



# SEMINARIO

REMOTO

## ABRAZA TUS EMOCIONES



# CONTENIDO TEMÁTICO

### Módulo 1. ACEPTACIÓN

- El sufrimiento:  
evitación vs aceptación.

### Módulo 2. ACEPTACIÓN

- Emociones en equilibrio:  
cultiva herramientas para regular  
tus sentimientos.

### Módulo 3. ACEPTACIÓN

- Fortaleza en la adversidad: desarrolla  
tolerancia al malestar.

### Módulo 4. COMPROMISO

- Navegando la tormenta:  
estrategias de afrontamiento ante  
la angustia.

### Módulo 5. COMPROMISO

- Empoderamiento emocional:  
transforma el dolor en  
crecimiento personal.