Centro de Psicología Clínica
Universidad La Salle Pachuca

Entrelazar

Encuentro Lasallista de

PRÁCTICAS de Bienestar Emocional

a Distancia durante la

PANDEMIA

Universidad La Salle Pachuca

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 4

MENSAJE DE BIENVENIDA 8

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL (PBE) 13

Dress code: Men in Black 14

Asertividad, Inteligencia Emocional, Comunicación y Otras Habilidades Sociales, para el Desarrollo Profesional 18

Actividades de Tutoría Durante el Confinamiento 22

Aprende a Disfrutar Tu Vida con Inteligencia Emocional 26

El Duelo y La Pandemia: Un Acercamiento de los Estudiantes de Bachillerato 30

Café Ubuntu 34

La Niñez en Confinamiento: Cuentos y Talleres Lúdicos 38

Círculo Virtual de Lectura y Análisis 42

Huella Infinita 46

INVITADOS AL EVENTO 53

Rizoma 54

Locolectivo 63

MUTA 67

CONVOCATORIA 74

PROGRAMA 76

AGRADECIMIENTOS 78

INTRODUCCIÓN

La Universidad La Salle Pachuca a través del Centro de Psicología Clínica tuvo el gusto de convocar a *Entrelazar 1er Encuentro de Prácticas de Bienestar Emocional a Distancia durante la Pandemia*, los días 30 y 31 de agosto del 2021.
Durante este encuentro promovimos el diálogo entre miembros de la comunidad Lasallista de Pachuca que habían realizado o estaban realizando prácticas que fomentan, tratan o retratan las formas que ha adoptado el Bienestar Emocional de la comunidad en general durante la pandemia. Esto incluye prácticas educativas, artísticas, de salud mental, y demás.

También nos encontramos en un espacio donde dialogamos y compartimos nuestras vivencias, entrelazamos experiencias y conocimientos resultantes del acompañamiento dado a distancia en tiempos de pandemia.

Compartimos saberes y experiencias que desde la distintas prácticas, disciplinas y vivencias han acontecido dentro de nuestra comunidad como respuesta a los malestares emocionales generados por el aislamiento, el encierro y las diversas condiciones sociales.

¿Qué entendemos por “Prácticas de Bienestar Emocional” (PBE)?

Son Prácticas planeadas llevadas a cabo por una o más personas que fomentan de manera directa o indirecta el bienestar emocional individual, grupal o comunitario.

Estas prácticas pueden ser llevadas a cabo por maestros, alumnos, tutores, profesionales de la salud mental y cualquier persona que realice encuentros virtuales o a distancia que permitan acompañar, retratar o fomentar el bienestar emocional, esto quiere decir que el bienestar emocional puede ser fomentado, retratado y acompañado por diferentes actores sociales y de manera multidisciplinaria.

Somos seres interdependientes, nos necesitamos recíprocamente. Nuestros saberes y experiencias relacionados con el Bienestar Emocional y producidos durante la pandemia y el confinamiento social son de una enorme riqueza epistemológica y práctica.

Teniendo en cuenta a la diversidad de actores que han desarrollado, desde hace más de un año, distintas prácticas para sostener-nos emocionalmente, fue del interés de esta convocatoria dar a conocer y reflexionar sobre los diferentes proyectos realizados por: psicólogxs, docentes, alumnas/os y administrativos de nuestra Universidad por igual. Por lo tanto, convocamos a este encuentro a todxs lxs Lasallistxs que han realizado prácticas que fomentaron, acompañaron, retrataron y relataron el Bienestar Emocional individual, grupal o comunitario.

MENSAJE DE BIENVENIDA

LUNES 30 AGOSTO 2021

Para el Centro de Psicología Clínica 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 un ejercicio comunitario de escucha, creación y con suerte de comunicación y de diálogo. Digo suerte porque son tiempos difíciles para la interlocución y el diálogo.

Es imposible que, si pretendemos dialogar, lo hagamos sólo con la meta siempre, todo el tiempo, de entender al otro. Como le escuchaba hace un par de días a la Dra. Siobhan Guerrero, hay un sinfín de experiencias que yo nunca podré imaginarme, como ser una persona que se identifica como no binaria o ser una persona que vive en Medio Oriente, no tengo ni idea, aunque lea noticias, artículos, investigaciones, no tengo idea de qué es habitar este mundo desde ese lugar identitario.

Entonces... si para dialogar y realizar un ejercicio de interlocución no necesito saber en su totalidad lo que el otro experimenta ni entender todo lo que me está diciendo, ¿qué necesitamos? Y ¿qué condiciones son necesarias para que el diálogo y la interlocución no sean siempre de aniquilación de lo diferente, de lo que me parece extraño, de lo que percibo como amenazante? Dejo la pregunta abierta para que la pensemos estos días de encuentro. Somos testigos cotidianamente de lo difícil que es en sí misma la comunicación y la interlocución, siempre hay mal entendidos, alguien dice A y yo escucho B, y entonces respondo C y me responden D o F o G... Esto es también, aunque para algunos sea difícil de creer, una interlocución, esto también es dialogar. Nadie nos puede ahorrar los tropiezos y el desencuentro a la hora de relacionarnos con el otro. Pero también es importante que intentemos, colectiva y comunitariamente, dialogar, aunque no podamos asegurar que siempre nos vamos a entender (y qué bueno que sea así).

Hoy es indispensable que pensemos no solo de forma individual sino en comunidad, y para ello también es importante el diálogo.

Pensar, compartir, inventar e imaginar en colectivo es una forma de resistir al aislamiento emocional, especialmente cuando todos o casi todos hemos experimentado en algún momento de la vida sufrimiento emocional, sentimientos de soledad o de vacío, angustia y tristeza desbordante a mitad de la noche... Todo esto nos ocurre y en medio de una pandemia, aislados, sin contacto físico que nos de soporte, se torna en experiencias bastante duras de ser atravesadas en solitario. Por lo dicho anteriormente el CPC que está conformado por Tania Ávila y por mí, celebramos que sin haber sido una indicación institucional se esté trabajando el bienestar emocional desde tutorías, docencia, entre compañeros, y demás espacios. Creo que este es un signo de que hemos escuchado y de que este encuentro es (hablando de interlocución) una respuesta al malestar que hemos escuchado. Les invitamos que en estos días se sientan en confianza para seguir co-creando juntxs, para realizar 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 menos cruel de encontrarnos. Gracias y que disfruten de las presentaciones y mesa de diálogo.

Laura Cynthia Neri Álvarez
Responsable del Centro de Psicología Clínica
de La Universidad La Salle Pachuca

PRÁCTI
BIENE
EMOCION

ICAS DE
ESTAR
IAL (PBE)

DRESS CODE: MEN IN BLACK

Tengo casi 9 años trabajando en la Uni, y 9 de ser Tutora.
Desconozco el porqué se me eligió, yo recién entraba a la Universidad y me tocó. Me tocó, me eligieron, como fuera, al final dije, sí.
Durante este tiempo ser tutora ha sido increíble y pienso, mi actividad favorita se ha vuelto, la escucha. Saberte acompañando a quien te comenta, te confía, es como si de algún modo una conexión extra se estableciera con cada integrante de un grupo y tú les sabes (pero de espaldas), sabes cosas que incluso gente más cercana incluyendo sus padres, y su pareja, no. Y tú eres, COMO EL LADO B, lado B porque no solo estás a cargo de alguna de sus materias, sino además te saben que a manera de cómplices pueden llegar, e Incluso pedir en el menú: Miss hoy quiero; LLORAR.
"Miss, te parece si hoy lloramos tod@s" (hace 3 años sucedía con mi grupo de 6 integrantes) Tenían lo que yo llamo, mal de amores, y tocar el tema era como nuestra pastilla ante la fiebre.
Hay toda clase de grupos, los que son calladitos, los muy abiertos, el grupo que está enamorado, el que como mencioné está en desamor, el introvertido, el sugerente...
Este semestre pienso, tuve la tutoría más complicada que me hubiese imaginado, una situación completamente dura por el aislamiento, un grupo nuevo que emocionadísimo se sabía UNIVERSITARIO, y luego entonces, reclamaba el nunca haber pisado la escuela. Un grupo que al igual que muchos, al igual que todos en este momento, se sabe dentro de una burbuja (a salvo), pero raro, porque ese sentirse UNIVERSITARIO acompañado de unas buenas papas de la cafe, en silencio en la biblioteca, con la mariposa en el estómago porque en las escaleras se topó con quien le mueve el tapete, y de color rojo porque llegó tarde al salón, NO ESTÁ.
Me tocó también el horario más retador, tutorías 3 veces a la semana de ¡¡ ½ hora cada una, y los jueves, doble horario!! ¡Dios! ¡Que hace uno con eso!, 30

minutos es nada!!, y entonces, lo mío fue el contra reloj, acordar que cada sesión les llamaría a 3, NO FUNCIONÓ. A veces, solo podía tener a 1, día rayado si lograba hablar con 2, porque la llamada se hacía no de 15 sino de 25 minutos y ya para entonces no había más tiempo.

