

## **CONECTANDO CON MIS EMOCIONES: APRENDIENDO A GESTIONAR MI BIENESTAR EMOCIONAL CURSO VÍA STREAMING**

**Fecha:** jueves 1, 8, 15 y 22 de julio de 2021.

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

**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**

#### **1. 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.

## **2. Mariana Rojas.**

Licenciada en Ciencias de la Familia con estudios complementarios en filosofía, prevención de violencias, derechos humanos y crianza. Desde 2006 ha colaborado con diversas instituciones en la promoción y desarrollo de habilidades psicoemocionales, facilitando procesos de enseñanza-aprendizaje, diseñando contenidos educativos y gestionando proyectos psicoeducativos. En Qué y Cómo, A.C. participa como diseñadora y 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 las ventajas de conectar con sus emociones, fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional y el impacto de la adecuada gestión emocional en la promoción de su bienestar personal, familiar, laboral y comunitario, a través de los diferentes temas y ejercicios que conforman este curso.

### **Sesiones**

#### **1. Emociones y sentimientos, 7 de junio de 2021.**

Revisaremos qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas, así como la relación entre sensaciones, emociones, sentimientos y conductas. En esta primera sesión descubriremos cómo nos relacionamos con nuestras emociones.

#### **2. ¿Para qué sirven las emociones? 14 de junio de 2021.**

Responderemos esta pregunta revisando las funciones adaptativas de las emociones básicas, exploraremos el concepto de malestar emocional y algunas estrategias para escuchar a nuestro cuerpo y volver al equilibrio.

#### **3. Inteligencia emocional, 21 de junio de 2021.**

¿Es posible combinar razón y emoción? A través de 5 pasos descubriremos cómo comenzar a gestionar nuestras emociones y los diferentes beneficios que obtendremos al hacerlo.

#### **4. Aprendiendo a gestionar mis emociones, 28 de junio de 2021.**

¿Por dónde empezar? En esta sesión exploraremos algunos ejercicios de regulación y gestión emocional que pueden practicarse de inmediato y ayudar a que las emociones sean aliadas de nuestro bienestar.

**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)