

# EXPLORANDO LA ANSIEDAD A TRAVÉS DEL ARTE: UN CAMINO PARA LA EXPLORACIÓN PERSONAL

## ACTIVIDAD PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 26 de octubre de 2024.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 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 es el bienestar personal, social, emocional y físico.

### Ponentes invitados

#### 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. Fernando Patiño Reyes

Psicólogo clínico con enfoque en cognitivo conductual, con un año de experiencia dando terapia, colaborando con Psicología y emociones y el consultorio Da'fii. Realizando voluntariado en "Dar es lo que quiero" con adultos mayores y chicos con diversidad funcional.



## Objetivos de aprendizaje

Que las personas asistentes puedan identificar que es la ansiedad y sus características.

- Reconocer características de la ansiedad.
- Sentirse acompañado
- Brindar un espacio seguro
- Brindar técnicas de respiración
- Técnicas de autocontrol.

El objetivo es brindar herramientas, técnicas y conocimiento relacionado a la ansiedad mientras que se lleva a cabo con arte terapia.

**En esta actividad no se entrega constancia de participación**



## 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 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.