Pensé en un buzón secreto apoyando esta falta de tiempo, (que cómo extraño el tiempo, buscar un salón, estar solitos, entrar y decir, "COMO EN LAS VEGAS, LO QUE PASA EN LAS VEGAS SE QUEDA EN LAS VEGAS" y entonces sentarnos y hablar... hoy, no hay más Las Vegas. Ya había intentado este buzón secreto en otro momento, con otro grupo y había sido increíble, a cargo de "SR X" (es decir mi alter ego), tuve montones de cartas que aparecían en mi escritorio y que sabían, la siguiente sesión cada remitente tendrían su *penpal* de regreso, de hecho a veces, a este "MR", le contaban cosas que a mí no, como cuando a los peques, les colocan enfrente un juguete (al que se le acompaña con una voz), y en algún momento te dejan de ver, porque ahora el otro, el juguete, es la voz y no tú. Y MI BUZÓN, NO FUNCIONÓ... MI INCREÍBLE BUZÓN, para el que tenía pensado montones de ideas de cartas ¡NO FUNCIONÓ!, tuve 1 carta y no más. Mi grupo se fue apagando poquito a poco, como un globo, de esos raros, porque sabes que tiene aire, pero no el suficiente para flotar. Les siento, les veo, les escucho, les sé tristes, que como muchos, quisiéramos que esto terminara, que se acabara, que ya no pasara, pero no es así, y que, como con la lluvia, con la que no puedes pelearte, o reclamarle, acabará cuando tenga que acabar... Es duro porque quisieras dar una respuesta que no fuera siempre la misma cuando preguntan una y otra vez, ¿cuándo volveremos?, ¿cuándo volveremos?, ¿cuándo volveremos?, ... y dices una y otra vez, no lo sé.

Este grupo fue el sugerente, y un buen día, harto de todo, comentó, y si un día ¿nos disfrazamos? ¡¡uy!!! (yo pienso) me toca la siguiente sesión ver la Ruta Académica, (al menos eso tengo que ver), darles una pasadita por todo lo que verán en futuros semestres, los créditos culturales, los deportivos, los complementarios, el 3, 3, 3... 3 parciales, 3 reprobadas, 3 materias y adiós... la queja de algunos docentes de que este grupo no prende cámaras y no responde, y la ruta académica que no puedo sacar de mi cabeza...

–Ok, esperen la invitación (comenté)...

El miércoles 11 de noviembre ¡¡TAMPOCO PUDE CON LA RUTA ACADEMICA!!! ¡¡¡¡Diantres!!!! ¡Ya no sé cómo dar Tutoría!

Tuve en cambio, un grupo que, con gafa rigurosa y corbata, pasaron del –Men in Black–, al modo "Cholo" cuando las corbatas cambiaron de lugar, tuve un grupo que se pintó ojos y lunares, y en algún momento y como en toda buena boda y frente a las cámaras, se apuntaron para la danza que mueve montañas, "Payaso de Rodeo". y, como buenos globos, SE VOLVIERON A INFLAR... un ratito, pero lo suficiente para volar.

El día 3 de diciembre, volamos de nuevo porque fuimos estrellas de rock y así fue todo sucediendo.

Sobra decir que.

Mi ruta académica no se pudo,

mi buzón secreto menos...

pero desde entonces, en mi currículum aparece:

Eventos y disfraces.

Ixchel Estrada.

Ixchel Estrada Díaz

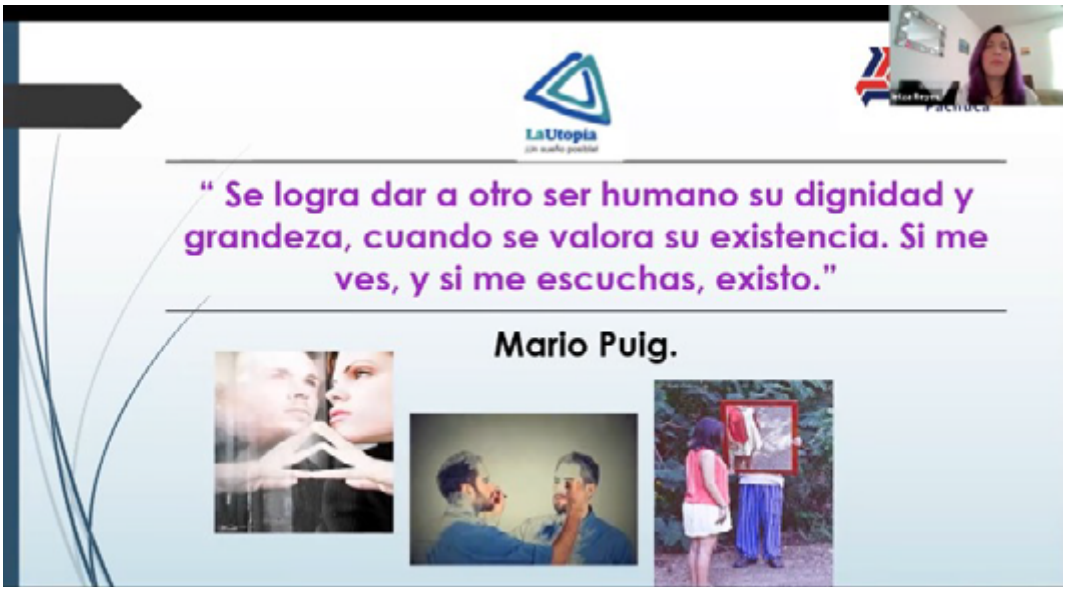
Ilustradora Mexicana. Colabora desde el 2000 publicando en libros, revistas, cortos animados, y publicaciones independientes. Cuenta con 20 libros ilustrados, editados por: Fondo de Cultura Económica, Alfaguara Infantil, Editorial Castillo, Ediciones SM, Ediciones el Naranjo, RBA Libros, Serres, Colofón, Océano, Pearson, Edelvives y Norma entre otros. Con títulos que han sido traducidos y publicados y en otros países como Taiwan, China y Corea. Su trabajo ha sido premiado y tomado en cuenta para ser exhibido en numerosas Exposiciones Nacionales e Internacionales.

ASERTIVIDAD, INTELIGENCIA EMOCIONAL, COMUNICACIÓN Y OTRAS HABILIDADES SOCIALES PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL

El presente trabajo se realizó primeramente con un grupo de administración, y noté que mis alumnos de tutoría en carreras de enfermería y comunicación también presentaban la misma necesidad, es así que consideré importante utilizar la información que ya había preparado, busqué autores que hablaran de Asertividad, Inteligencia emocional, identificación de emociones, definición de las mismas y micro expresiones, e inteligencias múltiples, entre otros, noté que todos estaban atentos y participativos además de motivados sobre estas y muchas otras temáticas, ya que comentaban fortalecía su bienestar psicológico, emocional y los hacía tener un espacio grupal más unido, sensible y fuera de la rutina o cotidianidad de las materias que normalmente tenían que llevar, así que notaron la gran necesidad de desarrollar estas y otras habilidades para su desarrollo profesional, ya que saber de esto, saber aplicarlo y además utilizarlo para la vida les ayudaría como seres humanos. Además de que les hacía sentirse acompañados y de esta manera acompañar a las personas con las que en un futuro trabajarían, así como mejorar sus relaciones sociales, personales, e incluso poder comunicarse con sus propios profesores, o entre ellos.

Mi trabajo es de corte humanista existencial, obviamente es importante tener en cuenta las necesidades y el trabajo que se realice o desean hacer las y los alumnos, por tanto es fundamental escucharlos, considero que esto que hago puede incluir a los maestros ya que en muchas de las actividades de nuestra Facultad de Ciencias Humanas y el Centro de Formación Docente, así como las actividades de capacitación en Tutorías, el tiempo era insuficiente para compartir, expresarnos, sentirnos escuchados y apoyados entre todos ante una misma situación o diversas experiencias, momentos o sorpresas que vivíamos en línea y a distancia, o cosas que vivimos en la cotidianidad, al final siempre

LaUtopia
SOMOS UNA RED
UN TODO


LaUtopia
" Se logra dar a otro ser humano su dignidad y grandeza, cuando se valora su existencia. Si me ves, y si me escuchas, existo."
Mario Puig.

acompañarnos bajaba el estrés, ansiedad, compartíamos nuestros sentires y afianzábamos el ser comunidad. Conozco varios autores por formación en Psicología y los que tomé para mi trabajo algunos de ellos son Piaget, Rogers, Paul Ekman, Roberth Plutchik, Daniel Goleman, Howard Gardner, Salovey, Alberti, entre muchos otros, sin duda esto junto con las experiencias o prácticas como psicoterapeuta, maestra, psicóloga, madre y haber sido estudiante, me ha ayudado a potencializar mi escucha activa, generar reflexión, entre muchas otras técnicas que ya son parte del acompañamiento a grupos o de forma individual por más de 17 años, por ello considero importante tener práctica, formación, actualización, y sobre todo el amor para acompañar a muchas personas y mi vocación me permite hacerlo, y también me he sorprendido de quienes incluso sin dedicarse a esta área pueden escuchar desde su esencia y ser con mucho amor a sus estudiantes, simplemente por tener valores o ganas de estar con otra persona y disfrutar de su compañía.

