

# AUTOESTIMA: EL ARTE DE AMARME

## CONFERENCIA VÍA STREAMING

**Fecha:** martes 18 de febrero de 2025.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 horas.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Qué y Cómo, A.C

Es una Institución dedicada al bienestar, que implementa un modelo de atención diseñado para fortalecer el bienestar emocional de madres y cuidadores de niños menores de 7 años. Promovemos la igualdad de género, aprovechando los beneficios que esta conlleva.

Contamos con espacios inclusivos de reflexión, escucha y participación, donde las madres y cuidadores pueden asumir la responsabilidad de cuidar su propio bienestar emocional. Además, les ofrecemos herramientas para desarrollar nuevas formas de convivencia familiar, laboral y comunitaria.

### Ponente invitada

#### Natalia Hevia Linder

Es Licenciada en Psicología, con un diplomado en Terapia Narrativa y de Arte, y estudios de maestría en saberes sobre subjetividad y violencia. Ha participado en proyectos de prevención del maltrato y abuso sexual infantil, así como en la atención y prevención de la violencia de género, además de realizar práctica psicoterapéutica privada. Es fundadora de Qué y Cómo, A.C., donde contribuye en la creación de contenidos y facilita experiencias de aprendizaje para el desarrollo de habilidades psico emocionales en adultos responsables de la crianza.

### Objetivos de aprendizaje

Comprender el concepto de autoestima y su impacto en el bienestar integral. Reflexionar sobre cómo mejorar y cultivar la autoestima, utilizando fortalezas y creando estrategias que fomenten la creatividad y el arte, con el fin de establecer una relación más amable y amorosa consigo mismo.

### Sesión

Explorar la autoestima, su relación con el bienestar integral y su impacto en la crianza, proponiendo estrategias para fortalecerla mediante creatividad, arte y autocompasión.

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)

