

¿QUÉ HACER CON MIS EMOCIONES? EL CAMINO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONFERENCIA PRESENCIAL

Fecha: jueves 29 de junio de 2022.

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

Perfil de público al que va dirigido: personas que quieran trabajar aspectos relacionados con la salud mental, el manejo de emociones, amor propio y conexión con los demás.

Entrada libre.

Cupo limitado.

María José González Alonso

Nací en la Ciudad de México en septiembre de 1992 y me enorgullece decir que en mi cumpleaños dieciséis, llegó la meditación Zen a mi vida para transformarla por completo. A partir de esa transformación, se despertó en mí una enorme curiosidad por conocer un poco más las prácticas orientales como un nuevo camino en la búsqueda de la paz interior. Fue así que busqué la oportunidad de profundizar en las enseñanzas del Zen al estudiar con Nyogen Roshi y Hosso Roshi en dos templos budistas, uno ubicado en Morelos y el otro, en Los Ángeles, California. Continuando con mi inquietud de acercarme a las prácticas orientales, tomé los cursos y realicé las prácticas necesarias para obtener algunas certificaciones que me facultan la enseñanza de yoga tanto en México como en Estados Unidos. Estos conocimientos me han permitido dar clases de yoga en varios lugares del mundo como Sídney, Australia y Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Posteriormente, y continuando por el camino de mi propia búsqueda, comencé a practicar ZhiNengQiGong, una ciencia china que busca el bienestar en todos los aspectos de la persona. A la par, decidí estudiar Comunicación en la Universidad Iberoamericana, lo cual me sirvió no sólo para complementar, sino también para difundir todos los conocimientos que dichas escuelas tradicionales han ido aportando a mi vida.

En el 2020, creé mi empresa, Oma Yoga, con la misión de apoyar a las personas a contactar consigo mismas para alcanzar su paz interior, lo cual estaba aún más en riesgo al inicio de la pandemia. A partir de entonces, en Oma Yoga nos dedicamos a dar las clases y servicios mencionados a centros penitenciarios, fundaciones, instituciones educativas y empresas, entre otros.

Lo que busco, a través de mi participación como docente en el Museo de Tolerancia, son nuevas formas para difundir y poner al alcance de toda la posibilidad de cambiar sus vidas mirando hacia dentro, como lo hice yo cuando llegaron estas herramientas transformadoras a mi vida.

Objetivo de la actividad

Emociones/ Inteligencia emocional: Comprenderemos la importancia que juega la atención en el bienestar y en el manejo de las emociones. Conoceremos la evidencia científica que sustenta la efectividad del entrenamiento de la atención y la identificación de lo que sentimos.

Se presentarán casos reales que muestran cómo el evadir las emociones o suprimirlas nos daña. Ampliaremos nuestro vocabulario emocional para poder nombrar lo que estamos sintiendo. Aprenderemos técnicas para la expresión emocional y nuevas herramientas para darles un manejo adecuado.

Empatía: definiremos que es la empatía para diferenciar entre lástima, empatía y compasión por uno mismo y por el otro. Destacaremos la importancia de la empatía y la gratitud como base para desarrollar relaciones constructivas. Se presentarán situaciones y ejemplos donde la persona podrá ver y aprender cómo ser empático con uno mismo y con los demás. Analizaremos porqué es importante la empatía en la sociedad.

Resiliencia: definiremos que es la resiliencia y descubriremos para qué nos sirve. Identificaremos cómo la búsqueda de sentido a partir de una situación determinada en la vida puede despertar o bien incrementar nuestra resiliencia y darnos la fuerza para atravesar lo que nos suceda. Utilizaremos ejemplos de vida como el de Viktor Frankl para mostrar esta virtud en casos reales. Hablaremos de la situación actual de pandemia y cómo el ser resilientes ante las múltiples pérdidas nos puede sostener en momentos de crisis.

Autoestima: definiremos qué es la autoestima y cuál es su función en nuestras vidas. Identificaremos la conexión entre el bienestar, el amor propio y los pensamientos que tenemos respecto a nosotros mismos. Reconoceremos los pensamientos disfuncionales hacia nuestra persona y aprenderemos a transformarlos. Se presentarán casos reales donde se puedan observar las consecuencias de una buena autoestima en contraste con una persona que no se ama a sí misma. Adquiriremos herramientas para desarrollar una buena autoestima y una mente compasiva hacia uno mismo.

En esta actividad no se entrega constancia

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. 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 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 fácil. 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 sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.