JEFATURA DE
BIENESTAR
EMOCIONAL

3er Entretazar

Encuentro Lasallista de Prácticas de Bienestar Emocional

Tema: Cansancio

Universidad La Salle Pachuca

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 4

MENSAJE DE BIENVENIDA 6

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL (PBE) 9

- Taller: Menstruación y Emociones 10
- Conferencia: Ética, Política y Escucha del Suicidio 12
- Taller de Ritmo y Poesía 14
- Podcas: Las Infinitas Fases de la Luna. Feminismos con Continuidad 17
- Estados Mórbidos. Desgaste Corporal en la Vida Contemporánea 20
- Tënkui 22
- El Jardín de las Monedas 24
- Entre Terapeutas 26

CONVOCATORIA 29

PROGRAMA 31

AGRADECIMIENTOS 32

INTRODUCCIÓN

La Jefatura de Bienestar Emocional por medio de la Universidad La Salle Pachuca, realizó la convocatoria a Entrelazar: 3er Encuentro Lasallista de Prácticas de Bienestar Emocional con la temática del Cansancio en la modalidad: Presencial, los días 11 y 12 de septiembre del 2023. Para este encuentro convocamos a los miembros Lasallistas de nuestro país que habían realizado o estaban realizando prácticas que fomenten, traten o retraten las formas que ha adoptado el Bienestar Emocional de la comunidad, en especial durante la transición de actividades de lo virtual a lo presencial/híbrido. Esto incluye prácticas educativas, artísticas, de salud mental, entre otras. Nos encontramos en un espacio presencial en las instalaciones de La Salle Pachuca donde dialogamos, compartimos y entrelazamos experiencias y conocimientos que han vivenciado desde las diferentes prácticas, disciplinas y experiencias como respuesta a los malestares emocionales generados por el cansancio ocasionado por la transición de lo virtual a lo presencial.

¿Qué es el bienestar emocional?

El bienestar implica la valoración subjetiva que las personas hacen de las circunstancias en las que participan, en las que viven y observan, por tanto, el bienestar emocional de una persona dependerá de: aspectos psicológicos, eventos estresantes en la vida, condiciones materiales, económicas, sociales, factores ambientales y ecológicos, políticas públicas y también de las relaciones que la persona mantenga con su comunidad, con su familia, con su entorno laboral/escolar, con grupos de pares, y otros que le provean las condiciones para su desarrollo individual y social. Al ser fomentado, retratado y acompañado por diferentes actores sociales y desde diferentes disciplinas, el bienestar emocional se genera a partir de evaluar condiciones pasadas, presentes y las expectativas de las condiciones futuras de vida.

Tomando como punto de partida este panorama, consideramos que es indispensable generar espacios para compartir ideas y estrategias que promuevan prácticas de bienestar emocional donde sean bienvenidas las diferencias, el diálogo, la expresión artística, emocional, la creación de grupos de apoyo mutuo, y distintos tipos de acompañamiento que generen redes de apoyo.

MENSAJE DE BIENVENIDA

Para la Jefatura de Bienestar Emocional de La Universidad La Salle Pachuca es de un gusto enorme poder reunir hoy y mañana a maestros, alumnas, alumnes, alumnos, exalumnos, directivos y demás personas que son parte de la comunidad lasallista. Nos hemos propuesto realizar en estos dos días de encuentro prácticas de creación, escucha y diálogo.

El tema que elegimos para este año es el del cansancio. Posterior a la pandemia y durante la transición a lo hibrido, un síntoma se generalizó en gran parte de la población mundial y este fue el cansancio. Muchos teóricos ya han hablado sobre esta sensación generalizada de agotamiento. Varios pensadores y pensadoras consideran que es un estrago fisiológico al virus del SAR-COV 2, hay otros que consideran que este cansancio es parte del regreso a la presencialidad por habernos acostumbrado a estar en casa, pero también hay quienes consideran el cansancio como una respuesta lógica a regresar al ajetreo desmedido del ritmo capitalista. ¿Por qué consideramos importante dialogar y realizar prácticas que aborden el cansancio? Porque consideramos indispensable no solamente ver al cansancio como algo que tenemos que quitarnos, no como algo que necesariamente dice que algo va mal, sino que también es importante considerar al cansancio y a los llamados “malestares” como otra cosa.

Otra forma de verlos y pensarlos es por ejemplo como resistencia, el cansancio puede ser una resistencia a seguir en un ambiente que hace daño, puede ser un signo de resistencia a continuar en un lugar que ya no deseamos, pero si solamente lo vemos como algo a quitarnos de encima lo antes posible, le quitamos la potencia de preguntarnos “¿por qué me sentiré así?,” quitarnos las cosas incómodas siempre de manera inmediata nos quita la posibilidad de hacernos preguntas, de pausar un momento, de digerir situaciones.

Ahora imaginemos que un síntoma como el cansancio es generalizado... qué nos dice eso sobre nuestra cultura, sobre nuestra forma de vida, qué significará que toda una población esté total mente agotada... Bueno, por eso estamos hoy aquí, para pensar en comunidad, para escuchar y para sentipensar entre varios.

Les invitamos que en estos días se sientan en confianza para seguir co-creando juntxs, para que creemos nuevos proyectos y para que imaginemos nuevas formas de acompañarnos en nuestra soledad, sí, porque hay una soledad que nadie nos puede ahorrar y la tenemos que atravesar, pero tal vez aprender a estar solos juntos, habitar mi soledad, pero acompañando a los demás sea una forma distinta de habitarnos. Gracias y que disfruten de las ponencias, presentaciones de libros, conferencias y talleres.

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL (PBE)

TALLER: MENSTRUACIÓN Y EMOCIONES

Espacio dirigido para mujeres mayores de 15 años, con el objetivo de explorar y comprender cómo hemos construido las narrativas entorno a la menstruación que nos han causado malestar emocional y que a partir de esta experiencia educativa cada una construya y resignifique su propia relación con el ciclo menstrual.

A través del taller se hace una revisión de las etapas del ciclo menstrual, más allá de la mirada biomédica. Profundizando en una dimensión psicoemocional y percibidas también como una construcción biopsicosocial, en donde por medio de actividades, ejercicios de autorreflexión y socialización de los conocimientos, se puedan encontrar elementos que faciliten el conocer, identificar y verbalizar la interrelación de emociones que se experimentan con el ciclo menstrual.

Se exploran también herramientas gráficas con las cuales es posible identificar y nombrar emociones que es posible experimentar durante el ciclo. Se lleva a cabo un análisis de los cuatro arquetipos con los que se relaciona a cada una de las etapas, así como una analogía con las fases de la luna. Con las actividades que se realizan es posible también considerar algunas de las violencias que viven las mujeres por menstruar, entender cómo se han construido las experiencias de cada una, para con ello, transformar las narrativas entorno a la menstruación que han causado malestar y a su vez pueda construir cada quien su propia relación con la menstruación.

Viendo que no existe una sola forma de experimentar el período menstrual, sino una pluralidad en las formas de sentir, dependiendo del ciclo vital por el que se está transitando (adolescencia, adultez) escuchando los propios discursos, que inviten al cuestionamiento, a la obtención de información y sea posible una resignificación entorno al ciclo menstrual y las emociones relacionadas.

Graciela Gordillo Castillo

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, generación 2002-2006. Especialista y Maestra en Docencia para la Educación Media Superior y Superior por la Universidad La Salle Pachuca generación 2017. Docente de Bachillerato en Universidad La Salle Pachuca desde febrero de 2020. Terapeuta familiar, individual y de pareja. Servicios de Salud de Hidalgo. Hospital General de Pachuca. Subdirección de Enseñanza, Capacitación e Investigación, desde marzo 2020. Educadora menstrual. Escuela de Educación menstrual Emancipadas, Colombia, 2023. Psicoterapeuta en Casa Fontana.

CONFERENCIA: ÉTICA, POLÍTICA Y ESCUCHA DEL SUICIDIO

Esta conferencia tiene como esperanza: situar el suicidio no como una patología o pecado, sino como una respuesta ante el sufrimiento intersubjetivo, político, social. De esta manera, se buscará visibilizar los diversos tratamientos visibiliza los diversos tratamientos políticos que se le ha dado el suicidio a lo largo de la historia en occidente, para finalmente brindar la invitación para una escucha compasiva, solidaria y acompañante en términos sociales y terapéuticos.

Oswaldo Loera Cervantes

Tanatólogo, Doctor en Ciencias de la Educación y Postdoctorante en Psicoanálisis Relacional.
Acompañante de personas en duelo.
Fundador y Director del Instituto Mexicano de Acompañamiento Existencial, S.C.
Autor de *La condición humana ante la muerte* (2019) y *La habitación vacía. Apuntes para una tanatología existencial* (2022).

