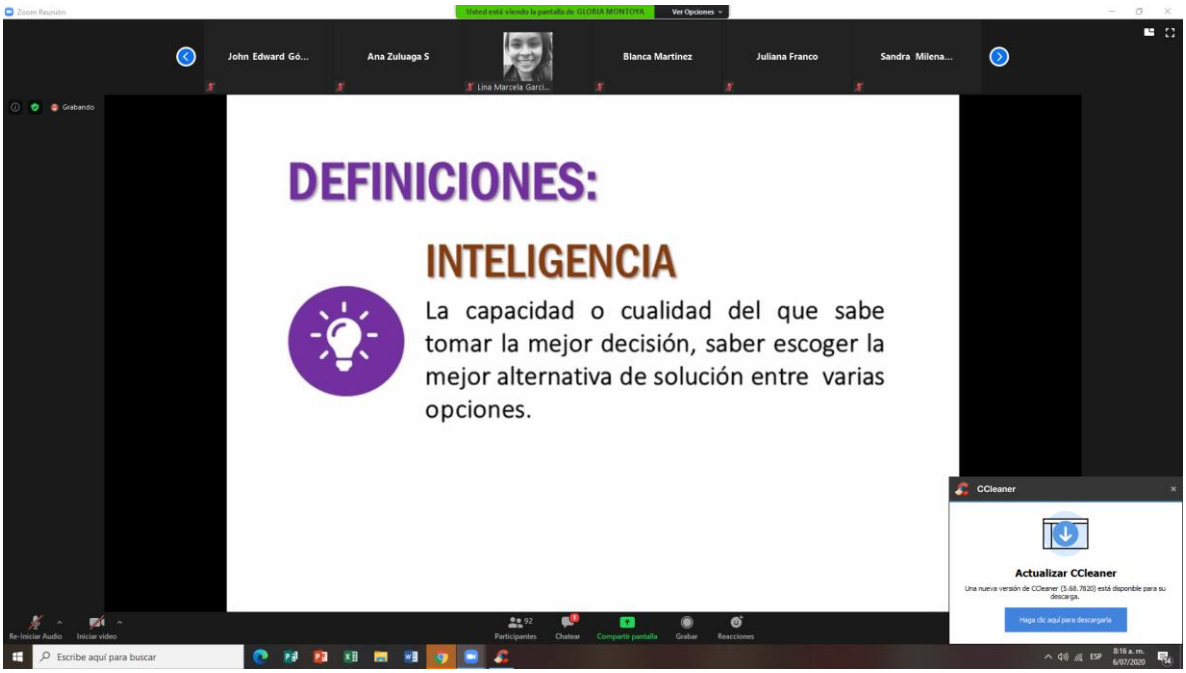
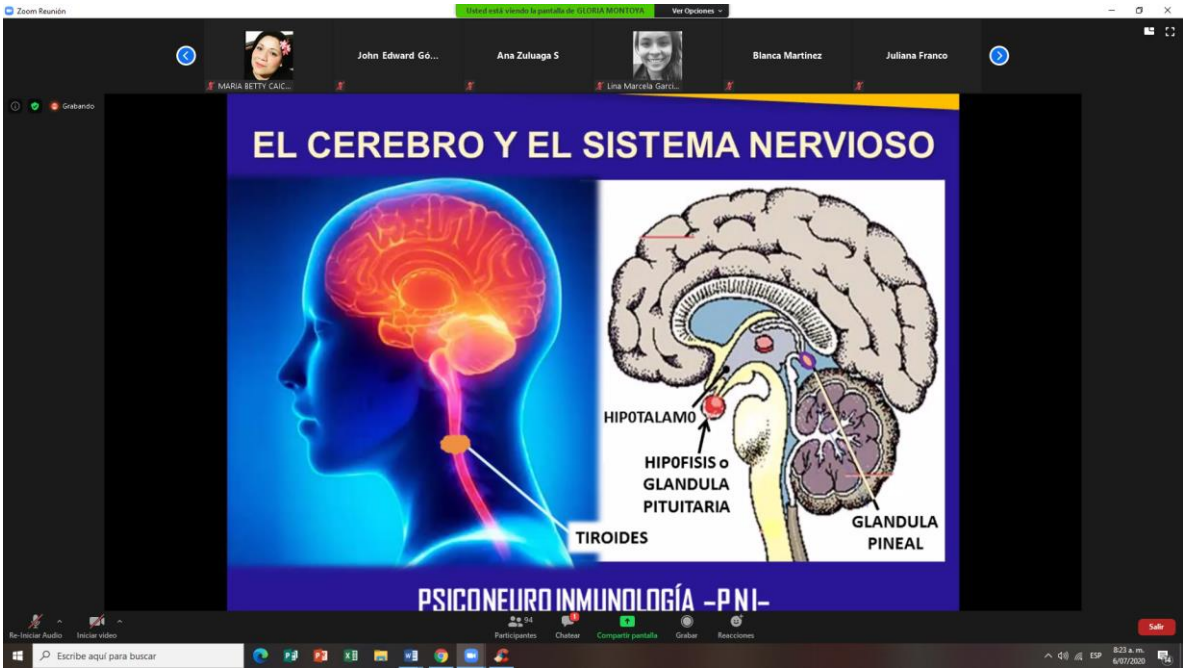