Agradezco la amable atención de leerme y saber que en verdad es un gran gusto tener la confianza de directivos y coordinadores para ser parte del acompañamiento emocional a distancia de nuestro alumnado y entre todos como compañeros y colaboradores, en lo posible lo que pueda aportar, compartir, ayudar o apoyar a desarrollar, reforzar o descubrir será un gran gusto, creo que todos tenemos algo especial que dar y cito a Richar Bach, “todos somos ángeles maestros; todos hemos aprendido algo que alguien en alguna parte, necesita recordar”.

Ietza Eugenia Reyes Guzmán

Soy Ietza Eugenia Reyes Guzmán. Licenciada en Psicología. Mtra. en Sexualidad Humana. Con estudios en Mtria. de Psicoterapia Humanista Existencial con enfoque Gestalt- Tengo Diplomados en Terapia de pareja y familia y Danza Terapéutica. Llevo más de 17años dando talleres en congresos y Universidades, así como en distintas carreras para el desarrollo de habilidades profesionales. Además de contar con la experiencia de 15 años como docente en nivel Bachillerato, Licenciatura y Maestría y trabajando como Psicoterapeuta, individual de pareja y familia, facilitadora, y conferencista.

ACTIVIDADES DE TUTORÍA DURANTE EL CONFINAMIENTO

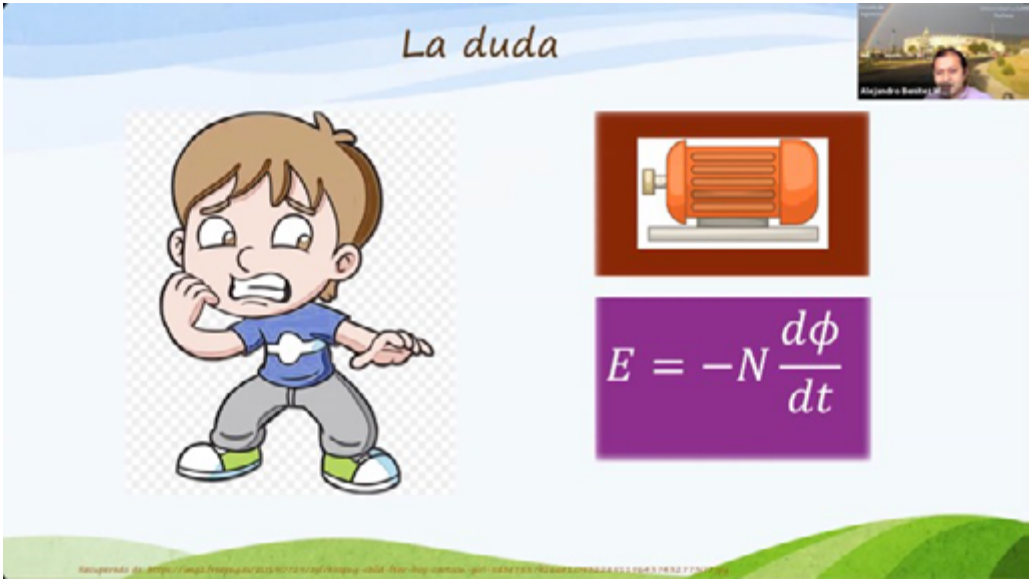
Objetivos: Favorecer la autoestima, seguridad y confianza al realizar actividades relacionadas con la vida diaria, realizar ejercicio físico para que los alumnos tengan buena condición física y coordinación motriz; hacer el presupuesto y el video de la preparación de alimentos de manera que empiecen a planificar su alimentación, gestionar las cantidades de las porciones y ahorren dinero.

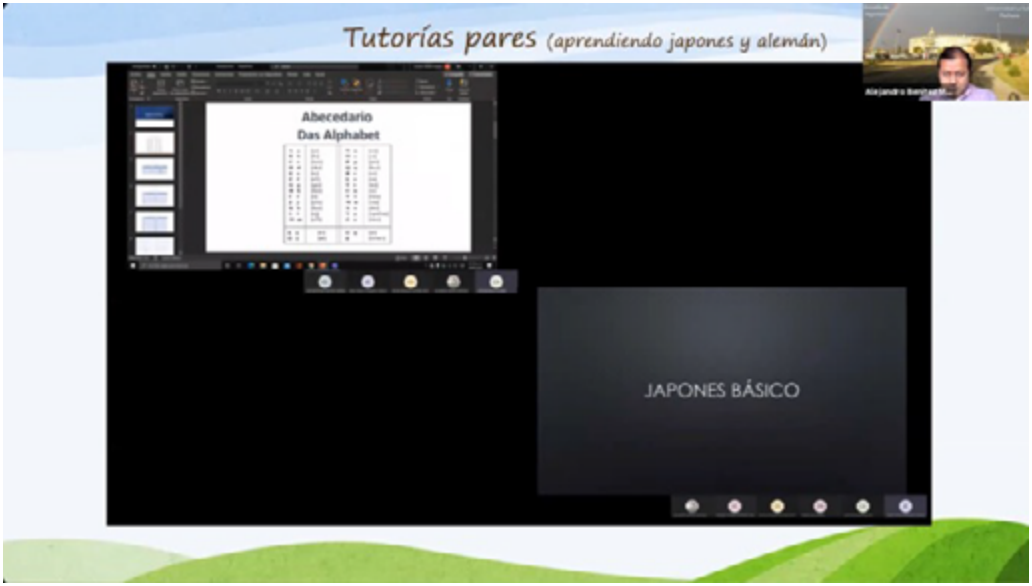
Experiencias

En esta ocasión les platicaré una pequeña historia, que empezó un día de enero del 2021, cuando el director de la Escuela de Ingeniería me encomendó que fuera tutor del grupo de 8° de la Licenciatura de Ingeniería Mecatrónica y el primer sentimiento que tuve fue miedo, pero a la vez una alegría por poder enfrentarme a este nuevo reto en mi vida como profesionista. Esto me llevo a tomar cursos de capacitación para ser tutor y hacer una planeación de forma distinta a la que normalmente estoy acostumbrado.

Al momento de hacer la planeación lo primero que pensé es en el grupo al cual iba a acompañar en el semestre y como es un grupo de penúltimo semestre; se consideró hacer la planeación en base a situaciones que se les van a presentar en su vida cotidiana; al tenerla la platiqué con ellos para que me dijeran que les parecía y hacer modificaciones en conjunto si era necesario.

Dentro de las actividades que consideramos fue realizar ejercicio físico esto con el fin de que activáramos nuestros cuerpos y mantuviéramos una buena condición física; al principio les llamó la atención a sus papás ya que cuando hacíamos ejercicio les preguntaban que hacían y ellos contestaban que estaban en clase de tutoría. Como esta actividad nos consumía mucho tiempo, se optó por recomendarles videos de YouTube para que realizaran ejercicio [1]; a la par de estos videos también les enviaba enlaces de videos motivacionales [2] que, si bien van enfocados a la motivación para hacer ejercicio, también sirven para


La duda
$E = -N \frac{d\phi}{dt}$


Tutorías pares (aprendiendo japones y alemán)
Abecedario
Das Alphabet
JAPONES BÁSICO

un estilo de vida saludable, disciplina y que la constancia les ayuda a cumplir las metas; eso sí, les decía que si algún video les causaba conflicto me lo dijeran para comentarlo.

Posteriormente, planteamos conocer los precios de la canasta básica, analizar las compras que realizamos, cuáles de estas compras son necesarias y cuales son gastos innecesarios, esto con el fin de hacer compras de cosas que realmente se necesiten en el hogar y no compras compulsivas. Después, se realizó la lista de compras en base a su platillo favorito para que sepan lo que cuesta preparar dicha comida; se observó que dependiendo de donde se compren los ingredientes el precio varía, de tal forma que se puede ahorrar dinero si se busca el establecimiento que ofrezca el mejor precio-calidad.

Con la lista de compras que cada uno genero de su alimento favorito se dieron a la tarea de conseguir los ingredientes de su platillo, para que posteriormente procedieran a cocinarlo y que hicieran un video donde explicarán como hacer el platillo; al momento de hacerles el planteamiento del video me preguntaron: ¿cómo debían hacerlo? y les comenté que podían hacerlo como ellos quisieran de modo que pusieran toda su imaginación y creatividad para hacerlo. Al momento que me compartieron los videos observe que se esforzaron en hacerlos y que cada uno le puso su sello propio y lo que note es que se divirtieron al realizar la actividad; además, ellos se dieron cuenta que al preparar los alimentos pueden elegir la calidad de los ingredientes y definir el tamaño de las porciones.