TALLER DE RITMO Y POESÍA

El taller abordará la adaptación orgánica de los ritmos junto con la improvisación del medio, incorporando las intervenciones de todas las personas. Se profundizará en recursos literarios y medidas de los versos aprendidos en la práctica mediante la improvisación y rap interactivos. Resiliencia y creatividad como herramientas de desahogo emocional ante la crisis a partir de la creación de patrones de rap individuales y colectivos.

Padre de familia, activista, profesional y amante del arte y el deporte, Jorge Luis a.k.a Ron K.O., encontró en las batallas de freestyle la fusión de 4 episodios marcaron su vida:

1° ARTE: ser estudiante de arte en la universidad de Guanajuato.

2° DEPORTE: Ser atleta en el comité olímpico mexicano. (CDMX) Representante de pentatlón moderno (natación, carrera, equitación, esgrima y tiro deportivo).

3° LUCHA SOCIAL: Formar parte activa del movimiento por la aparición de los 43 normalistas de AYOTZINAPA (Guerrero).

4: FAMILIA: Unir su vida con su esposa Stephany y el nacimiento de su hija Metztli y su hijo Canek.

¿Cómo podrían las batallas de freestyle representar la fusión de estos importantes aspectos de la vida de Jorge luis Vidar Meza Estrada, a.k.a. RON K.O.?

Para él es fácil de explicar: “En las batallas de freestyle descubrí la manifestación social pura de la relación entre el arte y el deporte, por excelencia y hoy lo comparto con mi familia como estilo de vida “.

RON K.O. es actualmente un referente de las batallas de freestyle hidalguense tanto como exponente y como organizador ya que, junto con su esposa Stephany, se encuentra al frente de la liga estatal hidalguense que a su vez conjunta a todos los torneos hidalguenses: Freestyle Campeonato Hidalgo (F.C.H. La Liga), actualmente incorporada al ranking de ascenso FMS MÉXICO 2023.

RON K.O. se suma con Danger AK y Sujetos del Verbo con la tarea de llevar al RAP a escenarios inexplorados a través de los talleres, por lo que hoy es uno de los pocos talleristas certificados de ritmo y poesía (RAP por sus siglas en inglés) en el estado de Hidalgo.

Sus padres: Roberto Meza y María Teresa Estrada fueron ambos propulsores y amantes del estado de Hidalgo en el activismo, la docencia y la medicina respectivamente.

El taller de ritmo y poesía aborda la adaptación orgánica de los ritmos junto con la improvisación del medio, incorporando las intervenciones de todas las personas. Se profundiza en recursos literarios y medidas de los versos aprendidos en la práctica mediante la improvisación y rap interactivos. Adem{as, de resiliencia y creatividad como herramientas de desahogo emocional ante la crisis a partir de la creación de patrones de rap individuales y colectivos.

Jorge Luis Vidar Meza Estrada

Padre de familia, activista, profesional y amante del arte y el deporte. Además de ser entrenador de natación certificado por SPORT City University (SCU) y actualmente maestro de natación en Pachuca, Atotonilco y Huasca.

LAS INFINITAS FASES DE LA LUNA: FEMINISMOS CON CONTINUIDAD

El Comité de Mujeres de la Universidad La Salle Pachuca, se instituyó en 2018 como un grupo de mujeres lasallistas interesadas en abrir espacios de apoyo, sororidad, escucha, diálogo, crítica y construcción en relación con asuntos de género y sexualidad. Menciono esto porque sé que, a la fecha, hay muchas personas que desconocen la presencia del comité. Actualmente, somos 13 las mujeres que lo conformamos:

- Edith Lima (Docente)
- Ingrid Guerrero (Docente
- Rebeca Vargas (Docente)
- Alessandra Galván (Docente)
- Cynthia Neri (Jefa de Bienestar Emocional)
- Fernanda Trevilla (Coordinadora de Difusión Cultural)
- Diana Torres (Coordinadora del Psicopedagógico)
- Ivonne Palestina (Coordinadora del CDF)
- Génesis Hernández (Miembra del CDF)
- Tania Torres (Miembra del CDF)
- Casandra Mejía (Miembra de Tecnología Educativa)
- Diana García (Miembra de Tecnología Educativa)
- Jessica Enciso (Jefa de Publicaciones Editoriales)

Una de las primeras actividades que se llevaron a cabo en 2018 fue alentar y solidarizarnos con el 1er paro nacional del 9 de marzo. Después durante 2019 y 2020, llevamos a cabo un programa completo con diversas actividades para conmemorar el 8M y seguimos apoyando el paro del 9M. Sin embargo,

con la llegada de la pandemia, durante 2021, solo pudimos hacer algunas actividades vía Zoom y ya para el 2022, retomando actividades presenciales, las chicas nos reunimos para retomar actividades, sin embargo, caímos en cuenta de algo muy importante, la mayoría de escuelas y organizaciones, incluso instituciones de gobierno, hacen eventos y conmemoran el 8M, pero el resto del año todo sigue igual, la violencia sigue igual, la impunidad sigue igual, los roles y las actividades, por lo que decidimos hacer alguna actividad que tuviera continuidad, por ello el subtítulo de "Feminismos con continuidad".

