

# EQUILIBRIO EMOCIONAL: HERRAMIENTAS DE CONTENCIÓN Y PSICOEDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

## TALLER VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 29 de enero de 2025.

**Horario:** De 14:00 a 15:50 horas.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Susan Ovan

Es Psicóloga Social, graduada de la Universidad Autónoma Metropolitana, con una maestría en Psicología Clínica y de la Salud. Se ha especializado en la erradicación de la violencia de género y la intervención comunitaria. Entre agosto de 2021 y junio de 2024, fue Jefa B de Proyecto en la Secretaría de las Mujeres del Estado de México, donde lideró programas de prevención de violencia de género en varios municipios, gestionó estrategias de seguridad en las Mesas para la Construcción de la Paz y trabajó en la implementación de la NOM-035. Su trayectoria también incluye colaboración con organizaciones civiles en la promoción de derechos humanos y la sensibilización sobre temas como la desaparición de personas y la violencia estructural de género, participando en talleres y foros.

Además, tiene experiencia docente en la Universidad Univer Milenium y la Universidad Tecnológica de México (UNITEC), impartiendo materias como Metodología de la Investigación, Psicología Social, Psicología Comunitaria y Psicología Clínica. Su trabajo refleja un compromiso con el bienestar emocional y social de las personas, y un enfoque integral para el cambio social en entornos educativos y comunitarios.



## Objetivos de aprendizaje

Proporcionar herramientas prácticas que faciliten la exploración, reconocimiento y comprensión de las emociones, promoviendo el autoconocimiento emocional y el desarrollo de habilidades para gestionar los sentimientos de forma saludable y constructiva en la vida diaria.

## Sesión

Facilitar el reconocimiento, comprensión y manejo de las emociones, a través de herramientas prácticas como el mapa emocional, la autoobservación, la comunicación asertiva y técnicas de regulación emocional, promoviendo la autoaceptación, el autocuidado y el bienestar emocional en la vida cotidiana.

Esta actividad **NO** genera constancia



## 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 el 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 las 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)