Por último, algunos compañeros nos dieron clases de introducción al alemán y al japones; con ello experimentaron lo que es exponer temas que ellos dominan, preparar el material necesario para dar su clase y saber cómo responder a los cuestionamientos que les hacían tanto sus compañeros como un servidor.

A la par de todas las actividades planteadas anteriormente se nos hizo la invitación de participar en el concurso de “Integración de Jóvenes Investigadores en los Sistemas Regionales de Innovación en el Estado de Hidalgo” convocado por el CITNOVA y en el “4 Coloquio de Investigación, Desarrollo e Innovación” desarrollado por la Coordinación de Investigación de la Universidad La Salle Pachuca; por lo cual, se retomaron proyectos que se habían realizado con anterioridad, a estos se les hicieron modificaciones con base en todo lo aprendido en semestres subsecuentes a la realización del proyecto; con ello, visualizaron

la evolución de conocimientos y saberes que han aprendido al pasar los semestres.

Todas estas actividades nos mantuvieron activos tanto físicamente como intelectualmente durante el confinamiento, haciéndonos la vida un poco más fácil durante este periodo de aislamiento.

Bibliografía

Z. Light, «zuzkalight.com,» 16 12 2011. [En línea]. https://www.youtube.com/channel/UCrd4Hfgl-r4EczsLXKdGvCLA

J. J. Holguín, «Contruyetucuerpo.com,» 2 03 2011. [En línea]. https://www.youtube.com/c/johnhv7/featured

Alejandro Benítez Morales

Es Ingeniero Eléctrico, tiene una maestría en Ciencias en Automatización y Control; actualmente, labora como profesor en la Escuela de Ingeniería en la Universidad La Salle Pachuca y realiza sus estudios en el Doctorado de Ciencias en Automatización y Control. Le gusta desarrollar diversos tipos proyectos con los alumnos en colaboración con otros profesores.

APRENDE A DISFRUTAR TU VIDA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

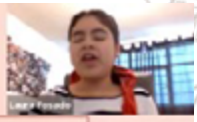
Descripción del proyecto:

En marzo de este año, tomé un curso de 30 horas para certificarme por la red CONOCER en el estándar de ECO 2017, *Impartición de cursos de formación de capital humano de manera presencial-grupal*, en donde me pidieron elaborar un curso-taller de cualquier tema con la duración que yo prefiriera; debido al contexto de pandemia que estamos viviendo decidí hacerlo respecto a la salud mental, pues es un tema que muy pocas veces se trata en las escuelas o en cursos externos y merece más divulgación y reconocimiento en cualquier contexto.

El curso-taller está diseñado para cualquier persona interesada en el desarrollo de la inteligencia emocional en su día a día y los únicos conocimientos que requiere para tomar este curso-taller es saber escribir y leer. Además, lo elaboré pensando en un rango de edad entre 17 y 25 años, dirigido a los y las estudiantes de la comunidad La Salle Pachuca, sin embargo, este curso-taller también puede funcionar en cualquier otro contexto, siempre y cuando las personas estén dentro de este rango de edad.

El curso-taller está dividido en cinco grandes bloques que a su vez están divididos en subtemas. El primer bloque se llama Componentes de la inteligencia emocional y está conformado por los cinco componentes propuestos por Daniel Goleman; el segundo bloque se llama Cambios de creencias limitantes y abordó temas como el cambio, las creencias limitantes y los mitos que impiden el cambio; el tercer bloque se llama Claves de la inteligencia y aquí abordó la renuncia y la creación; el cuarto bloque se llama Límites personales y les enseño a poner límites con los demás y con ellos mismos, así como el poder de decir "no"; finalmente el quinto bloque se llama El mundo no es blanco y negro y explico la curva de los opuestos y la diferencia entre cerebro primitivo, emocional y racional.

Contenido



I.COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

II. CAMBIO DE CREENCIAS LIMITANTES

III.CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

IV. LIMITES PERSONALES

V. EL MUNDO NO ES BLANCO Y NEGRO

Te toca estudiar un caso

-**Tema a analizar**: Componentes de la inteligencia emocional.

-**Objetivo:** Fomentar entre los participantes el trabajo en equipo para tener ideas diferentes a las propias.

-**Actividad:** Análisis de caso en parejas de "Historia de un erizo".

-**Tiempo video**: 3 minutos

-**Tiempo para análisis:** 7 minutos

Para este curso-taller elaboré un portafolio de evidencias que contiene elementos como: presentaciones de 70 diapositivas por bloque en donde incluyo preguntas, análisis de casos de la vida cotidiana, trabajo en equipo, resolución de dudas, retroalimentación de lo visto, ejemplos en el día a día con los que las personas se puedan identificar y lo más importante, casos que ellos pueden resolver por cada tema, analizando diferentes textos y videos como el famoso cortometraje "Cuerdas", pues busco que al final del curso-taller puedan llevarse muchas herramientas que puedan usar en su día a día y recuerden fácilmente la información que les presente.

Mi experiencia durante la planeación y la elaboración del curso fue gratificante a pesar de que me tardé tres meses porque me enfrenté con diferentes retos como encontrar tiempo entre semana además de mi clases, tareas, proyectos y exámenes, para completarlo. Además, durante la elaboración a veces me sentía perdida al no saber por dónde llevar el curso, es decir, se me ocurrían algunos temas, pero tenía que omitirlos para respetar las 15 horas que había establecido en mi planeación desde el principio. También tenía que elaborar evaluaciones por bloque, así como claves de respuestas, informes del curso y cartas de satisfacción del curso-taller.

Actualmente me encuentro en proceso de revisión de todos los materiales elaborados para el curso-taller y espero que dentro de dos semanas pueda agendar mi evaluación para obtener mi certificación en este estándar, antes de comenzar el siguiente semestre.

Estoy muy feliz por los resultados que obtuve en la elaboración de este curso-taller y solo espero el momento en el que este curso-taller pueda estar disponible para los y las estudiantes de la Universidad La Salle Pachuca en Educación Continua. Finalmente anexó la bibliografía de la que obtuve información para el curso-taller.

Bibliografía

Goleman, D. (2004). Inteligencia emocional. (Primera edición). México: Vergara.

Guerra, M. (2018). No te compliques: desenreda tu pensamiento y sé feliz (Primera edición). México: Aguilar.

Santandreu, R. (2018). Nada es tan terrible (Primera edición). España:Grijalbo.

Laura Yunuen Fosado Gómez

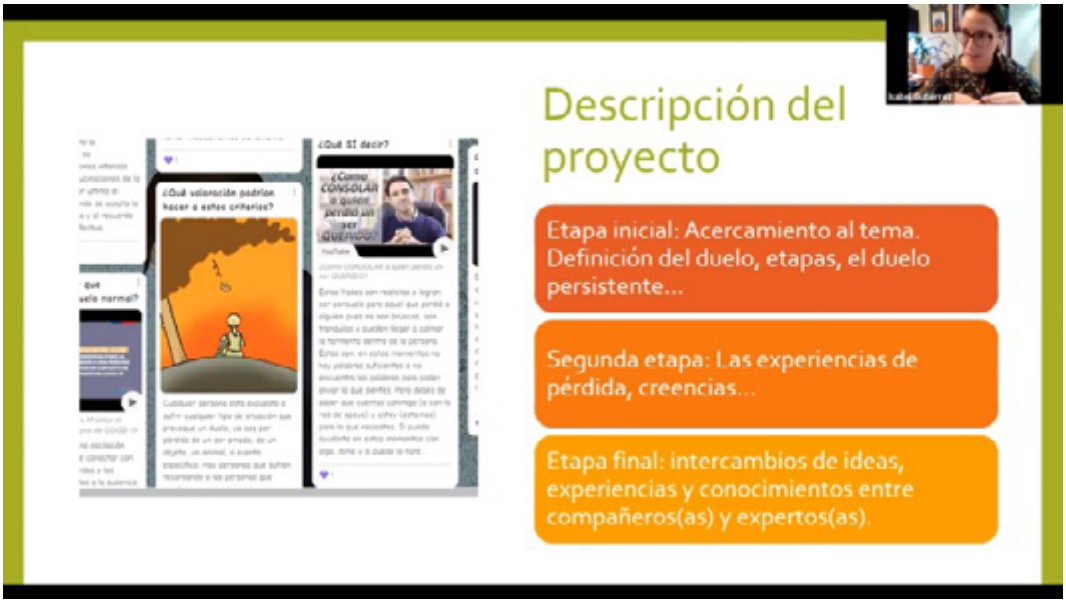
Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación. Actualmente tengo un podcast en Spotify llamado Conciencia Zero Waste en dónde entrevisto a personas con proyectos medioambientales y he dado conferencias de temas medioambientales en distintas universidades como la Universidad Panamericana, Universidad Regiomontana y el Tecnológico de Monterrey, también he participado en distintos podcasts como el de Voces con Eco de la Universidad Iberoamericana. Además, cuento con formación en diversos cursos como el curso de Ecofeminismo por la organización Mujeres Unidas por la Sostenibilidad Ambiental y Alimentaria; un curso en Primeros Auxilios Psicológicos por la Universidad Autónoma de Barcelona y un curso de elaboración de Composta seca por la UNAM.