La idea original era realizar cápsulas de video en donde en algunos minutos diéramos a conocer algún dato de interés y relevancia para las mujeres, sin embargo, después de la primer cápsula, se nos ocurrió extender un poco más la temática, dialogando, entre nosotras y con otras mujeres expertas en diferentes áreas, para seguir visibilizando la importancia de las mujeres en la sociedad, a través del formato de podcast, pues podíamos transmitirlo en vivo vía Facebook, pero también dejar el audio en el perfil oficial de la universidad en Spotify para poder escucharlo en cualquier momento y seguir reflexionando al respecto.

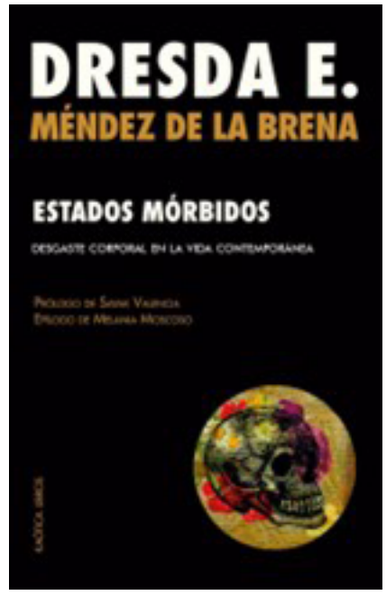
Es así como cada 8 de mes (o la fecha más cercana posible) tenemos la transmisión de un episodio de Las Infinitas Fases de la Luna. Feminismos con Continuidad con el que tratamos de invitar a reflexionar sobre nuestra condición femenina en un mundo que nos trata de manera desigual y muchas veces en condiciones de discriminación, para en la medida de lo posible, generar acciones y transformar las relaciones entre los seres humanos de manera positiva, equitativa y humanista. A la fecha llevamos más de 15 episodios en dos temporadas, en los que hemos hablado de minorías, carga mental, salud mental, acoso y hostigamiento sexual, placer, crítica social, perspectiva de género, hasta de la película de Barbie, por ejemplo.

ESTADOS MÓRBIDOS. DESGASTE CORPORAL EN LA VIDA CONTEMPORÁNEA.

El día 12 de septiembre nos acompañó Dresda de la Brena para presentarnos su libro *Estados Mórbidos. Desgaste corporal en la vida contemporánea*. En este espacio, alumnos y docentes, intercambiaran ideas y dudas acerca de su libro.

Parte del epilogo

En su conjunto, Estados Mórbidos busca enfatizar que hay modos disntintos de percibir las experiencias dolorosas dependiendo de las diversas maneras de vivir el cuerpo, dependiendo de los ejes de opresión que la afectan y, por ende, las experiencias de las mujeres con fibromialgia adquieren una corpo-materialidad expuesta a todo sentido y a toda estesis (Mandoki, 2006). Enfermedades, como la fibromialgia, que el filósofo Santiago López Petit (2014) denomina como "enfermedades de la realidad", abren el panorama a un entendimiento especulativo de los síntomas de la morbilidad cronificada como parte de un ensamblaje complejo dentro de las estructuras de poder que caracterizan a las sociedades contemporáneas. La propuesta de Estados Mórbidos es, por un lado, evidenciar los estragos materiales que las estructuras morbopolíticas de la vida contemporáneas tienen sobre el cuerpo de las mujeres con fibromialgia, mientras que, por el otro lado, busca rescatar los saberes y aspectos intuitivos, sensibles, perceptivos, vivenciales y agenciales de las experiencias encarnadas en los cuerpos de las mujeres con dolor. En otras palabras, Estados Mórbidos es un análisis necropolitico de la enfermedad en su existencia material y de la producción de saberes y prácticas de resistencia de mujeres con fibromialgia dentro de un contexto neoliberal.



