

Brindarán una charla para aprender a “normalizar las emociones” e invitan a sumarse

02/04/2024

✦ **Charla gratuita**

✦ **NORMALICEMOS** ✦
LAS
EMOCIONES ✦

✦ **SENTIR ESTÁ BIEN**

**APRENDAMOS Y CONVERSEMOS
SOBRE INTELIGENCIA
EMOCIONAL** ✦

**DÍA: MARTES 9 DE ABRIL
HORA: 21:00 HS
LUGAR: GOOGLE MEET
(LINK AL PRIVADO)**

@melisalucerocoach

Bajo el nombre "Normalicemos las emociones", el martes 9 de abril se llevará a cabo por Google Meet, desde nuestro departamento, una charla orientada a aprender sobre qué es y cómo se debe desarrollar la inteligencia emocional. La misma estará a cargo de la coach ontológica Melisa Lucero, quien adelantó algunos detalles a través de FM Vos (94.5) y de Diario San Rafael. Según explicó, desde hace tiempo Lucero escucha a gente plantear frases como "me enojé por tal cosa o tal otra", "¿cómo lo voy a decir?", "discúlpame, eso no te lo quería decir tan así", por lo que empezó a pensar en compartir algo respecto del coaching ontológico y de las emociones, para poder normalizarlas, poder contarlas y expresarlas con más tranquilidad. "Yo tengo 38 años y somos una generación a la que no nos permitieron mucho mostrar nuestras emociones, entonces –lo digo por experiencia personal– a lo largo de mi vida he tenido dificultades por no saber expresar las emociones, entonces ¿por qué no compartir una charla donde podamos normalizar las emociones, donde podamos hablar de inteligencia emocional, de sentimientos y compartir con la gente esto que hace tiempo vengo trabajando en mí?", expuso. Específicamente sobre la llamada "inteligencia emocional", amplió que "es la capacidad de poder tener en claro las emociones y las emociones de los demás; poder gestionarlas de una buena manera y que eso abra posibilidades". "Nos sirve para el manejo del estrés, para mejorar las relaciones, para tomar decisiones acertadas, para poder tener buenos liderazgos, para mejorar también el bienestar emocional y mental, y es súper necesaria para todas las áreas de nuestra vida", planteó Lucero. La charla que será de carácter informativo, tendrá también un espacio mensual en el que la gente "podrá charlar", porque –dijo– "como seres humanos nos cuesta encontrar espacio donde charlar, donde expresarnos, donde no sentirnos juzgados". Allí, los asistentes podrán contar sus problemas, referirse a sus experiencias en la búsqueda de acompañamiento. El primero de esos encuentros y en el que tendrá lugar la charla gratuita, será el martes 9 de abril a través de Google Meet, desde las 21. Previamente, los

interesados deben sumarse a un grupo de WhatsApp, a través del cual les pasarán el link correspondiente. Para ello, deberán buscarlo en Instagram como "Melisa Lucero Coach", o llamar o escribir al 2604272128.