



III JORNADAS de AUTOCHUIDADO

**PARA PROFESIONALES
ALTAMENTE SENSIBLES**

15 AL 17 DE OCTUBRE 2026 EN ARES • (A CORUÑA)

Salón de actos de la Biblioteca Municipal de Ares

✨💖
**AFORO
CUIDADO:
MÁXIMO 30
PERSONAS**



CONOCE A LOS PONENTES

PAS INSPIRADORAS QUE MIMARÁN TU ENERGÍA SENSIBLE



ESENCIA DE IRIS

Autora, Podcaster y Nómada

*“Las decisiones me acercan
a quien soy en realidad”*



YOLI FERRER

*Coach y creadora de espacios
de libertad para quienes
viven y sienten el mundo de
manera más profunda*



SENÉN RODRÍGUEZ-CARRERA

Arquitecto y terapeuta Gestalt.
*“Compaginando el mundo empresarial
con el acompañamiento
personal y grupal”*

CONOCE A LOS PONENTES

PAS INSPIRADORAS QUE REGENERARÁN TU ENERGÍA SENSIBLE



ANA MERINO

Docente, psicopedagoga y
facilitadora humanista en procesos
de aprendizaje y crecimiento.

"Sentir en libertad"



LAURA MORENO

*Profesora de inglés en
reinención. Generadora de
espacios de escucha y
transformación para profes.*



CONCHA TEJADA

Farera para PAS. Enciende
fuegos y desbloqueo talentos.

*"Las PAS necesitamos
tierra amable para florecer"*

PROGRAMA

·JUEVES 15·

18:00 - 19:00

**ACTIVIDAD DE
ENTRADA LIBRE**

MESA REDONDA PAS

Moderan: Ana Merino y Concha Tejada.

Con la colaboración de Ana Belén Vidal Ramos, Presidenta de
AGALAS

EN EL SALÓN DE ACTOS DE LA ALIANZA ARESANA
(BIBLIOTECA MUNICIPAL)



TEMA:

“AUTOUIDADO & TALENTO: Cómo cultivar el talento y el bienestar de las PAS desde la infancia hasta la madurez.

Las personas altamente sensibles necesitan entornos que reconozcan y potencien sus talentos naturales.

Hablaremos sobre la importancia de conocer nuestra forma natural de aprender, crear, sentir el mundo y aportar. Y cómo este conocimiento puede ayudarnos a construir trayectorias educativas, profesionales y vitales más saludables y satisfactorias. Porque cuando una PAS se siente vista y reconocida, esto no solo es beneficioso para ella: **enriquece también a las comunidades de las que forma parte.**



PROGRAMA

MAÑANA (09:30 A 11:50)

•VIERNES 16•

SALÓN DE ACTOS DE LA ALIANZA ARESANA
(BIBLIOTECA MUNICIPAL)

👉 COMPRA TU
ENTRADA 👉

**09:30 - 10:00 • APERTURA DE PUERTAS Y ENTREGA
DE ACREDITACIONES & KIT DE BIENVENIDA**

10:00 - 10:15 • INAUGURACIÓN • ALMA BARRÓN

*INAUGURACIÓN de las JORNADAS por la Concejala
de Cultura, Deportes, Movilidad y Patrimonio de Ares*

10:15 - 10:30 • CONCHA TEJADA

*INTRODUCCIÓN: Los DOS NUEVOS PILARES de la
Alta Sensibilidad.*

10:30 - 11:10 • YOLI FERRER

*CHARLA: ¿Por qué me empeño en vivir como si NO
fuese PAS?*

11:10 - 11:50 • PAUSA PARA EL CAFÉ

*Puedes tomarte un respiro, una infusión, una fruta o un
tentempié y **visitar la MESA DE MUESTRAS** con libros, arte
y productos especialmente diseñados para PAS.*

*Aprovecha también para crear lazos con otras personas
altamente sensibles.*



PROGRAMA

MAÑANA (11:50 A 13:30)

•VIERNES 16•

SALÓN DE ACTOS DE LA ALIANZA ARESANA
BIBLIOTECA MUNICIPAL

👉 [COMPRAR TU ENTRADA](#) 👈

11:50 • FIN DE LA PAUSA

11:50 - 12:30 • IRIS (ESENCIA DE IRIS)

CHARLA: “Caos, orden y alta sensibilidad”.

12:30 - 12:45 • PAUSA - MESA DE MUESTRAS

Tiempo para moverte, ir al WC y **visitar la MESA DE MUESTRAS** con libros, arte y productos especiales para PAS.

12:45 - 13:25• SENÉN RODRÍGUEZ-CARRERA

CHARLA: “La sensibilidad masculina en un mundo que nos pide dureza”

13:30 - 16:30 • PAUSA PARA COMER Y DESCANSAR



PROGRAMA

TARDE (16:30 A 19:15)

•**VIERNES 16.**

SALÓN DE ACTOS DE LA ALIANZA ARESANA
BIBLIOTECA MUNICIPAL

👉 COMPRA TU
ENTRADA 👉

16:30 - 17:15 • TALLER CON ANA MERINO

DE LA INFANCIA AL ADULTO SANO: el papel de las fortalezas en la construcción del autocuidado PAS.

17:15 - 17:30 • DESCANSO / MESA DE MUESTRAS

17:30 - 18:10 • LAURA MORENO

CHARLA: PROFESORES ALTAMENTE SENSIBLES: Identidad y autoconcepto.

18:10 - 18:25 • DESCANSO / MESA DE MUESTRAS

18:25 - 19:05 • CONCHA TEJADA

CHARLA: INTEGRANDO EL RASGO EN TU VIDA. Las 6 puertas que una PAS necesita abrir para florecer.

19:15 CIERRE DE LA JORNADA DE CHARLAS



PROGRAMA

MAÑANA y MEDIODÍA

•SÁBADO 17•

👉 [COMPRA TU ENTRADA](#) 👈

10:00 - 12:00

EXCURSIÓN A PIE POR EL CAMINO DE LA COSTA DE LOS ACANTILADOS DE ARES

12:00 - 13:00 PLAZAS MUY LIMITADAS

Aperitivo gallego en el BOCARTE (MERCADO ARESANO).

APERITIVO CON AFORO LIMITADO.

ESTA EXPERIENCIA ESTÁ **RESERVADA A LAS PONENTES Y LAS PRIMERAS PERSONAS QUE COMPREN SU INSCRIPCIÓN A LAS JORNADAS.**

**Biblioteca Pública
Municipal de Ares**

Rúa María, 11, 15624 Ares, A
Coruña, Spain

4.6 ★ (32) ⓘ





CON LA COLABORACIÓN DE:

