

Jueves

Diciembre 2014

19:30 h. Independencia, 11. Zaragoza

CONFERENCIA  
Ciclo Encuentros con la ciencia  
**El poder de las emociones:  
aprender a vivir con ellas**  
Javier Aceña



Presenta: José Manuel Vicente Gaspar

En cada instante de la vida se experimenta algún tipo de emoción. Lo que sucede es que la mayoría de las veces las personas no son conscientes de ellas porque trabajan a bajo nivel. Otras veces son plenamente conscientes, pero se dejan arrastrar por ellas, nublando la capacidad más racional. Conocer qué son las emociones y cómo funcionan es el primer paso para aprender a regularlas y vivir una vida más plena y feliz.

Esta charla pretende acercar a los asistentes, a través de un lenguaje sencillo y coloquial, al mundo de las emociones y su enorme influencia en la conducta y salud mental de las personas.

La conferencia estará conducida por el Teniente Coronel de la Academia General Militar, José Manuel Vicente Gaspar.