EL DUELO Y LA PANDEMIA: UN ACERCAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

De inicio, la materia de psicología impartida por la profesora Sinead Martínez e Isabel Gutiérrez, es un espacio en el que se intenta acercar a las y los estudiantes a una perspectiva integral del ser humano, se trata promover la elaboración de interpretaciones complejas sobre el comportamiento humano a través de casos reales, actuales y cercanos al propio contexto. Con ello, los dos semestres que integraron el tercer año de bachillerato 2020-2021 planteaban dos retos: 1) Que las y los alumnos lograran mirarse como parte de un caso real y actual, ya no solo cercano a su contexto, ya no ajeno a ellas y ellos y 2) Que se contara con un espacio de reflexión y de expresión en el que se pudiera dar sentido y significado a la experiencia del confinamiento y de la pandemia. Así fue como se pensó el primer proyecto de clase para quinto semestre, agosto-diciembre 2020: **Análisis sobre salud mental en tiempos de COVID-19.** Con las actividades se logró un alto nivel de reflexión sobre la valoración de las y los estudiantes respecto a la tele psicología como un recurso actual, cada equipo debatió sobre la jerarquización de las afectaciones psicológicas según las prioridades que hubieran observado en su propia experiencia y en la de personas cercanas. Ya para ese momento se tenían inundadas las redes sociales con diversas recomendaciones para mantener el propio bienestar socioemocional, sin embargo, era importante que las recomendaciones fueran seleccionadas con criterios propios: qué tan viables o no les parecían, por qué razones las aplicarían o descartarían y finalmente, al ser un proyecto dirigido a la reflexión, las y los alumnos presentaron su visión del futuro ¿Cómo sería el curso de las afectaciones psicológicas con y sin atención, acompañamiento o redes de apoyo? Los resultados de cada mesa de discusión sorprendieron por el nivel de apropiación de la problemática, la cantidad de testimonios y datos con los que ellas y ellos fundamentaron el análisis de cada planteamiento. Al final y de manera inesperada se comentaron diversas ideas que generaron los equipos sobre estrategias de intervención en

diferentes poblaciones para apoyar la salud mental durante y después de la pandemia por COVID-19.

En ese momento se pensaba... y se esperaba, que el final del confinamiento se acercara, pero durante los exámenes finales y en el periodo de vacaciones de invierno, las cifras de contagios y fallecimientos iban en aumento, la sociedad ya estaba en franco duelo colectivo, las y los alumnos que estaban por terminar su bachillerato también estaban viendo como algunos de sus planes estaban cambiando, por ello se propuso que el eje temático del proyecto de clase para sexto semestre fuera la experiencia del duelo a través la construcción colectiva de un mural digital, un padlet. La etapa inicial abarcó actividades de manejo de información para responder planteamientos como: ¿cuáles son las ideas que les son más comprensibles al equipo para entender el duelo?, profundizar en las diversas ideas sobre las fases del duelo, ¿qué significa y qué caracteriza al duelo normal, qué sería diferente en el duelo complejo persistente?, ¿cuáles son las propuestas de abordaje que el equipo valora de forma positiva?, ¿por qué se proponen frase que decir y frases que no decir?, hasta aquí se trataba de acercarlos a uno de los procesos más cotidianos en la humanidad y del que se habla muy poco. Un segundo momento se trató de guiar a los equipos en las experiencias de pérdida, las creencias que acompañan a las personas que viven una pérdida en diferentes etapas de la vida, las creencias que ayudan y las que obstaculizan el proceso del duelo.



¿En qué ayudó esta etapa del proyecto? En mi opinión se formaron una perspectiva realista del proceso del duelo, pensaron una pérdida más allá de la muerte física, confirmaron la importancia de la espiritualidad en la vida del ser humano, lograron integrar formas de acompañamiento muy particulares... también de afrontamiento.

Finalmente, cada equipo visualizó a la persona ante la pérdida y generaron propuestas a planteamientos como: durante el proceso qué puede experimentar una persona, qué apoyo debe tener, hacia el final del proceso de duelo con qué pensamientos sobre sí misma puede quedarse la persona. Para concluir, se puede decir que ambos trabajos de reflexión apoyaron el reconocimiento de emociones, lo importante de mirarlas, sentirlas, darles significado y entonces preguntarse ¿Qué necesito?

Isabel Gutiérrez Carmona

Con títulos en Psicología y en Educación. Actualmente cursa el diplomado sobre Salud Mental en Niños y Adolescentes en el Contexto Familiar, impartido por el Instituto Nacional de Psiquiatría.

En su trayectoria profesional destacan algunos aportes como:

Colaboradora en el Informe sobre Desarrollo Nacional, Orientación Vocacional y Evaluación Educativa en México: "Cada estudiante encierra un Tesoro" dirigido por el Profr. Gabriel Fassi Jurguens.

Asesora de la Subdirección de Equidad de Género en el Instituto Hidalguense de las Mujeres. Creando el Proyecto: Noviazgos Libres de Violencia: A favor de la autonomía de las y los jóvenes.

Las actividades que hoy en día desempeña son: docente de bachillerato en Universidad La Salle Pachuca y la Atención Psicológica a adolescentes.

Sinéad Martínez Ruiz

Licenciada en psicología por la Universidad La Salle Pachuca.

Actualmente se desempeña como docente investigadora en la misma universidad en la línea de migración y salud mental. Es docente de bachillerato impartiendo las materias de psicología y literatura.

Ha colaborado en diferentes instituciones de salud mental con el Hospital del Niño DIF. Asimismo, es miembro de la Red de Jóvenes Investigadores del Estado de Hidalgo y escritora.

CAFÉ UBUNTU

Descripción del Proyecto: Ubuntu es una regla ética o filosofía sudafricana enfocada a la lealtad con las personas y a su manera de relacionarse. La palabra proviene de las lenguas Zulú y Xhosa. Surge del dicho popular «Umuntu, nigumuntu, nagumuntu» que en Zulú significa «una persona es persona a causa de los demás». Ubuntu es visto como un concepto africano tradicional. Al ser una palabra que abarca muchos aspectos.
Desmond Tutu, clérigo y pacifista sudafricano, conocido por su lucha contra el Apartheid y laureado con el Premio Nobel de la Paz en 1984, le dio un definición más extensa al decir, que «una persona con «ubuntu» es abierta y está disponible para los demás, respalda a los demás, no se siente amenazado cuando otros son capaces y son buenos en algo, porque está seguro de sí mismo ya que sabe que pertenece a una gran totalidad, y que se decrece cuando otras personas son humilladas o menospreciadas, cuando otros son torturados u oprimidos.»

Objetivo: El Centro de Formación Docente desde hace ya un año, a partir de la Pandemia y el trabajo a distancia, ha creado este espacio que tiene como finalidad integrar a partir del significado de Ubuntu (una persona es persona a causa de los demás) los principios ético pedagógico, socialización y Autocuidado, principios que son fundamentales generar en la Universidad La Salle Pachuca, espacios de diálogo, de reflexión y de crecimiento profesional, pero sobre todo de comunidad. Un espacio donde los docentes fortalecerán su praxis diaria y los estudiantes desarrollarán la Autonomía, en el seguimiento de la implementación del modelo educativo de la Salle Pachuca.

Horario: Se realizan 4 sesiones al semestre, los días miércoles o jueves de 17:00 hrs. a 18:00 hrs. (horario sujeto a cambios).

Acciones centrales:
Cada sesión tiene como finalidad un objetivo diferente.

-Compartiendo tiempo con un amigo: En este espacio se trabaja principalmente el Principio de Socialización. Debido al confinamiento la socialización de la comunidad lasallista se ha visto reducida y limitada, el trabajo a distancia nos enfrenta al reto de mantener vigentes los lazos que mantienen unida a nuestra comunidad y tener oportunidades de generar nuevos vínculos. En este espacio se busca generar que los docentes se encuentren, en una reunión que siga lógicas diferentes a las que se establecen en los horarios de trabajo y así ofrecer una alternativa de convivencia, para descubrir en comunidad nuevas formas de relacionarnos.