Para poder dar cuenta de las experiencias que emergen de la condición carnal dolorosa, a diferencia de las "historias medicas" que acompañan las lecturas tradicionales del dolor y que restringen al dolor a "un conocimiento espacial, a una ciencia" (Vidal Claramonte 2012), este libro presenta en su lugar "historiales" para situar al dolor como un lugar de encuentro con diferentes texturas que forman parte y entrelazan las vidas.

Dresda E. Méndez de la Brena

Mexicana de nacimiento, granaína de corazón. Llega a Granada en 2014 para estudiar un Máster de Estudios de las Mujeres y de Género y se queda ahí algunos años más para disfrutar de su aire con olor a olivo, de su arquitectura morisca y sus calles empedradas. Entre Gran Vía y Elvira descubre lo maravilloso y difícil que es el camino de los feminismos, pero también se hace consciente de que, sin ellos, el mundo puede llegar a ser desolador. Los estudios sobre discapacidad la encuentran durante su doctorado en Estudios de las Mujeres en la Universidad de Granada y, desde entonces, su compromiso se enfoca en recuperar gramáticas y vocabularios con acentos propios que den cuenta de las habilidades y potencialidades de los cuerpos diversos. Ahora vive en Montreal, trabajando para entender el capacitismo como un sistema de opresión que no solo afecta a las personas con o sin discapacidad, sino que también afecta la forma en que pensamos y nos relacionamos con la vida no humana.

TËNKUI

TËNKUI (tencui), es una palabra proveniente de la lengua náhuatl asociada a la conexión y la unión. Para el Centro de Formación Docente crear este espacio representa la oportunidad de generar ambientes de escucha, dialogo y conexión para así darle un sentido e intención al proceso de socialización dentro del aula.

El objetivo principal de este proyecto es generar espacios de conexión social, emocional y cognitivos con docentes y estudiantes Lasallistas. Asimismo, generar momentos de reflexión, dialogo y conciencia en el proceso enseñanza-aprendizaje siguiendo el modelo sociocognitivo humanista de la Universidad La Salle Pachuca, para así propiciar que el aula se convierta en un lugar seguro y de confianza que permita dialogar y generar vínculos.

Se busca cumplir este objetivo mediante acciones centrales tales como la escucha activa entre pares, reflexiones sobre los actos educativos, la socialización de experiencias, así como estrategias que permitan generar un ambiente de conexión en el aula.

Para nosotras, TËNKUI es una oportunidad para compartir y conectar, estamos muy satisfechas con la manera en que se vivieron las primeras sesiones y esperamos con emoción que lleguen las siguientes...

Tania Torres

Es Licenciada en Ciencias de la Educación enfocada en Psicopedagogía y Familia por la Universidad La Salle Pachuca. Cuenta con estudios en Psicomotricidad Infantil por la Academia de Divulgación Dinámica, así como de Igualdad, Género y No Discriminación, avalados por el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.
Actualmente estudia una maestría en Orientación Educativa Familiar en la Universidad de la Rioja y se desempeña laboralmente como docente en la academia de Desarrollo Humano y Profesional, también forma parte del equipo del Centro de Formación Docente de la Universidad La Salle Pachuca.

Génesis Hernández

Es Licenciada en Psicología y maestranda en Psicoterapia Familiar en la Universidad La Salle Pachuca. En su ejercicio laboral se ha desempeñado como psicóloga educativa, acompañando procesos emocionales y cognitivos de las infancias y los docentes. Ha impartido cursos y talleres a maestros de educación básica en escuelas y de manera independiente. Actualmente forma parte del equipo del Centro de Formación Docente de la Universidad La Salle Pachuca y ejerce como docente a nivel básico y como psicoterapeuta independiente.

EL JARDÍN DE LAS MONEDAS

Este proyecto consiste en la elaboración de una alcancia partir de frascos, pasta para modelar, papel aluminio, cartón, silicon y pintura acrílica. El objetivo principal de este taller fue brindar a los docentes una experiencia creativa a través de la fabricación de la alcancía. Al lograr este objetivo, se lograron los siguientes resultados:

Promover la expresión creativa: El taller proporcionó a los docentes un espacio para explorar su lado creativo, experimentar con diferentes formas y diseños. Esto les permitió expresar sus emociones y pensamientos de manera visual, fomentando así su bienestar emocional.

Fomentar la conciencia ambiental: Al utilizar materiales reciclados, se buscó sensibilizar a los docentes sobre la importancia de la reutilización y el cuidado del medio ambiente. Se les mostró cómo los objetos aparentemente desechables pueden transformarse en algo útil y valioso, promoviendo así la sustentabilidad.

