

## Curso

# Hombre ¡Emociónate!



**Desafíos y oportunidades en la gestión emocional de los hombres de hoy.**

Aprende a identificar y expresar tus emociones.

Los hombres han sido educados para que no expresen sus emociones –los hombres no lloran– y esto es una desventaja en muchos aspectos pues quien no identifica, o tiene miedo a conectar con sus emociones, tendrá dificultad para expresarlas y para regularlas.

Conectar con tus emociones puede tener muchas ventajas en tu vida a nivel personal, social y de pareja, y no cabe duda que en este mundo cada vez más exigente, el éxito es para “el hombre emocionado”.

### Objetivos

Aprender a identificar y expresar los sentimientos de la forma más adecuada, eliminando temores y logrando bienestar personal, en pareja, y en tu vida social y laboral.

### Programa

1. Las emociones desde la perspectiva de género:
  - a. Roles, normas e identidad de género masculinas.
  - b. Demandas actuales en contexto de igualdad de oportunidades entre sexos: nuevos roles y expectativas.
2. Adquirir la habilidad de percibir las propias emociones y las de los demás, y expresarlas adecuadamente.
3. Mejorar la comprensión de nuestras emociones y las de los otros, regulando las propias.
4. Uso de la expresión emocional en la comunicación.

### Destinatarios

Hombres entre 21 y 60 años.

### Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)