

EXPLORANDO EL CANSANCIO MATERNO A TRAVÉS DE LA HISTORIA: UNA PERSPECTIVA EMPÁTICA

CURSO PRESENCIAL Y VÍA STREAMING

Fecha: sábados 4, 11, 18 y 25 de mayo 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.

Psic. Libertad Hernández Rodríguez

Licenciada en Psicología por la UMSNH. Activista en contra de la gordofobia y a favor de la crianza respetuosa y body positive, siendo estas dos líneas las de su principal trabajo. Como profesionalista desde hace 5 años de que se tituló ha tenido trayectoria en el ámbito de la psicología en diversas áreas como la educación, el acompañamiento terapéutico y como tallerista, se ha desempeñado como líder de proyectos como Psicomamá donde se brindan asesorías, acompañamiento y talleres de crianza respetuosa, ASPyN donde se realiza acompañamiento psicológico para personas que desean trabajar temas de alimentación intuitiva y gordofobia y en APYS donde brindaba acompañamiento terapéutico a población de jóvenes y adultos. Actualmente trabaja en el acompañamiento terapéutico de manera privada.

Objetivos de aprendizaje

La sociedad en donde vivimos nos ha hecho creer que la figura de la madre es una figura de heroína, ser perfecto, sin mancha, que no se equivoca ni jamás se rinde ni se da por vencida, aunque muchas veces es real, cargar con ese peso sobre los hombros al ser seres humanos como cualquier otro, se convierte la mayoría de las veces en algo completamente insostenible, trayendo consigo culpa, ansiedad e incluso depresión cuando no se cumple con lo que la sociedad espera de la que pareciera la única forma de ser madre.



Es por eso que el presente curso tiene los siguientes objetivos:

- Entender e identificar los diferentes papeles que la sociedad ha hecho creer que las madres tienen o deberían de tener de manera histórica
- Reconocer el daño que ha traído el creer que la maternidad es una sola
- Analizar las consecuencias biopsicosociales que existen al intentar cumplir con un papel de maternidad perfecta
- Reflexionar y construir herramientas de autocuidado para materner desde un bienestar

Sesiones

Sesión 1 Recorrido histórico del papel de la mujer como madre

La sesión consiste en reflexionar y poder entender los diferentes mandatos sociales que han existido dentro de la sociedad de la “madre ideal” con el fin de ir observando que tanto han cambiado y hacia dónde se dirige el papel de ser madre en la actualidad.

Sesión 2 Ser madre sin dejar de ser mujer

La sesión número 2 se caracteriza por ser una sesión reflexiva y participativa donde compartiremos sentipensares acerca de las cosas que se terminan “perdiendo” al convertirnos en madres con la finalidad de poder construir otros medios para poder seguir siendo las mujeres que deseamos ser en medio de nuestros papeles de madres.

Sesión 3 Maternidad(es)

La maternidad tiene diferentes caras y expresiones dependiendo de la persona que ejerce el papel, dependiendo de sus propias vivencias y herramientas, aunque la sociedad ha impuesto una forma en la que se debe de materner es muy enriquecedor entender que no existe una sola maternidad más bien existen tantas maternidades como madres en el planeta.

Entender que la maternidad no es una sola forma de hacer las cosas hace que el viaje se vuelva más ligero y las culpas queden de lado.



Sesión 4 Enfrentando el cansancio materno

La sesión número 4 tiene por objetivo entender a qué se debe el cansancio maternos que se experimenta en la vida diaria y poder generar herramientas para enfrentarlo, entendiendo que cada experiencia es diferente y las cosas que funcionan a unas no funcionarán a otras.

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. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
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 llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. 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.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad **NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO** (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

