

# ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

## ¿POR QUÉ LAS EMOCIONES IMPORTAN?

### CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** jueves 2, 9, 16 y 23 de mayo de 2024.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

#### Qué y Cómo, A.C.

Cuenta con un modelo de atención que ayuda a fortalecer el bienestar emocional de madres y cuidadores de niños menores de 7 años, impulsando la igualdad del género con todos los beneficios que ésta aporta. Nuestros espacios inclusivos de reflexión, escucha y participación ayudan a que las madres y cuidadores asuman la responsabilidad de cuidar de su propio bienestar emocional y a que desarrollen nuevas formas de convivencia familiar, laboral y comunitaria.

#### Ponentes invitadas

##### Mariana Rojas

Estudió la licenciatura en Ciencia de la Familia en la Universidad Anáhuac y cuenta con estudios complementarios en filosofía, parentalidad y desarrollo, derechos humanos y derechos de niñas, niños y adolescentes. Desde 2006 ha colaborado con diversas instituciones en la promoción y desarrollo de habilidades psicoemocionales, facilitando procesos de enseñanza-aprendizaje y gestionando proyectos psicoeducativos. En Qué y Cómo, A.C. colabora como diseñadora de contenidos y facilitadora de experiencias de aprendizaje para el desarrollo de habilidades psicoemocionales en personas adultas responsables de crianza.



## Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes reflexionarán sobre las ventajas de conectar con sus emociones, fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional y el impacto de la adecuada gestión emocional en la promoción de su bienestar personal, familiar, laboral y comunitario, a través de los diferentes temas y ejercicios que conforman este taller.

## Sesiones

1. ¿Qué son las emociones? 6 de mayo

Revisaremos qué son las emociones y la relación entre emociones, sensaciones, pensamientos y conductas para comprender cómo las emociones son parte de nuestra experiencia humana.

2. ¿Para qué sirven las emociones? 13 de mayo

Responderemos esta pregunta revisando las funciones adaptativas de las emociones básicas. Exploraremos el concepto de malestar emocional y algunas estrategias para la autorregulación.

3. Inteligencia emocional 20 de mayo

¿Es posible combinar razón y emoción? A través de 5 pasos descubriremos cómo comenzar a gestionar nuestras emociones y los diferentes beneficios que obtendremos al hacerlo.

4. Gestionando mis emociones 27 de mayo

¿Por dónde comenzar a gestionar nuestras emociones? Durante esta sesión exploraremos algunos ejercicios para la regulación y gestión emocional.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