-Compartiendo mi experiencia pedagógica. Durante esta sesión se genera la propuesta de crear un espacio en el que los docentes reflexionen su práctica docente a partir de supuestos éticos, trabajando así el principio ético – pedagógico. Este principio supone a la persona y comunidad educativa como valor, que bien pueden estar relacionados con situaciones que ya han pasado, así como de posibles escenarios a los cuales se pueden enfrentar los docentes ante los nuevos retos que implican la enseñanza a través de la tecnología.
Un ejemplo de dilema ético que se ha trabajado en este espacio es: Uso de la cámara en sesiones síncronas ¿Derecho al libre albedrío o imposición normativa?

-Mindfulness para docentes: Estas sesiones están dirigidas a conciliar y reforzar la unión del cuerpo y la mente; comprendiendo que los procesos mentales superiores no pueden separarse y que mente y cuerpo forman parte de un todo. En este espacio se trabaja con el principio de Autocuidado, recordando que cuidarme impacta en cuidar al otro; pues para cuidar al otro también debo cuidarme a mí mismo. Por ello, proponemos sesiones de atención consciente (mindfulness, atención plena o presencia amorosa) como medio para contactar con lo que se piensa, reflexiona (mente) y siente tanto a nivel físico como emocional (cuerpo).
El mindfulness nos permite en ese sentido hacer una pausa de la vida cotidiana para centrarnos en el aquí y el ahora, implica dejar de lado juicios, análisis y racionalización

-Desarrollando mi autonomía: Sesiones dirigidas a estudiantes de la Universidad, generando un espacio de reflexión y construcción crítica, sobre diversos escenarios del papel que se juega como estudiantes. Promoviendo de esta manera la autonomía y la responsabilidad en el proceso de aprendizaje.
Como cierre de la presentación del proyecto “Café Ubuntu” podemos concluir que ha sido un espacio enriquecedor para docentes, alumnos y el CFD en el que hemos logrado acercarnos los unos a los otros, compartir puntos de vista, experiencias y vivencias del otro, atender a las necesidades que puedan surgir a partir del diálogo, pero sobre todo crear comunidad y fraternidad.

Centro de Formación Docente.

Rosaura Ivonne Palestina

Egresada de la Lic. En Psicología Social por la Universidad Autónoma de Tlaxcala, cuenta con especialidad en prevención de adicciones por la Universidad Iberoamericana campus Puebla; maestra en Psicología Social de la Salud por la Universidad de Provence Aix-Marseille 1; candidata a maestra en Terapia Cognitivo Conductual por el Instituto de Psicoterapia Cognitivo Conductual.

Experiencia en: investigación en el área de la Psicología Social, Psicología Comunitaria y la Psicología Social de la salud. Evaluación de Programas de salud pública asociados a la prevención de adicciones en Francia y México. Asimismo; experiencia en docencia, orientación profesional y vocacional a nivel preparatoria y universitario. Actualmente Coordina el Centro de Formación Docente de la Universidad La Salle Pachuca.

LA NIÑEZ EN CONFINAMIENTO: CUENTOS Y TALLERES LÚDICOS

La niñez ha sido una de las más vulneradas por el confinamiento. La convivencia e interacción de los niños y niñas con sus compañeros, amistades, y docentes ha migrado a la virtualidad, las infancias han perdido el contacto presencial con su comunidad escolar, convirtiéndose el entorno familiar en el espacio de desarrollo, aprendizaje y convivencia más cercano, lo cual representa un gran impacto considerando que la realidad y las dinámicas familiares en cada hogar son distintas, si bien en algunos casos se ha acentuado de manera positiva la convivencia con sus familias en otros casos se ha acentuado la desigualdad, la soledad y la violencia.

Sin duda, el crecimiento del infante dentro de espacios propios, como lo era el entorno escolar, era fundamental para el desarrollo, el aprendizaje, la convivencia, así como para el conocimiento y la aplicación de valores como el respeto, la tolerancia, la inclusión etc.

La niñez ha sido una de las más vulneradas por el confinamiento. La convivencia e interacción de los niños y niñas con sus compañeros, amistades, y docentes a migrado a la virtualidad, las infancias han perdido el contacto presencial con su comunidad escolar, convirtiéndose el entorno familiar el espacio de desarrollo, aprendizaje y convivencia más cercano, lo cual representa un gran impacto considerando que la realidad y las dinámicas familiares en cada hogar son distintas, si bien en algunos casos se ha acentuado de manera positiva la convivencia con sus familias en otros casos se ha acentuado la desigualdad, la soledad y la violencia.

Sin duda, el crecimiento del infante dentro de espacios propios, como lo era el entorno escolar, era fundamental para el desarrollo, el aprendizaje, la convivencia, así como para el conocimiento y la aplicación de valores como el respeto, la tolerancia, la inclusión etc.

Antes del confinamiento pude detectar que en la sociedad adulto-centrista en la que nos desenvolvemos existen pocos espacios únicos y dedicados exclusivamente a las infancias, en los que se promuevan los valores y se promueva el gusto por la lectura y la narración oral, por lo que desarrollé un proyecto llamado B-612 Cafelibrería y Talleres para Niños el cual, desde su creación ha buscado crear espacios de desarrollo para la niñez a través de cuenta cuentos, y actividades lúdicas en donde los niños y niñas puedan convivir, aprender y desenvolverse, en un principio el confinamiento se volvió un reto y representó un retroceso en los avances realizados a lo largo de 4 años, por lo que era fundamental repensar las estrategias para continuar generando espacios para las infancias, aun estando desde casa.

Iniciado el confinamiento, de la mano con la Universidad La Salle se generó el proyecto “Para niños y niñas desde casa”, el cual consiste en videos en donde se comparten actividades lúdicas y de aprendizaje, por ejemplo, la creación de un libro de emociones o de un frasco de la calma, entre otras, que pueden impactar de forma positiva a niños y niñas, que permiten la sana convivencia en familia, el reconocimiento de las emociones positivas y negativas, así como potencializar la creatividad, de la misma manera el proyecto contempla un espacio de cuenta - cuentos, cuyo principal objetivo es promover la lectura, recuperar la

narración oral y transmitir valores, la selección de cuentos siempre se ha realizado con especial cuidado y énfasis a valores como la inclusión, la tolerancia, el respeto, el reconocimiento de nuestras diferencias y con perspectiva de género. De la misma manera dentro del proyecto de B-612 Cafelibrería, busqué seguir construyendo espacios de aprendizaje e interacción con las infancias aún en la virtualidad, generando talleres lúdicos temáticos en donde se realizan actividades en línea como repostería, cuenta cuentos en los que los niños y niñas pueden participar e interactuar, baile desde casa, actividades de promoción de la lectura, así como dinámicas de juego e interacción entre infantes.

Aprendizajes y experiencias

Ha sido muy grato que, a través de la realización de estas actividades, he podido continuar escuchando la voz de las infancias, además de poder reconocer a través del juego simbólico y las participaciones en las actividades, el sentir, las preocupaciones, los miedos de los niños y niñas respecto a la pandemia, escuchar a la niñez, poder identificar situaciones y construir a partir del diálogo es fundamental, y estás actividades lo han permitido, además considero que ahora más que nunca, y aún en la virtualidad es muy importante seguir construyendo espacios que sean dedicados a las infancias, en donde se promuevan actividades que puedan tener un impacto positivo y en donde la niñez pueda desenvolverse de acuerdo a su edad, he identificado que a través de estás dinámicas los niños y niñas han podido expresarse libremente, reconocer y comprender al otro, por ejemplo, a través de los cuentos, identificarse con situaciones que viven diariamente o con personajes que actúan como ellos y atraviesan los mismos dilemas, generando un diálogo interno que les permite conocerse y reconocer sus propios valores, sus sentimientos y los de los demás así como ser empáticos, tolerantes y resilientes.

María Fernanda Trevilla Crespo

Licenciada en Ciencias de la Comunicación por la Universidad La Salle Pachuca, cuenta con diplomados en Fotografía Digital, Gestión de la Comunicación y Apreciación del Arte, actualmente se desempeña como Jefa de Créditos Culturales en la Universidad La Salle, igualmente es emprendedora de un proyecto dedicado a la enseñanza y promoción de la lectura llamado B-612 Café librería y Talleres para niños, lo que le ha permitido adquirir experiencia en la práctica docente a nivel preescolar y primaria, mostrando un gran interés por promover la lectura a través de la narración oral mediante el desarrollo de espacios de crítica y reflexión para niños, niñas y jóvenes.

CÍRCULO VIRTUAL DE LECTURA Y ANÁLISIS

El presente proyecto nace a principios del año 2019, cuando me encontraba laborando para el área de **Tecnología Educativa de la Universidad La Salle Pachuca** y cuando lo virtual no era el "común" del día a día. En ese momento acabábamos de adquirir una licencia de Blue Jeans, software de videoconferencias que se utilizaba para el curso de preparación ENARM, es una licencia costosa y ese era su principal uso, así que nos pidieron gestar algún proyecto de uso para explotarla al máximo.

Derivado de mis gustos por el aprendizaje y la lectura, se me ocurrió el **Círculo Virtual de Lectura y Análisis.** En un principio, era un proyecto muy ambicioso, pues mi idea era la colaboración entre universidades (licenciatura y/o bachillerato) en las materias de literatura y de esta manera, llevar lecturas en común que se trabajasen con distintas sedes alrededor de la República (mismas que tenían Blue Jeans) y así, no solo llevar a cabo la materia y la lectura, sino enriquecer los saberes con pensares de alumnas y alumnos de otros lugares de México o inclusive, del mundo (dado que hay sedes lasallistas en más de 80 países). Sin embargo, eso requería muchísimo trabajo, muchas áreas involucradas y una logística a prueba de fallas, por lo que se tuvo que simplificar a la comunidad local.

Un par de meses después, se publica en la universidad ***Alerta Spoiler: Televisión y Nuevas Tecnologías (2019)*** y se utiliza el proyecto para dar a conocer el libro, a sus autores y llegar, sobre todo, a otras sedes o personas más allá de Pachuca a partir de la conexión de Blue Jeans con Facebook Live. Es así como el primer ciclo del CVLA se lleva a cabo de septiembre a noviembre de 2019, con 6 sesiones en las que se analizaban cada uno de los capítulos del libro.

Aunque, ese primer ciclo fue más que nada publicitario (para el libro), el segundo y tercer ciclo (de febrero a junio y de septiembre a noviembre 2020), se llevaron a cabo en colaboración con el **Comité de Mujeres de la Universidad.** En estos ciclos el libro elegido fue ***Las mujeres que luchan se encuentran: Manual de feminismo pop latinoamericano (2019)*** de Catalina Ruiz Navarro, mismo que aborda el feminismo de una manera muy sencilla y que nos pareció importante abordar para concientizar, sensibilizar y empatizar a las y los miembros de la comunidad universitaria en este tema. Participaron las miembras del Comité y la misma autora del libro, nos acompañó en un par de sesiones. Fueron dos ciclos muy enriquecedores y con un propósito muy importante para las situaciones que vivimos las mujeres a nivel estado, país y mundo. Cabe destacar que, durante estos ciclos, ya estábamos en pandemia, pero la naturaleza de la actividad, que desde un principio tendía a lo virtual, facilitó su seguimiento y aprovechamiento por parte de la comunidad y público en general que veían la transmisión desde la página de Facebook de mi actual área: **Publicaciones La Salle Pachuca.**

Finalmente, en el cuarto ciclo y con el que acabamos de finalizar el primer semestre 2021, se llevó a cabo la lectura y análisis de ***Ensayo sobre la ceguera (2005)*** de José Saramago. Me gustaría resaltar que esta elección fue hecha por parte de nuestros seguidores de Facebook, es decir, se lanzó una encuesta en la red social y esta fue la obra ganadora. Gracias al Centro de Información de la universidad, tuvimos la facilidad de contar con el PDF del libro y de esta manera todas aquellas personas inscritas lo recibían y podían continuar la lectura previa a cada sesión para analizar lo leído.

Personalmente, me pareció la lectura más adecuada para estos tiempos pandémicos, creo que nos interpeló de muchas maneras y en varios niveles. Fue uno de los ciclos más concurridos y con más interacción por parte de las y los participantes, quienes, además, compartían y proyectaban en la lectura sus propias vivencias durante la pandemia. De alguna manera, fue más allá de la lectura misma, de la historia y nos "acerco" en tiempos de distanciamiento social y a más de un año de haber comenzado la cuarentena por causa del COVID-19.

Si bien, el CVLA es un **proyecto cultural enfocado al fomento de la lectura y análisis de esta**, ha ido mutando desde ser propagandístico (para *Alerta Spoiler,* por ejemplo), como de haber contribuido de manera un poco más académica con el estudio y análisis del libro de Catalina y los feminismos, hasta re-vivir experiencias reales como ha sido la pandemia con el último ciclo y la novela de Saramago. **La lectura, es una de las actividades que más contribuyen al desarrollo humano y hacerlo en grupo fortalece, además, los vínculos sociales, aún en la virtualidad, aún durante la pandemia.**

Jessica Nayely Enciso Arredondo

Estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad La Salle Pachuca, generación 2013-2017. Y la Maestría en Sociología en la Universidad Libre Internacional de las Américas ULIA, generación 2018-2020.

Ha publicado desde textos de divulgación en revistas como *CUADRO* y *VOCES*, hasta investigaciones más serias como, "Creación de personajes LGBTTTI en audiovisuales de 2017: ¿activismo o marketing?" en la revista académica *Huella de la Palabra.*

Es coatura del libro *Alerta Spoiler: Televisión y Nuevas Tecnologías*, coordinado por el Dr. Alfonso Macedo (2019), con el texto "Metaconsumismo y Autofagia en *Black Mirror".*

Actualmente, es Jefa de Publicaciones Editoriales de La Salle Pachuca y directora de sus revistas científicas. Así como docente de la Facultad de Ciencias Humanas.

HUELLA INFINITA

"Quizás algo quede cuando termine todo esto; La confirmación de que la vida empieza en el otro y termina en uno. Nunca más al revés."

Anónimo.

El nombre de nuestra práctica de bienestar emocional es Huella Infinita y nace con la intención de visibilizar al otro; nombrar y dialogar problemáticas educativas, artísticas, culturales y despertar conciencia entre las personas. Nuestro proyecto surge desde hace algún tiempo como un escape de las actividades rutinarias de nuestra ciudad, de los temas que siempre se hablan en las mesas, de las formas en que se piensa que se puede mirar al otro. Posteriormente, Huella Infinita entra en una temporada de inactividad propiciada por la incertidumbre que genera la realidad misma, los trabajos, las escuelas, las relaciones interpersonales, la productividad o la falta de la misma y la escasez de ideas, que bien puede ser síntoma de todo lo anterior. Sin embargo, la inquietud de seguir generando actividades que invitaran al análisis, al replanteamiento, a la contemplación y al ejercicio de la conciencia, siguió siempre ahí.

Una vez llegada la pandemia, surge nuevamente la necesidad de una vía alterna que más que ofrecer algo novedoso, nos contenga a todos con todas las nuevas realidades que han surgido y las que ya estaban, pero no se nombraban. Una vía alterna que provea un espacio seguro para compartir, para escuchar, para contemplar, para nombrar, para combatir, para apropiarnos de nuestras historias y accionar socialmente. Eso es lo que ahora es Huella Infinita.

Para ponerlo en marcha, corroboramos que lo más importante era creer en él, pues cumplir con nuestros horarios laborales, mantener la lucidez y planear el proyecto, era prácticamente imposible, sin embargo, hicimos incontables juntas en Zoom, pensando en el enfoque que queríamos que reflejara, los contenidos a abordar, el diseño, el logo, las redes sociales, etc. Finalmente, fue un proceso que fue dando frutos desde la primera grabación de nuestro video inaugural y ha retribuido satisfactoriamente cada uno de los esfuerzos hechos para su realización.

Hasta el momento, Huella Infinita ha logrado abordar temáticas como:

• Biblioteca Humana: una actividad que emerge para abordar el tema de la violencia sistemática que existe en nuestro país. Escuchar historias fue el principal objetivo, se buscó crear una red participativa de escucha, diálogo y comprensión, donde las personas eran libros y se hablaba de las distintas formas de violencia que existen.

• Ni Una Menos: Actividad realizada en la Universidad La Salle Pachuca con el propósito de visibilizar y abrir diálogo alrededor de las violencias de género.

• Atrévete a Ser Diferente: en colaboración con la compañía CIARTES Y SI en el marco del "Festival de las Mujeres y Arte", con la finalidad de encontrar otras posibilidades de reinventarse y confrontar los prejuicios que nos aquejan como mujeres.

• Convocatoria "Vivencias que dejan huella": Educación en casa, Emociones en tiempos de pandemia, Proyectos que dejan huella: primera convocatoria en la que invitamos al público en general a compartir acerca de estos temas con un texto breve, imagen o audiovisual. Posteriormente se realizó un LIVE en nuestra página de Instagram donde se generó diálogo acerca de lo compartido y diferentes visiones del ámbito socioemocional durante la pandemia.

• Maternidades Habitables: espacio donde las madres pudieron compartir un fragmento de lo que significa la maternidad para ellas, sus luchas, sus ideas, las ideas impuestas por la sociedad, lo que nadie retrata ni publica sobre ser madre. Después, se realizó un LIVE en nuestra página de Instagram para generar diálogo alrededor de lo compartido, esta vez con la Dra. Edith Lima Báez como invitada, quien marcó la pauta para tratar temas como maternidades no deseadas, raíces históricas de la maternidad, la maternidad en la sociedad actual, etc. Finalmente, y a causa de la gran participación e interés de distintas madres, se realizó un conversatorio en la plataforma Zoom, para abordar con profundidad temas relacionados a los distintos actos de maternar.