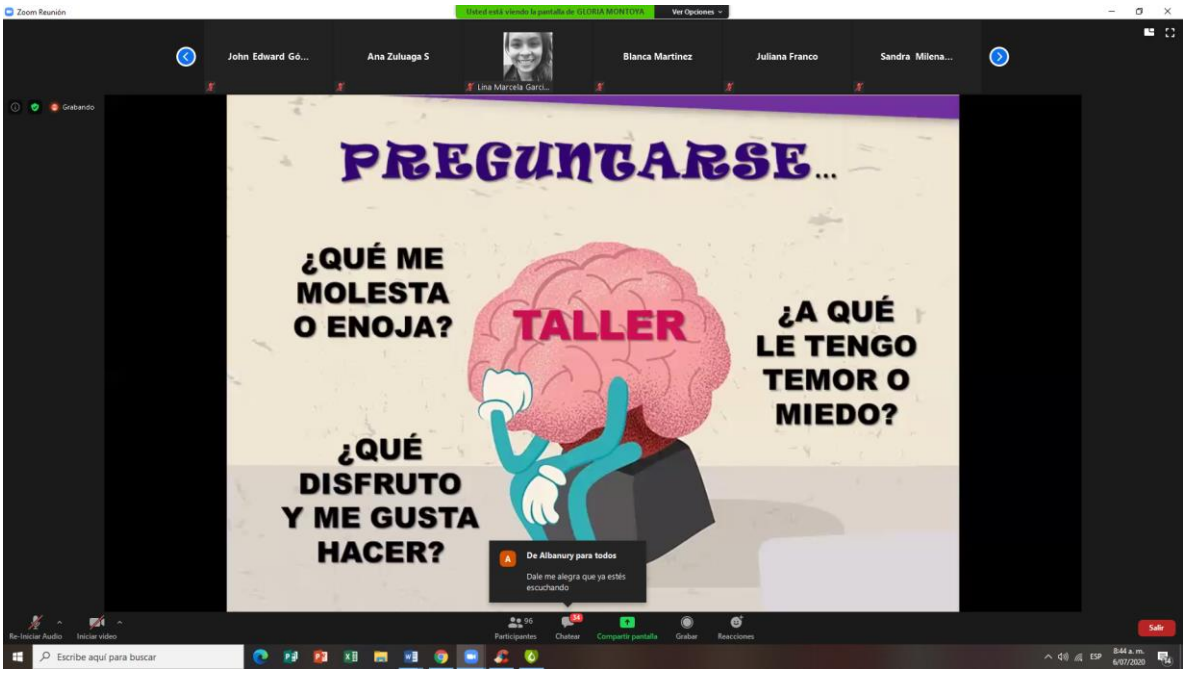

Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
John Edward Gó...
Ana Zuluaga S
Lina Marcela Garci...
Blanca Martínez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Grabando
DEFINICIONES:
INTELIGENCIA
La capacidad o cualidad del que sabe tomar la mejor decisión, saber escoger la mejor alternativa de solución entre varias opciones.
CCleaner
Actualizar CCleaner
Una nueva versión de CCleaner (5.68.7820) está disponible para su descarga.
Haga clic aquí para descargarla
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
92
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Escribe aquí para buscar
ESP
8:16 a. m.
6/07/2020

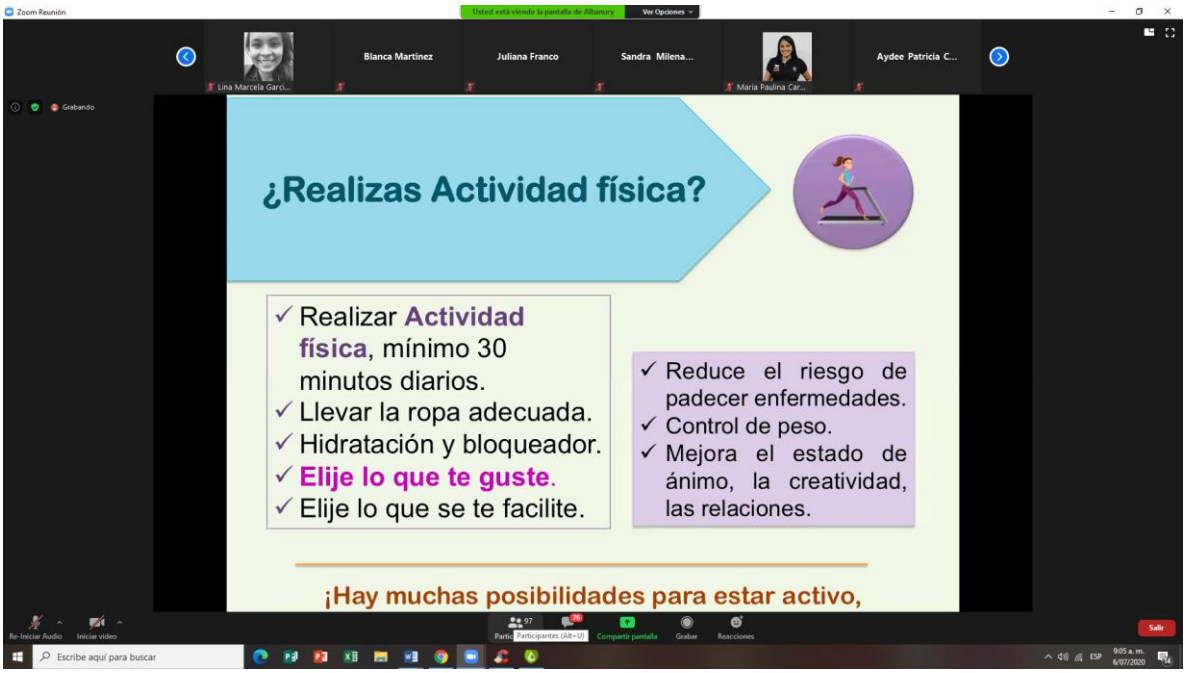

Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
John Edward Gó...
Ana Zuluaga S
Lina Marcela Garci...
Blanca Martínez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Grabando
LAS SENSACIONES -LO SENSORIAL-
Los estímulos entran por los órganos de los sentidos:
ORGANOS DE LOS SENTIDOS
ESTÍMULOS
LOS OJOS
LUZ – LUMINOSIDAD – COLORES
LA BOCA – LENGUA
GUSTO – SABORES
LA NARIZ
OLFATO – OLORES
LOS OIDOS
SONIDO – ONDAS SONORAS
LA PIEL - EL TACTO
TEMPERATURA – TEXTURA
LOS MUSCULOS
CONTACTO – LA PRESIÓN
Un mismo estimulo puede provocar diversas reacciones/emociones en diferentes personas
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
93
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar
ESP
8:18 a. m.
6/07/2020


Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
John Edward Gó...
Ana Zuluaga S
Blanca Martinez
Juliana Franco
Grabando
EL CEREBRO Y EL SISTEMA NERVIOSO
HIPOTALAMO
HIPOFISIS o GLANDULA PITUITARIA
TIROIDES
GLANDULA PINEAL
PSICONEURO INMUNOLOGÍA -PNI-
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar

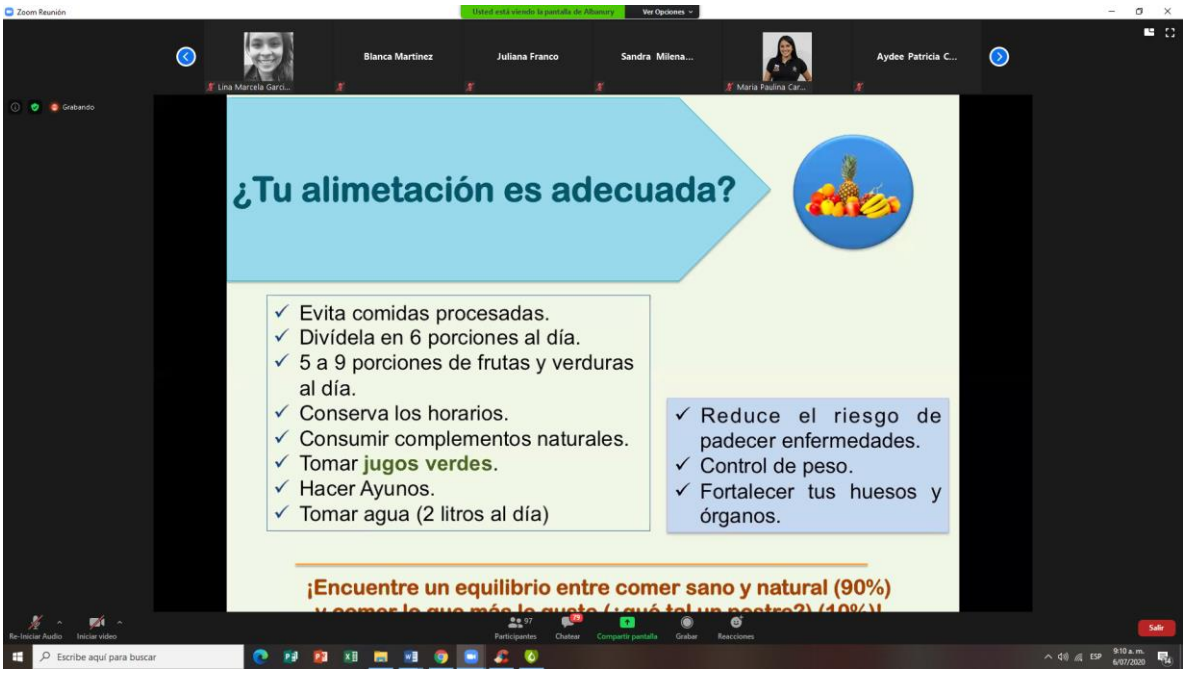

Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
Ana Zuluaga S
Blanca Martinez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Grabando
El hipotálamo y la hipófisis segregan unas hormonas que son llamadas de la Felicidad
Dopamina
1
Haz ejercicio baila
Da placer y promueve la motivación
Endorfina
Se es valorado Reconocido
Produce sensación de felicidad y disminuye el dolor.
Potencia el sistema inmune
2
Los abrazos.
Se relaciona a los vínculos emocionales, como el apego y la maternidad.
Ayudas, eres generoso
Oxitocina
3
4
Se agradece.
Mejora el estado de ánimo y te da bienestar.
Ciclo sueño-vigilia. Apetito
Reír
Serotonina
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar


Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
John Edward Gó...
Ana Zuluaga S
Lina Marcela Garci...
Blanca Martinez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Grabando
I.E. Es tener Autocontrol, sabiendo qué pasa con mis emociones y con mis pensamientos.
TALLER I.E: Piense en lo que piensa...
Somos esclavos.
UGH
De nuestros pensamientos.
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar
ESP
8:43 a. m.
6/07/2020


Zoom Reunión
Usted está viendo la pantalla de GLORIA MONTOYA
Ver Opciones
John Edward Gó...
Ana Zuluaga S
Lina Marcela Garci...
Blanca Martinez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Grabando
PREGUNTARSE...
¿QUÉ ME MOLESTA O ENOJA?
TALLER
¿A QUÉ LE TENGO TEMOR O MIEDO?
¿QUÉ DISFRUTO Y ME GUSTA HACER?
De Albanury para todos
Dale me alegra que ya estés escuchando
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar
ESP
8:44 a. m.
6/07/2020


Zoom Reunión
Blanca Martinez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Aydee Patricia C...
Lina Marcela Garci...
Maria Paulina Car...
Grabando
¿Realizas Actividad física?
✓ Realizar Actividad física, mínimo 30 minutos diarios.
✓ Llevar la ropa adecuada.
✓ Hidratación y bloqueador.
✓ Elije lo que te guste.
✓ Elije lo que se te facilite.
✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades.
✓ Control de peso.
✓ Mejora el estado de ánimo, la creatividad, las relaciones.
¡Hay muchas posibilidades para estar activo,
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar

Ç


Zoom Reunión
Blanca Martinez
Juliana Franco
Sandra Milena...
Aydee Patricia C...
Lina Marcela Garci...
Maria Paulina Car...
Grabando
¿Tu alimetación es adecuada?
✓ Evita comidas procesadas.
✓ Divídela en 6 porciones al día.
✓ 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día.
✓ Conserva los horarios.
✓ Consumir complementos naturales.
✓ Tomar jugos verdes.
✓ Hacer Ayunos.
✓ Tomar agua (2 litros al día)
✓ Reduce el riesgo de padecer enfermedades.
✓ Control de peso.
✓ Fortalecer tus huesos y órganos.
¡Encuentre un equilibrio entre comer sano y natural (90%)
Re-Iniciar Audio
Iniciar video
Participantes
Chatear
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir
Escribe aquí para buscar