

## ¿QUE HACER EN TIEMPOS DE PANDEMIA PARA VIVIR MEJOR?

### CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** sábado 6, 13, 20 y 27 de febrero de 2021

**Horario:** 15:00 a 17:00 Horas

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general. Recomendable a madres y padres de familia.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Alejandra Pérez Luviano**

Conferencista en el ramo del desarrollo humano y empoderamiento de las mujeres con 15 años de experiencia. Colabora con la Universidad Iberoamericana y Museo Memoria y Tolerancia de la CDMX, cuenta con certificaciones internacionales y una amplia formación. Formadora de líderes en diversos ramos de negocios, industrias y partidos políticos.

### **Objetivos de aprendizaje**

Las circunstancias actuales que estamos viviendo como humanidad traen consigo retos socioemocionales que debemos saber afrontar y es por ello que estar capacitados traerá mejores respuestas para con nosotros mismos y para las relaciones que tenemos con los demás. Por otro lado comprender que las diversas actividades que requerimos para tejer nuestro bienestar son importantes y que solo quien goza de un profundo autoconocimiento salva guarda en gran medida ese sentirse bien, al experimentar el llamado de contingencia y realizar el 100% de las tareas en casa las mujeres son quienes narran sentirse agotadas de la demanda de actividades que implica atender a todas y todos en sus necesidades y es por ello que en este curso se pretende crear un espacio formativo y de autoconocimiento para que ellas puedan construir una mirada centrada en ellas mismas: autoconocimiento, automotivación, constricción del sentido de vida y del gozo por vivir.

### **Sesiones:**

#### **Sesión I    Sábado 06 Febrero. “Los retos socioemocionales en tiempos de pandemia”**

La clase está centrada en entender cuáles son los retos socioemocionales que trajo la contingencia.

Se profundizará en conocer la diferencia entre un pensamiento catastrófico de un pensamiento positivo y la importancia de la química interna para restaurar el bienestar físico y emocional.

## **Sesión II Sábado 13 de Febrero “La construcción de una convivencia y mejora en las relaciones interpersonales en la vida cotidiana en tiempos de pandemia”**

El eje central de esta clase radica en la importancia de aquellos elementos que definen y construyen una relación intrapersonal con mayor gozo y armonía y en la importancia del relacionarse con los otros desde la colaboración, justicia y equidad.

## **Sesión III Sábado 20 de Febrero “Vivir con Sentido de vida y gozo”**

Se construirá una mirada con sentido de vida basada en los principios de logoterapia y el cómo ir tejiendo una vida con sentido de gozo en el diario vivir

## **Sesión IV Sábado 27 de Febrero “Las reglas del autoconocimiento”**

La importancia del autoconocimiento para rescatar espacios formativos y espacios de crecimiento personal asegurara crear atmosferas de mayor paciencia, tolerancia, bienestar y sobre todo convivencia con sentido que ayudara a la trascendencia en la vida cotidiana.

### **Bibliografía**

- 1.- El hombre en busca del sentido, Víctor Frankl
- 2.- Salud emocional en tiempos de pandemia, Jorge Tizón
- 3.- Relaciones humanas interpersonales, Fritzen José Silvino
- 4.- Habilidades socioemocionales: porque, para que y como, Manuel Tovar González.

**Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia**

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

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](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)