

# *"Emociónate sin miedos"*

*Conocerse a uno mismo es el  
principio de toda sabiduría  
(Aristóteles)*

---

Marina Alés Fernández  
Psicóloga General Sanitaria  
Psicóloga Infanto-Juvenil  
Colegiada AO-06921

# *"Emociónate sin miedos"*

*El objetivo es el desarrollo de la inteligencia emocional y la adquisición de recursos para manejar emociones desagradables*



# *"Emociónate sin miedos"*

*Se enseñan habilidades para manejar el nerviosismo, inquietud, ansiedad, estrés en diferentes áreas (casa , colegio, amigos..)*

*Se ofrecen herramientas para afrontar los miedos propios de estas edades, como son el miedo al fracaso, al rechazo, y otros temores que puedan manifestarse.*

# *“Emociónate sin miedos”*

- ¿Qué resultados se persiguen con este taller ?
- El desarrollo de su inteligencia emocional
- Que ellos mismos sepan cambiar su estado de malestar a un estado de bienestar emocional.
- Que consigan regular sus emociones ante situaciones difíciles.
- Que una vez terminado el curso lleven consigo un bagaje de herramientas para poder emplearlas siempre que las necesiten.

# *"Emociónate sin miedos"*

*Conocerse a uno mismo es el  
principio de toda sabiduría  
(Aristóteles)*

---

**Marina Alés Fernández**  
**Psicóloga General Sanitaria**  
**Psicóloga Infanto-Juvenil**  
**Colegiada AO-06921**