Estimular la reflexión y el autoconocimiento: Durante el proceso de creación de las alcancías, se fomentó la reflexión y el autoconocimiento por parte de los docentes. Se les invitó a explorar sus propias emociones y experiencias personales mientras trabajaban en sus proyectos, lo que les permitió conectarse consigo mismos de una manera significativa.

Fomentar la colaboración y el apoyo mutuo: El taller proporcionó un ambiente propicio para la interacción entre los docentes participantes. Se promovió el intercambio de ideas, la colaboración y el apoyo mutuo a medida que trabajaron juntos en sus alcancías. Esto les ayudó establecer vínculos positivos, fortaleciendo así su red de apoyo en el ámbito laboral.

Darhiel Adrián Heredia Hernández

Apasionado del arte y la educación. Mi formación en artes plásticas proviene de la Escuela de Iniciación Artística #2 Héctor Correa Zapata de Bellas Artes, donde me capacité como pintor. Mi conexión con el origami va más allá, pues me formé como origamista en el Centro Cultural Mexicano Japonés. Disfruto enseñando esta forma de expresión artística única y compartiendo mi experiencia con otros.

Además de mi amor por las artes, tengo una licenciatura en idiomas con especialidad en traducción técnica inglés-español, otra en docencia y una maestría en innovación de la práctica docente, además, en la actualidad estoy cursando la licenciatura en ciencias del comportamiento humano. Esta formación me ha permitido desarrollarme en el campo de la educación.

Con más de 13 años de experiencia como docente de idiomas y talleres de artes, he tenido el privilegio de llevar mi pasión más allá de las fronteras, siendo docente de español en Francia. Esta experiencia internacional ha enriquecido mi perspectiva y habilidades educativas.

ENTRE TERAPEUTAS

La profesión de las y los terapeutas suele ser solitaria, y una manera de promover su bienestar emocional es hacerlo acompañando nuestras experiencias, nuestros pensares y sentires. Entre terapeutas surge de esta necesidad de acompañarnos a acompañar.

El proyecto comenzó durante la pandemia, desde la inquietud de acercarnos en la distancia impuesta por las circunstancias, gracias a la participación de terapeutas que practican desde las diversas corrientes psicológicas. Las diferencias en los marcos epistemológicos no fueron una barrera para compartirnos humanas y humanos en nuestro quehacer terapéutico.

Nos reuníamos una vez por semana, convocados por el o la moderadora, que se proponía para una fecha específica, eligiendo también el tema y la estructura de la sesión. Algunos de los temas fueron: el tiempo, el silencio, el error, las lágrimas, el sentido del humor, entre muchos otros. El objetivo en común de todas las sesiones fue el de invitar a todas y todos los participantes a compartir-se desde los diferentes temas sugeridos en torno a la terapia y su ser terapeuta.

Claudia Juárez Cervantes

Licenciada en Psicología, Especialista en docencia y Diplomada en Terapia Familiar Sistémica, con más de 10 años de experiencia.

CONVOCATORIA

JEFATURA DE BIENESTAR EMOCIONAL

Universidad La Salle Pachuca

3er Entrelazar

Encuentro Lasallista de Prácticas de Bienestar Emocional

11 y 12 de septiembre 2023

Tema:

Cansancio

Objetivos

- **Promover** el encuentro y diálogo entre **Lasallistas** que hayan realizado o estén realizando prácticas que fomenten, traten o retraten el **bienestar emocional de la comunidad**, que aborden directamente o se relacionen con el tema del cansancio. Esto incluye prácticas grupales e individuales, educativas, de socialización, artísticas, de salud mental, entre otras.
- **Encontrarnos** en un espacio donde dialoguemos, compartamos nuestras vivencias, **entrelacemos** experiencias/conocimientos resultantes del acompañamiento al bienestar emocional en relación con el tema del cansancio y la sociedad actual.
- **Compartir** saberes y experiencias referentes al **bienestar emocional** que se han vivido en **La Salle Pachuca** desde la distintas prácticas, disciplinas y vivencias como respuesta a los malestares emocionales generados por la experiencia de cansancio en lo individual y colectivo.

¿Quiénes pueden realizar las prácticas de bienestar emocional?

