

# HUMOR Y EMOCIONES



Nori zuzenduta | Dirigido a

Etapa guztietako irakasleak



Emale | Ponente

Virginia Imaz



Hizkuntza | Idioma

Castellano



Arduraduna | Responsable

Bea Ugarte Maiztegi  
bea@berrigasteiz.com



Non | Dónde

Vitoria-Gasteizko Berritzeguneetan  
Gorbeia aretoan

Saioa/Sesión

Abendua/Diciembre

18

Asteazkena | Miércoles

17:30 – 20:30



3 ordu  
3 horas

Izena emateko | Inscripción

<https://labur.eus/tqDY7>



## Helburuak/Objetivos

- Acercarnos al buen humor desde el reconocimiento de los beneficios del mismo.
- El buen humor sirve para afrontar nuestras propias limitaciones.
- El buen humor ayuda a reducir el estrés negativo y aumentar la flexibilidad mental.
- El humor ayuda a establecer “rapport” y hace de lubricante social.
- Afrontar los cambios con buen humor puede hacer más sencillo el proceso de adaptación.

## Edukiak/Contenidos

- La risa desactivadora de la tensión y del estrés.
- Emociones biológicas y culturales.
- El humor y la inteligencia emocional.
- El humor como estrategia de distanciamiento empático.
- El valor de la sorpresa. Aprender a aceptar lo imprevisto.



Txiokatu trahola honekin | Tuitéalo con esta etiqueta:

@berrigasteiz #BG\_hm