

30 marzo | 6 abril 2025



QUINTO



PLAZAS LIMITADAS

Jornada de crecimiento personal e inteligencia emocional

+info e inscripciones



Jornadas de Salud Mental+Emocional



Programa InteriorMente 2025

Inteligencia Emocional y Conexión con el Cuerpo

Dirigido a: Adultos interesados en mejorar su inteligencia emocional y bienestar personal.

Objetivo: Aprender a identificar, comprender y regular las emociones a través de la conexión con el cuerpo y técnicas prácticas.

Sesión 1. Domingo 30 de marzo. De 10 a 14h.

Sesión 2. Domingo 6 de abril. De 10 a 14h.



SESIÓN 1: Explorando la Inteligencia Emocional y el Cuerpo.

- 1. Bienvenida y presentación**
- 2. Reconociendo nuestras emociones**
 - Cómo identificar y nombrar emociones.
 - Las emociones son nuestras aliadas.
- 3. La conexión entre emoción y cuerpo.**
 - ¿Cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo?
 - Identificación de tensiones y bloqueos corporales.
 - Ejercicio práctico: Escaneo corporal consciente.
- 4. Construcción de hábitos emocionales saludables**
 - Cómo integrar la inteligencia emocional en la vida cotidiana.
 - Estrategias de autocuidado emocional y técnicas de gestión emocional.
 - Plan personal de acción para el bienestar emocional.
- 5. Reflexión y cierre de la sesión**
 - Compartir aprendizajes y experiencias.



SESIÓN 2: Técnicas de regulación emocional: Conciencia corporal y respiración.

1. Bienvenida y presentación

2. Conciencia corporal y respiración.

- Importancia de la respiración en la regulación emocional.
- Técnicas básicas de respiración para calmar la mente y el cuerpo.
- Práctica guiada.

3. Movimiento y atención plena

- Beneficios del movimiento para liberar emociones.
- Ejercicios prácticos: Expresión corporal, estiramientos y liberación de tensión.

4. Gestión del estrés y la ansiedad

- Factores que generan estrés y ansiedad.
- Herramientas para transformar pensamientos limitantes.
- Práctica: Técnica del anclaje emocional

5. Cierre del taller y despedida

- Reflexión final: ¿Qué me llevo del taller?
- Espacio para compartir experiencias.