

# **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA**

## **(PINEP)**

(Natalia Ramos, Olivia Recondo, Héctor Enríquez)

### **Iniciación a la conciencia plena:**

- Atención a la respiración
- Atención a los sentidos
  - *Simplemente ver*
  - *Simplemente oír*
  - *Simplemente tocar*
  - *Experimentar a través de los sentidos*
- Atención al cuerpo (conciencia corporal)
  - *Atención al cuerpo*
  - *Atención a la postura*
- Atención al movimiento
- Atención a la mente
- Atención en actividades de la vida cotidiana

### **Trabaja tus habilidades emocionales con atención plena**

- Percepción y expresión emocional plena
  - *Percepción y expresión emocional intrapersonal*
  - *Percepción y expresión emocional interpersonal*
- Comprensión emocional plena
  - *Comprensión emocional intrapersonal*
  - *Comprensión emocional interpersonal*
- Facilitación emocional plena
  - *Facilitación emocional intrapersonal*
  - *Facilitación emocional interpersonal*
- Regulación emocional plena
  - *Regulación emocional plena intrapersonal*
  - *Regulación emocional plena interpersonal*