

ENTENDIENDO Y CONECTANDO CON MIS EMOCIONES

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 5, 12 y 19 de septiembre del 2023

Horario: De 14:00 a 15:50 hrs

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Lic. En Psicología 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 éstas 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 desempeña como líder de proyectos como Psicomamá dónde se brindan asesorías, acompañamiento y talleres de crianza respetuosa, ASPyN dónde se realiza acompañamiento psicológico para personas que desean trabajar temas de alimentación intuitiva y gordofobia y en APYS dónde brinda acompañamiento terapéutico a población de jóvenes y adultos.

Cuenta con amplia experiencia en el diseño, y presentación de talleres de diversos temas psicológicos de forma independiente, en instituciones privadas como la escuela UTEL e instituciones públicas como un congreso sobre maternidades en la UNAM.

Ha destacado como una mujer líder, empática y fiel a sus creencias por las cuáles lucha día a día.

Objetivos de aprendizaje:

La presente charla tiene por objetivo general poder concientizar a las personas acerca de la importancia de conocer, conectar y manejar sus emociones para poder tener mayores oportunidades de desarrollo en todos los ámbitos donde se desenvuelven.

Entendiendo que las emociones no son buenas ni malas simplemente son diferentes emociones que pueden llegar a causarnos placer o hacernos sentir bien, así como pueden hacernos sentir mal o generarnos incomodidad.

Esta charla nace del deseo que más personas puedan ser conscientes de sus emociones y aprendan a manejarlas para poder brindarse a sí mismo y a la sociedad mejores seres humanos dispuestos a entender y comprender sus propias emociones, pero también las de los otros creando así cada vez más espacios donde la empatía y el respeto sea algo que sea una constante.

Sesiones:

El conocimiento de nuestras emociones, así como el conectar con ellas y manejarlas no se encuentra dentro de las habilidades que en algún momento aprendimos de nuestros padres o dentro de las escuelas en donde nos desarrollamos, sin embargo, es un tema que puede facilitarnos o complicarnos el desarrollo personal en los diversos ámbitos donde nos desenvolvemos

Viernes 5 de septiembre 2023

Sesión 1

¿Qué son las emociones?

La presente sesión tiene por objetivo que los participantes puedan entender la diferencia entre emociones y sentimientos para posteriormente reflexionar acerca de las formas que tienen las emociones de expresarse y aparecer en nuestra cotidianidad, es un primer encuentro con las emociones que lleva al conocimiento de las mismas para posteriormente poder conectar con ellas.

Temas a abordar

- Diferencia entre emociones y sentimientos
- Emociones básicas, secundarias y complejas
- Círculo de emociones
- El estrés como respuesta cotidiana
- La ansiedad y su presencia en el día a día
- ¿De dónde aprendí a expresar mis emociones?
- Cuadro ABC como herramienta para trabajar mis emociones


Viernes 12 de Septiembre 2023

Sesión 2

“El cuerpo habla lo que decido callar”

El objetivo de la sesión numero 2 es que los participantes sean capaces de conectar con sus emociones, descubrir cómo se expresan a través de su cuerpo y su comportamiento así como descubrir la manera en que pueden comenzar a manejarlas mediante el trabajo de la inteligencia emocional.

Temas a abordar

- ¿A dónde van mis emociones cuando no el líbero?
 - Somatización
 - Maneras en las que se ve expresada la somatización
 - Canalización de emociones
 - Mapeo corporal de las emociones
 - ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - Componentes de la inteligencia emocional
 - ¿Cómo puede verse reflejada la inteligencia emocional en la vida diaria?
- 

Viernes 19 de Septiembre 2023

Sesión 3

“Conectando con mis emociones para aprender a manejarlas”

La última sesión del presente curso tiene por objetivo reflexionar acerca del beneficio de manejar las emociones mediante el uso y práctica de la inteligencia emocional, así como adquirir herramientas que puedan ser aplicables en la vida diaria logrando el manejo de las propias emociones y el entendimiento de las emociones de los otros.

Temas a abordar

- ¿Las emociones negativas y positivas existen?
- Beneficios de la inteligencia emocional en nuestras vidas
- Cuadro ABCD
- Conectar conmigo hará que pueda modificar lo aprendido
- Autocompasión vs Perfeccionismo
- Herramientas cotidianas para un buen manejo emocional
- ¿Cómo se vería mi vida si aprendo a conectar conmigo para saber manejar mis emociones?

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