



# 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.