1. Pueden ser llevadas a cabo por **cualquier persona** (maestros, alumnas, exalumnos, tutores, profesionales de la salud mental, administrativas, directivos) que realicen encuentros presenciales, híbridos o a distancia, en los cuales se intenta dar respuesta al malestar que surge en este y otros contextos, tal como cansancio, desanimo, estrés, sentido de pertenencia, malestares asociados a la actualidad, aislamiento, entre otros.

2. Una o más personas pueden coordinarlas.

Teniendo en cuenta la diversidad de actores que desarrollan estas prácticas para sostener-nos emocionalmente, es del interés de esta convocatoria dar a conocer y reflexionar sobre los diferentes proyectos realizados por: maestras, exalumnas, psicólogos, tutoras, estudiantes, directivas, administrativos y toda persona Lasallista que desarrolle proyectos de bienestar emocional. Por tanto, convocamos a este encuentro a todos los Lasallistas que hemos realizado prácticas que fomenten, acompañen, retraten y relaten el bienestar emocional individual, grupal o comunitario.

Justificación

¿Qué es el bienestar emocional?

El bienestar implica la valoración subjetiva que las personas hacen de las circunstancias en las que participan, en las que viven y observan, por tanto, el bienestar emocional de una persona dependerá de: aspectos psicológicos, eventos estresantes en la vida, condiciones materiales, económicas, sociales, factores ambientales y ecológicos, políticas públicas y también de las relaciones que la persona mantenga con su comunidad, con su familia, con su entorno laboral/escolar, con grupos de pares, y otros que le provean las condiciones para su desarrollo individual y social. Al ser fomentado, retratado y acompañado por diferentes actores sociales y desde diferentes disciplinas, el bienestar emocional se genera a partir de evaluar condiciones pasadas, presentes y las expectativas de las condiciones futuras de vida.

En esta ocasión hemos considerado como eje temático: el cansancio, como un fenómeno que se manifiesta en la psique, el cuerpo, la sociedad y nuestros vínculos. Byung-Chul Han, ha popularizado el concepto de sociedad del cansancio y sujeto de rendimiento haciendo referencia a una relación en la que lo más importante es el producto que da algo o alguien. Además, para lograrlo, el sujeto es quien se exige a sí mismx y no un agente externo, coercitivo. (Mercado, 2016)
Sabemos que, al abordar este tema nos encontraremos con distintos abordajes al cansancio, considerando que los cuerpos y lo que estos manifiestan son un excelente indicador, entre otras cosas, de los tiempos y sus políticas. (Bourdieu en Gómez, 2008)

Tomando como punto de partida este panorama, consideramos que es indispensable generar espacios para compartir ideas y estrategias que promuevan prácticas de bienestar emocional donde sean bienvenidas las diferencias, el diálogo, la expresión artística, emocional, la creación de grupos de apoyo mutuo, y distintos tipos de acompañamiento que generen redes de apoyo.

¿Qué es una práctica de bienestar emocional?

Entendemos por prácticas de bienestar emocional aquellas que fomentan: el l**azo social y el acompañamiento emocional** de manera directa o indirecta individual, grupal y comunitario. por ejemplo: acompañamiento emocional individual o grupal, psicoterapia individual o grupal, prácticas artísticas, actividades de tutoría, pedagógicas, académicas, proyectos de investigación y demás.

Pasos para participar:

1. Enviar un correo, a más tardar el **25 de agosto** a: bienestaremocional@lasallep.edu.mx con el asunto "Participación Entrelazar"

2. El **cuerpo del correo** deberá contener:
Nombre de la/el participante
b) Nombre de la Práctica de Bienestar Emocional (PBE)
c) Breve explicación de la PBE

3. De los correos recibidos, el Comité Organizador (1) seleccionará los trabajos a ser presentados el día del evento, y contarán con 15 minutos para exponerlos. Cada expositor contará con 15 minutos para desarrollar su tema y 5 minutos para dialogar con los asistentes.

4. Todos los correos recibidos se tomarán en cuenta para las memorias escritas.

5. Máximo 3 días después de la recepción del correo, el Comité Organizador enviará al autor, vía correo electrónico, la confirmación de que su trabajo ha sido seleccionado para exponerse y los datos para asistir a la reunión virtual previa al evento, el 28 de agosto a las 19:30 (2).

Los participantes deberán **considerar** y cumplir con las **siguientes fechas:**

Recepción de correos: A partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el **25 de agosto.**

Notificación por correo de prácticas de bienestar emocional a presentar los días del evento: hasta el **25 de agosto.**

Reunión virtual con los autores a presentar los días del evento: **28 de agosto, 19:30**

Publicación del programa del evento: **1 de septiembre**

Días del evento: **11 y 12 de septiembre**

Publicación de las memorias del evento: se anunciará en la página y redes sociales oficiales de La Universidad.

