

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y CONCIENCIA EMOCIONAL PARA MUJERES



Aprende a reconocer, comprender y procesar
tus estados emocionales



OBJETIVOS



Promover conocimiento teórico y experiencial

para reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás.

Conectar con nuestra dimensión íntima e

identificar los diversos sentires del cuerpo.

Aprender a procesar lo que sentimos a través del desarrollo de recursos personales

Desarrollar mayor adaptación a nuestros entornos cotidianos al incrementar nuestros niveles de resiliencia, autoconfianza, autovaloración y autocuidado.

A través de las prácticas se busca promover estados de tranquilidad, equilibrio y plenitud que permanezcan en la vida cotidiana.

Posibilitar la gestión de emociones como estrés, ansiedad, preocupación incertidumbre -entre otros.

Fomentar un estado emocional mas sano que se traduzca en mayor bienestar y calidad de vida.

TEMAS



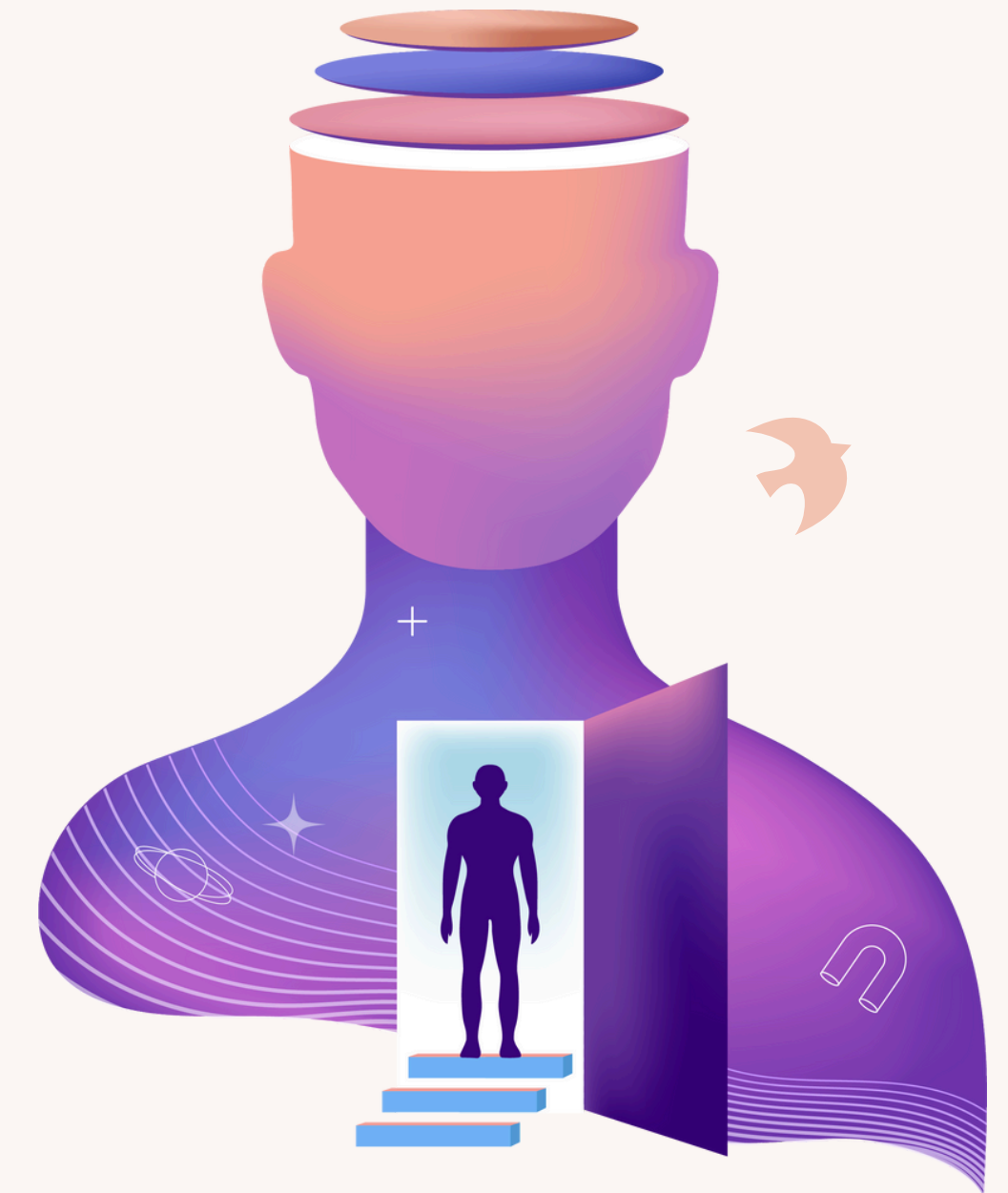
***Emociones...** energía en movimiento: ¿qué son las emociones? ¿Cómo se hacen presentes en el cuerpo y comunican?

***Función de las emociones:** ¿para qué nos sirven las emociones? ¿qué “nos pide” el cuerpo y la mente a través de nuestras sensaciones y emociones? Cerebro “racional” y “emocional”?

***Proceso de la vivencia emocional:** ¿Cómo valoramos las emociones? ¿Qué hacemos con lo que sentimos? Estímulo, sensación/emoción, negación/represión, expresión, acción eficiente. Producto:

***Desarrollo de la Conciencia emocional:** Atención progresiva a los propios estados internos... identifico, acepto, valoro, decido. La persona empática.

***Emociones básicas, función y proceso:** Enojo, culpa, miedo, tristeza, amor.



BENEFICIOS



Una mejor relación intra e interpersonal...

- .*Facilita la comprensión de las emociones propias y ajenas
- .*Promueve el desarrollo de la empatía
- .*Facilita la comunicación asertiva y la resolución de conflictos
- .*Favorece relaciones más auténticas

Facilita el manejo del estrés y la ansiedad

- .*Promueve el desarrollo de recursos como la atención plena y la respiración para afrontar los desequilibrios internos
- .*Permite pausar ante conflictos, tomar distancia y mantener la calma, facilitando la toma de decisiones más asertivas.

Favorece el autocontrol y la autorregulación

- .*Facilita el identificar las propias sensaciones y emociones para gestionarlas de manera más constructiva, promoviendo el accionar en lugar del reaccionar

Aumenta la autoestima y la autoconciencia

- .*Favorece el identificar y aceptar las propias emociones promoviendo un mayor autoconocimiento
- .*Promueve el actuar con mayor autenticidad, confianza y congruencia

Contribuye al bienestar general

- .*Promueve una mentalidad positiva y las relaciones sociales más estables
- .*Las personas con conciencia emocional tienden a sentir mayor satisfacción con la vida.



METODOLOGÍA:



Dinámica de las sesiones:

Duración de 2 horas cada sesión, incluyendo espacios de teoría y prácticas.

Las participantes tendrán la oportunidad de aprender a desarrollar la conciencia emocional a través de teoría y diversas prácticas en un espacio de contención y confidencialidad que facilite la expresión de experiencias personales en un ambiente de escucha respetuosa y empática.



Desde un espacio con tales características las personas tienden a vincularse de manera profunda con su sentir, a expresar lo que desean o necesitan y a identificar y desarrollar recursos internos que les permitan gestionar su vida con mayor conciencia, autonomía, autenticidad y congruencia.