

# TALLER TERAPÉUTICO PARA LA IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

## ACTIVIDAD PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 29 de marzo de 2025.

**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.**

### **Animam Canticum**

Es una agrupación compuesta por psicólogos con trayectoria musical y coralistas, especializada en ofrecer experiencias con música en vivo como herramienta para el manejo del estrés. Aplican enfoques terapéuticos expresivos, como la musicoterapia, psicodrama y arteterapia, así como técnicas de mindfulness a través de meditaciones guiadas, con el objetivo de fomentar una mayor conciencia emocional.

### **Ponentes invitados**

#### **Xilonen Vargas González**

Es psicóloga clínica, psicoanalítica, egresada de la Universidad del Claustro de Sor Juana, y psicodramatista. Miembro de la Asociación Mexicana de Psicología desde 2023. Ha impartido talleres en diversos centros y hospitales. Miembro del Coro Branshala, con participación en festivales internacionales.

#### **Jazzel González Morales**

Es psicóloga laboral, egresada de la Universidad Interamericana para el Desarrollo, con 11 años de experiencia como cantante en el Coro Branshala. Su trayectoria abarca áreas laborales, altruistas y educativas, destacando su experiencia en trabajo con personas neuro divergentes.



## Sergio López Gaytán

Es ingeniero en sistemas, egresado de la UAEM, con experiencia en producción musical. Arreglista, compositor y cantautor, ha sido instrumentista en proyectos como Astura y Flor del Jaguar. Actualmente, estudia reiki y conciencia ancestral.

## Javier Toyokishi Ikari pluma

Es científico Social egresado de la UNAM, especializado en salud y bienestar integral, con experiencia en promotoria médica y prácticas holísticas como metafísica y tarot. Miembro del Coro Branshala y el Coro Gustavo Madero (GAM) en la cuerda de Tenor.

## Regina Ikari Pluma

Es estudiante de canto en la Universidad de Bellas Artes de Naucalpan y miembro del Coro Branshala. Ha participado en festivales internacionales como ATZAN y Gustavo López Ardila, y colaborado con el Coro Polifónico Pedro Aguirre Cerda de Chile.

## Areli Dionicio

Es estudiante de la Licenciatura en Canto en la Universidad de Bellas Artes de Naucalpan, cantautora e instrumentista. Ha participado en festivales como ATZAN y Agua Blanca, y en encuentros corales internacionales. Se ha formado en yoga terapéutico y meditación.

## Objetivos de aprendizaje

Aprender a identificar y clasificar las principales fuentes de estrés en la vida diaria, practicar técnicas de relajación como la respiración profunda y la meditación musical, y crear estrategias de afrontamiento efectivas para situaciones estresantes.

## Sesión única

Fusionar la psicología con el arte, el teatro y la música, con el objetivo de generar conciencia sobre el estrés y crear colectivamente nuevas formas de afrontarlo.

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. 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 las 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 fácilmente. 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 sentada/o en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

