

COCREANDO MI BIENESTAR CONECTANDO CON LO QUE SIENTO, PIENSO, QUIERO Y HAGO

CURSO VÍA ZOOM

Fechas: viernes 10, 17, 24 y 31 de julio del 2026

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

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.

Ponente invitada

Natalia Hevia Linder

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.

Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes reflexionarán sobre la importancia que tienen sus emociones y pensamientos en su comportamiento, su salud y sus relaciones interpersonales. A lo largo del curso, se promoverá el cuidado del bienestar integral a través de la identificación y reconocimiento de emociones, pensamientos y conductas, así como de necesidades, recursos y fortalezas de cada persona para mejorar su bienestar subjetivo y colectivo.

Sesiones

Sesión 1. ¿Qué siento?

En esta primera sesión, reflexionaremos sobre cómo nos relacionamos con aquello que sentimos y veremos cómo nuestro estado emocional actúa en interrelación con nuestra salud y cómo impacta también en los demás, especialmente en aquellos a quienes más queremos.

Sesión 2. ¿Qué pienso?

Reflexionaremos sobre cómo la interpretación que le damos al mundo y aquello que nos decimos a nosotros mismos influye en nuestro sentir y manera de actuar. Conoceremos los tipos de pensamientos “irracionales” que nos generan malestar y el impacto que tienen en nuestra salud y relaciones.

Sesión 3. ¿Qué hago?

Conoceremos los comportamientos y tipos de conductas que tenemos ante malestares emociones para detectar y relacionar lo que necesitamos para sentirnos mejor y lograr un autocuidado óptimo. Plantearemos estrategias y actividades para conectar con las necesidades propias y poder cultivar y promover el bienestar subjetivo y colectivo.

Sesión 4. ¿Qué quiero?

A través de plantear e identificar cuáles son las necesidades propias, así como las fortalezas y los recursos con los que se cuentan, conectaremos con aquellas cosas que son valiosas para cada uno/a y para el bienestar integral, con la finalidad de establecer una ruta/mapa de acción en la que actuar como actores principales del propio bienestar.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan 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.
2. Tu inscripción tiene fines informativos; con ella podrás recibir nuestro boletín mensual, avisos de actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
5. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx