

CORAZÓN SABIO: GUÍA EMOCIONAL PARA LA ADULTEZ MAYOR

CURSO PRESENCIAL Y VÍA STREAMING

Fechas: Sábado 05, 12, 19 y 26 de julio del 2025

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Psicología y emociones

Es un grupo de terapeutas que busca el acompañamiento y bienestar psicológicos, con el objetivo de cambiar el paradigma y la percepción habitual de la psicología, hacia un enfoque de bienestar integral, a partir de tus recursos personales. Nuestros enfoques principales son el bienestar personal, social, emocional y físico.

Ponentes invitados

Lic. Fernando Patiño Reyes

Psicólogo clínico con enfoque en terapia cognitivo conductual, colaborador en Psicología y Emociones y en el consultorio Da'fii. Su trabajo se centra en el acompañamiento respetuoso y práctico, orientado a fortalecer el bienestar emocional desde un enfoque basado en evidencia. Cuenta con experiencia en voluntariado dentro de la asociación "Dar es lo que quiero", donde brindó apoyo a personas adultas mayores, chicos con diversidad funcional y niños en lucha contra el cáncer. Cree firmemente en el poder del vínculo terapéutico como motor de transformación y promueve espacios seguros, empáticos y accesibles para cada persona en su proceso.



Lic. Leslie Sánchez

Tallerista, creadora y fundadora de psicología y emociones una plataforma de salud mental, psicoterapeuta con enfoque sistémica familiar, con 7 años de experiencia, capacitadora de desarrollo humano con enfoque en psicología positiva y organizaciones resiliente en empresas, promueve las fortalezas personales de cada individuo, fiel y creyente del acompañamiento empático y amable, así como el trato horizontal en la dinámica sociales.

Lic. Carolina Pineda

Psicoterapeuta con enfoque sistémico familiar y tres años de experiencia clínica. Colabora desde una visión integral que invita al autoconocimiento y al reencuentro con uno mismo como camino hacia una vida plena. Su práctica se apoya en herramientas creativas y expresivas, promoviendo espacios donde el hacer y el crear permiten resignificar experiencias. Es una profesional alegre, comprometida con el bienestar emocional y personal de quienes acompaña, motivada por construir procesos terapéuticos con sentido, empatía y cercanía.

Lic. Arturo Vázquez

Psicoterapeuta con enfoque en terapia breve centrada en soluciones, con 6 años de experiencia en el acompañamiento terapéutico y colaborador en Psicología y Emociones. Tallerista y facilitador de espacios de desarrollo personal. Su práctica está basada en la escucha activa, la calidad humana y el respeto profundo por las circunstancias únicas de cada persona. Cree firmemente en la capacidad de cada individuo para encontrar sus propias soluciones, y en el poder del diálogo terapéutico como una herramienta para construir una vida con mayor claridad y bienestar.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Reconocer la importancia de las emociones en la adultez mayor, derribando mitos que invalidan su expresión o profundidad emocional en esta etapa de la vida.
2. Desarrollar estrategias de autorregulación emocional, como la respiración consciente, el pensamiento compasivo y la autoescucha, adaptadas a las necesidades de la adultez mayor.
3. Promover el autocuidado emocional y físico como práctica cotidiana, reconociendo la conexión entre cuerpo, mente y afecto.

SESIONES

Sesión 1

Descubriendo mis emociones

Introducir el concepto de emoción, su función adaptativa y cómo se manifiestan en el cuerpo, la mente y las relaciones.

Temas:

- Planteamiento del problema: ¿por qué hablar de emociones en la adultez mayor?
- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
- Mitos comunes sobre las emociones ("a mi edad ya no tengo que enojarme", etc.)
- Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo.

Sesión 2

Nombres para lo que siento – El vocabulario emocional

Ampliar el lenguaje emocional y aprender a identificar emociones en uno mismo y en otros.

Temas:

- ¿Cómo se sienten diferentes emociones?
- La importancia de nombrar para sanar.
- Emociones básicas y emociones secundarias.



Sesión 3

Heridas y cuidados emocionales — El arte como puente para sanar

Explorar emociones complejas como la tristeza, la soledad o el enojo a través del arte, reconociéndolas sin juicio y transformándolas en recursos de autocuidado y expresión.

Temas:

- Las emociones como paisajes internos: ¿qué herida me habita?
- El arte como canal de expresión emocional (no se necesita “saber hacer arte”, solo sentir).
- Cómo el color, la forma y el símbolo pueden ayudarnos a nombrar y liberar lo que duele.
- Cuidarnos emocionalmente desde la creación.

Sesión 4

El corazón sabio — Cierre y herramientas de autocuidado

Cerrar el proceso con una mirada compasiva hacia uno mismo, reforzando la autoestima y el valor de la experiencia vivida.

Temas:

- Fortalezas emocionales de la adultez mayor.
- Cuidado emocional diario.
- El rol del amor propio, la gratitud y el perdón.

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. 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 el 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.



