



La jornada sobre inteligencia emocional intenta ayudar a “gestionar mejor nuestros sentimientos”

SARA MINGUEZA
ZAMORA

“Saber gestionar mejor las emociones para conseguir ser más felices”, fue una de las premisas en las que basó ayer el psicólogo y musicoterapeuta, Luis Alberto Mateos, la jornada sobre inteligencia emocional impartida en el Campus Viriato y organizada por el Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca, dentro del programa de acercamiento intergeneracional. Una charla dirigida a personas mayores y que con el título *Estrategias para mejorar nuestra inteligencia emocional y desarrollo de habilidades de comunicación* buscó que todos los asistentes pudieran “gestionar las emociones para de esa manera evaluarlas y comprenderlas”, explicó Mateos. Además de esta conferencia, la jornada contó con unos talleres prácticos que con la temática de la *Musicoterapia como fuente de salud emocional* permitió que



Luis Alberto Mateos durante la conferencia celebrada ayer en el Campus Viriato. M. DEL PINO

la decena de asistentes sintonizaran con sus emociones a través de la interpretación de algún instrumento o con el sonido de la música. Este taller práctico, que tuvo lugar en un aula de la Facultad de

Magisterio, sirvió a más de uno de los presentes a adquirir “conciencia emocional” y a poder proyectar sus sentimientos, según indicó durante estos talleres el psicólogo Luis Alberto Mateos. ■