotidiano.
- Construcción de estrategias personales para mantener el equilibrio emocional.