

# CONECTANDO CON MI BIENESTAR

LA IMPORTANCIA DE CONECTAR CON EL SENTIR, EL PENSAR, EL HACER  
Y EL QUERER  
TALLER VÍA STREAMING

**Fecha:** viernes 3, 10, 17 y 24 de marzo de 2023.

**Horario:** De 16:00 a 17:50 hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Madres y cuidadores de niñas y niños menores de 7 años de edad. Adultos. Público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## Qué y Cómo, A.C.

Institución para el Bienestar 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 de 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.

El equipo de facilitadoras de Qué y Cómo, A.C. está conformado por especialistas en crianza positiva, salud mental y desarrollo humano con amplia experiencia como talleristas y facilitadoras de temáticas relacionadas al bienestar emocional de adultos.



## Ponentes invitados

### Natalia Hevia

Licenciada en Psicología con un diplomado en Terapia Narrativa y de Arte y con estudios de maestría en saberes sobre subjetividad y violencia. Ha colaborado en proyectos de prevención de maltrato y abuso sexual infantil, prevención y atención de la violencia de género, así como en la práctica psicoterapéutica privada. Es una de las fundadoras de Qué y Cómo, A.C., donde colabora en la creación de contenidos y cómo facilitadora de experiencias de aprendizaje para el desarrollo de habilidades psicoemocionales en adultos responsables de crianza.

## Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes reflexionarán sobre la importancia que tienen sus emociones y pensamientos en su comportamiento, su salud y sus relaciones interpersonales. A lo largo del curso, se promoverá el cuidado del bienestar integral a través de la identificación y reconocimiento de emociones, pensamientos y conductas, así como de necesidades, recursos y fortalezas de cada persona para mejorar su bienestar subjetivo y colectivo.

## Sesiones

### 1. ¿Qué siento? (3 de marzo)

A través de un recorrido de lo que son las sensaciones, emociones y sentimientos, se identificarán las funciones e importancia de aquello que sentimos en distintas circunstancias y cómo afecta esto a nuestro bienestar integral y las relaciones interpersonales. En esta primera sesión, reflexionaremos sobre cómo nos relacionamos con aquello que sentimos y veremos cómo nuestro estado emocional actúa en interrelación con nuestra salud y cómo impacta también en los demás, especialmente en aquellos a quienes más queremos.



## 2. ¿Qué pienso? (10 de marzo)

Reflexionaremos sobre cómo la interpretación que le damos al mundo y aquello que nos decimos a nosotros mismos influye en nuestro sentir y manera de actuar. Conoceremos los tipos de pensamientos “irracionales” que nos generan malestar y el impacto que tienen en nuestra salud y relaciones, identificaremos el papel de los pensamientos y de las creencias limitantes en nuestro bienestar integral, en la consecución de nuestras metas y objetivos, así como en nuestras relaciones interpersonales.

## 3. ¿Qué hago? (17 de marzo)

Conoceremos los comportamientos y tipos de conductas que tenemos ante malestares emocionales para detectar y relacionar lo que necesitamos para sentirnos mejor y lograr un autocuidado óptimo. Plantearemos estrategias y actividades para conectar con las necesidades propias y poder cultivar y promover el bienestar subjetivo y colectivo.

## 4. ¿Qué quiero? (24 de marzo)

A través de plantear e identificar cuáles son las necesidades propias, así como las fortalezas y los recursos con los que se cuentan, conectaremos con aquellas cosas que son valiosas para cada uno/a y para el bienestar integral, con la finalidad de establecer una ruta/mapa de acción en la que actuar como actores principales del propio bienestar.

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 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)