



# GESTIONAR LOS CONTAMINANTES EMOCIONALES EXTERNOS

**Sku:** 3894EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Aprender el significado de los contaminantes emocionales. Diferenciar emociones básicas como el miedo, la ansiedad, la tristeza o la ira. Analizar las características de cada una de esas emociones. Estudiar qué circunstancias o situaciones desencadenan estas emociones. Identificar personas tóxicas y conocer sus características.

## CONTENIDOS

1. ¿QUÉ SON LOS CONTAMINANTES EMOCIONALES? 2. MIEDO Y ANSIEDAD 3. TRISTEZA 4. IRA 5. LAS PERSONAS TÓXICAS