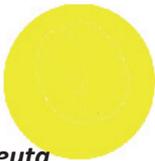
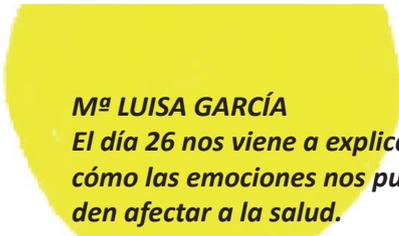


JULLY RODRIGUEZ:

Es pedagoga, musicaterapeuta, experta en Mindfulness y profesora del método Feldenkrais. Actualmente se dedica al desarrollo humano con personas de distintas edades.



M^a JESÚS LACASA CRISTINA
Es una experta en inteligencia emocional y el día 26 nos vendrá a explicar su proceso llamado win win.



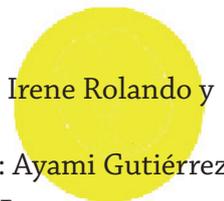
M^a LUISA GARCÍA
El día 26 nos viene a explicar cómo las emociones nos pueden afectar a la salud.



SENADOR PALLERO
Orientador educativo y defensor de la misión educativa de los padres a través de la orientación y motivación desde el conocimiento, afectación, respeto, cariño y potenciación de nuestros hijos.

JIMENA MANZANO

Ella también nos viene a explicar un taller de Mindfulness que es un tipo de meditación y su significado es la concentración o conciencia plena.



Maquetado por: Irene Rolando y Blanca Sánchez.
Ilustraciones de: Ayami Gutiérrez y Lucía Hernández



INTELIGENCIA EMOCIONAL

35° Semana cultural CVE

2019

SENADOR PALLERO

La idea principal es saber hacer lo mejor de tu hijo lo mejor **QUE PUEDA HACER**. Hay emociones básicas (representa inmediatamente lo que ocurre alrededor son intensas). Cuando relacionamos las emociones se transforman en sentimientos (amor, culpa...) y los sentimientos conllevan a un estado de ánimo.

Hay 7 pasos para lograr la felicidad:

1. Fomentar su autoestima
2. Exigirle en lo que puede
3. Demostrarle que se le quiere
4. Ponerle límites
5. Enseñarle sus aciertos
6. Hacerle creativo



JULLY RODRIGUEZ

Ante un mismo hecho cada persona reacciona según su ser. Para ello han hecho tres ejercicios:

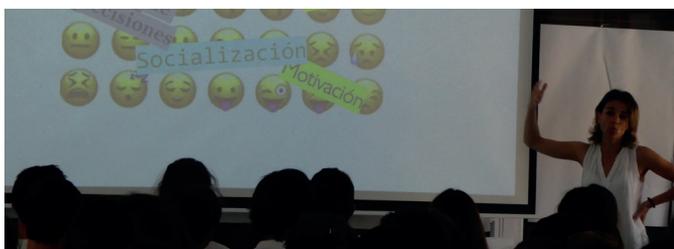
- Caminar analizando los sentimientos que produce
- Sonido. Como te sientes con diferentes sonidos
- Respiración para saber cómo tranquilizarse ante una emoción o sentimiento desconocido.



PATRICIA MIRANDA

Con ella han trabajado 4º de la eso.

El tema que ha querido reforzar en esta conferencia es la terapia de cambio de conducta, pasando por la exclusión social.



SILVIA MONDELO

Aquí lo que han trabajado es a que el cuerpo se construye a partir de los sentimientos y que cuando mueves el **cuerpo también estás** moviendo las emociones. Para ello ha realizado con los alumnos dos actividades que consisten en: una con unos balones que había que proteger lo que uno tenía (ahí podemos ver furia) y con los ojos vendados (en este otro, confianza e inseguridad)



MARTA OCHOA

Ella ha trabajado con 2º de primaria y a hecho un taller de musicoterapia. Resalta que la música es una forma de expresión y de identificar emociones, realizar diferentes sonidos mediante las emociones, porque según los diferentes tipos de música se pueden identificar diferentes emociones.



JUAN NÚÑEZ

Tu propio futuro lo tienes que construir tú mismo.

En esta conferencia ha hablado sobre varios amigos suyos que tuvieron presente estas emociones.

Uno de los mensajes que él deja es que creas en tí mismo y para ello concéte y duerme tranquilo, acompañadas de varias frases como la de: "ningún mar en calma, hizo experto a un marinero", su mensaje final es: ¡Hackea tu vida!

