

# Conferencias para padres de familia

---

Educación Emocional

## Gestión Emocional: Claves para gestionar las emociones

### **Objetivo de la conferencia:**

Compartir herramientas de gestión emocional para practicar y aplicar en los diferentes momentos de la vida.

### **¿Qué se tratará en esta charla?**

- Identificar las emociones básicas
- Cómo influyen las emociones en los compartimientos de las personas
- Proceso de las emociones
- Técnicas de gestión emocional para adultos y para niños.

Fecha 16 de junio 2021

## Autoconocimiento: ¿Qué es y para qué sirve el autoconocimiento en mi y en mis hijos?

### **Objetivo de la conferencia:**

Compartir elementos importantes que son base para el autoconocimiento y que permite ubicar al ser humano en el camino del alcance de sus propias metas.

### **¿Qué se tratará en esta charla?**

- La importancia del autoconocimiento
- consejos para mejorar el autoconocimiento
- 5 dimensiones del autoconocimiento
- autoconcepto
- Diferentes canales de percepción
- Ejemplos de actividades que fomentan el autoconocimiento en los hijos.

Fecha 23 de junio 2021

## Autoestima: ¿Cómo desarrollar la autoestima en los hijos?

### **Objetivo de la conferencia:**

Brindar herramientas a los padres para fomentar la autoestima de los hijos.

### **¿Qué se tratará en esta charla?**

- Cómo se desarrolla la autoestima.
- tipos de autoestima y sus características
- creencias limitantes y potenciadoras
- Ejemplos de actividades que fomentan la autoestima de los niños.

**Fecha 30 de junio 2021**

## Bibliografía.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.

García de Leaniz, C., y Cañizares, O. (Coords.). (2015). *Hazte experto en la inteligencia emocional*. Desclée de Brower.

Alonso Puig, M. (2018). *Tomate un respiro: Mindfulness. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Espasa.