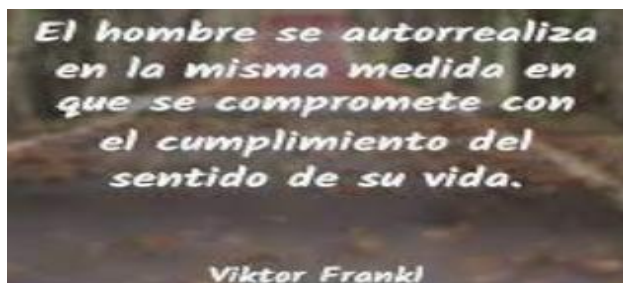


GAM PRESENCIAL: “LA EMOCIÓN COMO SENTIDO”.



FECHA DE INICIO:	Miércoles, 15 de octubre de 2025 (con periodicidad quincenal).
DIRIGIDO A:	1.- Personas “ ASOCIADAS ” de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia. 2.- Cualquier <u>persona interesada en participar</u> en una actividad de formación presencial organizada por nuestra Asociación.
INTRODUCCIÓN:	-Las EMOCIONES Y EL SENTIDO DE LA VIDA son dos pilares fundamentales del bienestar humano, y se entrelazan profundamente sobre todo cuando hablamos de estar conscientes en nuestro día a día. -Las emociones son información de lo que pasa a nuestro alrededor. Nos muestran lo que necesitamos, lo que valoramos, lo que nos duele, lo que nos inspira. -La <u>logoterapia nos invita a mirar</u> nuestras emociones y preguntarnos: <u>¿Qué me está pidiendo esta emoción? ¿Qué sentido tiene en mi vida? ¿Qué emoción hay detrás de mis impulsos?</u> -<u>Cuando actuamos con sentido</u>, las emociones tienden a alinearse. Hay más calma, más gratitud, más integridad. -<u>Cuando escuchamos</u> nuestras emociones, muchas veces descubrimos <u>qué es lo que realmente tiene sentido en la vida para nosotros.</u>
OBJETIVOS DEL GAM:	1. <u>Ayudar a las personas a identificar, comprender, aceptar y regular sus emociones</u> como una parte fundamental de su experiencia de vida. 2. <u>Enseñar a las personas a transformar el sufrimiento</u> y las emociones desagradables en una fuente de significado. 3. <u>Fomentar la capacidad de las personas de asumir la responsabilidad</u> por su respuesta emocional frente a cualquier circunstancia.
CONTENIDOS DEL GAM:	<u>SESIÓN 1: LA EMOCIÓN COMO EXPRESIÓN Y CAMINO DE SENTIDO.</u> <u>SESIÓN 2: EL MIEDO.</u> <u>SESIÓN 3: LA IRA.</u> <u>SESIÓN 4: LA TRISTEZA.</u> <u>SESIÓN 5: EL ASCO.</u> <u>SESIÓN 6: ALEGRIA.</u> <u>SESIÓN 7: ¿QUÉ HAGO CON MIS EMOCIONES? REGULACIÓN EMOCIONAL.</u> <u>SESIÓN 8: LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL.</u> <u>SESIÓN 9: EL DOLOR EMOCIONAL Y SUFRIMIENTO COMO FUENTE DE SENTIDO.</u> <u>SESIÓN 10: EL VACÍO EXISTENCIAL Y LAS EMOCIONES DE DESORIENTACIÓN.</u> <u>SESIÓN 11: LA EMOCIÓN, EL AMOR Y EL SENTIDO EN LAS RELACIONES HUMANAS.</u>

	SESIÓN 12: LA EMOCIÓN, LA LIBERTAD INTERIOR Y LA RESPUESTA. SESIÓN 13: LA EVALUACIÓN FINAL DEL GAM.
COORDINACIÓN DEL GRUPO	DRA. BERENICE GUADARRAMA FLORES (Doctora en Biotecnología. Naturópata. Terapeuta especializada en adicciones, resolución de conflictos, salud celular y metabólica. Entrenadora de Vida).
DURACIÓN DEL GAM	El GAM tendrá 13 sesiones , con periodicidad quincenal .
FECHA DE CADA SESIÓN:	15 y 29 de octubre; 12 y 26 de noviembre; 10 de diciembre; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 y 25 de marzo; 15 y 29 de abril.
HORARIO DEL GAM	Miércoles , de 18.00 a 20:00 horas.
Nº DE ASISTENTES	Un máximo de 30 personas – mínimo 15 personas (por orden de inscripción).
DIRECCIÓN SEDE	CENTRO CULTURAL PUERTAS DE CASTILLA (sala Medusa, 4ª planta). AVDA. Miguel de Cervantes 1, Murcia 30009.
PRECIO	GRATUITO
INSCRIPCIÓN PREVIA	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO. En breve, una persona de la Asociación VF se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.
CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP	-Se creará un chat de wassap para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones y documentos de interés para todos).
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)



CONVOCATORIA DEL GAM PRESENCIAL: “LA EMOCION COMO SENTIDO”.
<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>