Entrega de constancias a todos los participantes que han enviado su trabajo: vía correo electrónico, a la dirección indicada por el autor.

Bases para Participar

Características de los trabajos solicitados:

1. Se pueden presentar **trabajos de prácticas** que: a) hayan sido realizadas antes o durante la transición de lo virtual a lo presencial/híbrido, b) que se sigan llevando a cabo actualmente o c) que estén en proceso de realizarse.

2. Los trabajos deben presentar intervenciones que sean relacionadas con la **promoción y cuidado** del bienestar emocional individual, grupal, social o comunitario.

3. Las intervenciones que convocamos a presentar pudieron ser dirigidas a la **población en general**, es decir, no necesitaron serlo a la comunidad Lasallista.

4. Presentar un trabajo escrito con extensión de 1 a 2 cuartillas.

5. El contenido del trabajo escrito debe incluir: nombre de la práctica de bienestar emocional, nombre de la persona o grupo que participa, descripción breve del proyecto realizado o por realizarse junto con la experiencia y saberes individuales o grupales (3).

5. Si se trata de una práctica de bienestar emocional que se realizó con otros autores, nombrar y dar crédito a todos ellos.

6. Adjuntar bibliografía utilizada.

(1) El Comité Organizador está integrado por miembros de La Universidad La Salle Pachuca que realizan prácticas de bienestar emocional.
Para la selección de trabajos, este Comité tomará en cuenta que el evento muestre la diversidad y multiplicidad de Prácticas de Bienestar Emocional y priorizará que el evento dé representatividad a todas las sedes Lasallistas que envíen trabajos, así como que los trabajos recibidos sean enviados por el autor y que la redacción sea clara y concisa.

(2) La asistencia a esta reunión es indispensable para participar.

(3) Se confirmará la fecha para ser recibido e incluirse en las memorias escritas.

Informes y Contacto:
bienestaremocional@lasallep.edu.mx

PROGRAMA

11 de Septiembre
LUNES

9:30 Inauguración

9:40 Tënkui: un espacio para conectar
Tania Torres Aguilar
Genesis Lizeth Hernández Reyes
Aula de proyecciones

10:00 Podcast: Las infinitas fases de la luna
"Feminismos con continuidad".
Jessica Nayeli Enciso Arredondo
Aula de proyecciones

10:20 Menstruación y emociones
Graciela Gordillo Castillo
Aula de proyecciones

10:40 RECESO

11:00 Taller de ritmo y poesía
JorgeLuis a.k.a. RONKo
Explanada de La Concepción
Registro con código QR

12:30 Jardín de las Monedas
Darhiel Adrián Heredia Hernandez
Aula de proyecciones

12 de Septiembre
MARTES

9:00 Bienvenida

9:10 Entre terapeutas
Claudia Juárez Cervantes
Aula de Proyecciones

9:30 Presentación Editorial
"Estados Mórbidos:
Desgaste corporal en la vida contemporánea"
Dresda E. Méndez de la Brena
Aula de Proyecciones

11:00 RECESO

11:30 Conferencia
"Ética, política y escucha del suicidio".
Dr. Oswaldo Loera Cervantes.
Lobby del Auditorio
Registro con código Qr

13:00 Taller
Sentipensar el Suicidio:
por una respuesta compasiva ante el sufrimiento.
Dr. Oswaldo Loera Cervantes.
Lobby del Auditorio
Cupo limitado, resgístro con código Qr

14:30 Clausura

Agradecemos especialemnte a las siguientes áreas por su apoyo y colaboración en la planeación, difusión y realización de este evento:

Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas
Karla Patricia Cuatepotzo Bravo

Coordinación de Tecnología Educativa
Clemente Luna Ramos
Casandra Gabriela González Mejía
Diana Laura García Gómez
Silvia Karen Pérez Miranda

Jefatura de Gestión de Diseño
Montserrat Álvarez López

Área de Publicaciones Editoriales
Jessica Nayely Enciso Arredondo

Apoyo Académico
Alma Flores Cabrera

Rectora
Lourdes Lavaniegos Gozález

Vicerrector
Juan Carlos Gómez Ríos

Diseño Editorial
Jessica Nayely Enciso Arredondo

Jefatura de Bienestar Emocional
Laura Cynthia Neri Álvarez
Citlali Gutiérrez