El proyecto de Huella Infinita está vigente y se sigue reinventando, algunas de las temáticas a abordar próximamente son: masculinidades digeribles y docentes anónimos. Lo que Huella Infinita busca con estas actividades es visibilizar la realidad del otro, darle voz y nombrarla. Que las acciones que realicemos no sean efímeras, que dejen huella y que perduren, que nos unan.

Huella Infinita es: Cecilia Yanet Zepeda Romero, Ilse Altamarino Moran, Anahí Rico Hernández y Carlos Sánchez Ortiz, egresados de Ciencias de la Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad La Salle Pachuca.

Huella Infinita.
Facebook: Huella Infinita
Instagram: somoshuellainfinita

Huella infinita

Cecilia Zepeda

Nació en el Estado de México, municipio de Texcoco. Estudió la licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad La Salle Pachuca. Se ha ido especializando en disciplinas como: tanatología, danza, y terapias alternativas para la salud integral, actualmente trabaja como docente en Bachillerato y es creadora de proyectos que coadyuven al crecimiento personal, espiritual y comunitario. Cecilia está en un proceso constante de transformación y revisión de sus prácticas y concepciones educativas, artísticas y sociales.

Ilse Altamirano

Es recién egresada de la Universidad la Salle Pachuca de la carrera en Ciencias de la Educación. Actualmente trabaja en la Universidad en el Centro de formación docente. Es una persona que disfruta de aprender, enseñar y ayudar al otro, el arte, la música y el juego libre. Espera que con el proyecto se muevan muchos corazones y mentes que logren sensibilizar, empatizar y actuar con, por y para el otro.

INVIT
A
EVE

TADOS
L
NTO

RIZOMA

1. Lo innenarrable

En abril del 2020 el Centro de Psicología Clínica (CPC) convocó a los y las maestras de la Licenciatura en Psicología que también fueran psicoterapeutas a participar en la creación y participación de un espacio donde pudiéramos ofrecer contención emocional y atender crisis emocionales. Esta iniciativa surge a partir de la crisis sanitaria provocada por la pandemia del virus SARS COV 2 que nos forzó al aislamiento y a niveles de estrés, incertidumbre y de angustia mundiales. La intención inicial fue ofrecer al público en general un espacio donde pudieran llamar a psicoterapeutas que atendieran situaciones emocionalmente desbordantes derivadas del confinamiento.

A este llamado para trabajar respondieron los psicólogos: Miguel Medina, Ana Alfaro, Nallely, Roldán, Nallely Hernández, Ivonne Palestina, Lorena Samperio y nuestra amiga Margarita Bautista D.E.P.

Con el tiempo y las reuniones iniciales nos dimos cuenta de que no era fructífero identificar qué llamadas eran hechas por personas que estuvieran en crisis directa o exclusivamente por la pandemia y abrimos la escucha a cualquier situación de emergencia emocional sin importar si la persona ubicaba si ésta había sido detonada por la pandemia o no. Es un hecho que el ritmo de vida que se nos arrebató de la noche a la mañana provocó un quiebre en nuestra certeza colectiva de certidumbre y de confianza en el futuro. Ni qué decir sobre el incremento en el consumo de sustancias como el alcohol, los psicofármacos y antidepresivos o ansiolíticos, o el incremento exponencial de violencia de género y violencia hacia la niñez. O el trauma generado por no volver a ver a los seres queridos que fueron internados en hospitales por COVID y fallecieron. Personas que nos han narrado cómo en menos de 2 meses su hijo y su esposo fallecieron

en estas circunstancias. O cómo los espacios seguros que tenían como la escuela o el trabajo ya no existían. Y con el paso de los meses también empeza-mos a escuchar a alumnos sumamente angustiados por sus calificaciones, con síntomas de insomnio y de ansiedad muy fuertes, con pensamientos obsesivos diarios.

Entre los integrantes de rizoma coincidimos que no existe una sola forma de conceptualizar lo que es una crisis emocional, pero escuchamos que tiene que ver con el desborde, con lo inenarrable, con experiencias traumáticas que rozan y a veces se quedan en el desamparo. ¿Cómo posicionar la escucha ante estas experiencias que también nosotros vivíamos?

2. El Rizoma

Hay un libro llamado *MIL MESETAS. CAPITALISMO Y ESQUIZOFRENIA* que escribieron Gilles Deleuze y Félix Guattari.
Estos autores toman prestado el concepto del "rizoma" proveniente de la biología que desde ese campo de la ciencia refiere a dos cosas fundamentales:

1. Por una parte, refiere a aquellas plantas que crecen de manera rizomática, es decir, que no se originan de una raíz única, de una estructura lineal, unilateral y estricta de raíz->tronco->ramas, o sea, estas plantas no están atadas a un único origen (raíz), sino que son estas plantas como las enredaderas, que crecen de manera MÚLTIPLE y que desde CUALQUIER PUNTO DEL TALLO PUEDE HABER NACIMIENTOS NUEVOS, NUEVOS ORÍGENES. Estas plantas no tienen un único punto de nacimiento (como los árboles sí), sino que pueden nacer desde diferentes puntos o "líneas".
2. Por otra parte, también desde la biología, tiene que ver con las madrigueras subterráneas de roedores que no tienen una estructura tampoco lineal, sino que sus intersecciones van surgiendo a partir de la necesidad de recorrido de los roedores. O sea que es a partir de la necesidad de recorrido, de la búsqueda de indagación,
3. Lo que hace que surja un nuevo entrecruzamiento, un nuevo cruce, una nueva CONEXIÓN. Las conexiones son múltiples, son intersecciones diversas, siempre hay conexión. En un rizoma cada punto está conectado con otro, no importa cómo ni de qué manera.

Según el artista y performer Adrián Gómez (canal de youtube "Efecto mariposa"), lo que el rizoma sugiere es una interrelación que puede ser múltiple pero que es de interconexión.

Un árbol, en general, tienen 1 raíz, de la raíz surge un tronco y de ese tronco surgen ramas. Este es un crecimiento lineal, de un abajo hacia un arriba, nunca de arriba hacia abajo.

Y su raíz es un punto de origen al que nunca se podrá regresar y nunca podrá ser "afectado". La raíz en el árbol es la estabilidad, la firmeza, la tradición, aquello de lo que surgimos y no podemos cambiar. Si la raíz es afectada, afectaría a todo el árbol. En general, casi todas las instituciones occidentales están conformadas por este tipo de estructuras tipo árbol, hay raíces incuestionables, autores incuestionables, estructuras y paradigmas incuestionables, porque son la base del tronco de ese conocimiento, la raíz es intocable porque si se saca de la tierra para observarla/cuestionarla el árbol entero corre riesgo de morir, como los paradigmas. Si surgen nuevos frutos de esa estructura de árbol la única opción que tienen es desprenderse del árbol y si quieren diseminar y crear nuevos conocimientos tienen que ser semilla de otro árbol, pero en ese mismo árbol no, ahí ya está establecido. La familia tradicional se sostiene/sostenía de esta manera que decía que todo se sostenía por la raíz, por el origen, por la tradición que es incuestionable e intocable. Lo que es ser hombre, lo que es ser mujer, los roles asignados, etc.

Estas estructuras de árbol, o lógicas de árbol las encontramos en casi todas partes, y surgen de esta idea de estabilidad. Se llega a decir “hecha raíces” para tratar de decir a alguien que sea estable, lo cual implica una idea de identidad que es bastante rígida y limitada que tiene que ver con una noción de roles donde tener un origen implicaba un rol. Si mi familia era una familia de carpinteros, yo era carpintero, la raíz de un cuerpo femenino implicaba un rol femenino y moverse-transitar-transmutar-transgredir implicaba inestabilidad, inmadurez, implicaba que uno no estaba ni firme ni seguro. Si sólo tienes una raíz debes responder a ella, si eres budista eres budista, si eres pobre eres pobre, si eres rico eres rico. Ahí hay UNA SENTENCIA A LA IDENTIDAD. Pero los estudios más recientes en psicología y sociología apuntan que las identidades no son fijas, las religiones no son fijas, las emociones no son fijas, las sexualidades no son fijas. No somos calcas que repiten lo mismo una y otra y otra y otra vez.

¿Cuál es la raíz de origen del conocimiento?... Si pensamos que el conocimiento tiene una única raíz podemos creer que lo encontraremos en LOS LIBROS OFICIALES, EN LA HISTORIA OFICIAL, EN LAS INSTITUCIONES OFICIALES. Y si supongo yo que de ahí surge todo, asumo que hay un único lugar de conocimiento y entonces voy a las instancias de poder, y si quiero conocer una ciudad voy a las instancias oficiales, a los museos oficiales que cuentan la historia oficial y supongo que de ahí voy a entender todo. Pero, en la noción rizomática no hay una única raíz, no hay un crecimiento puro, verdadero, único y unilateral, sino que hay INTERCONECCIONES que proponen DIFERENTE RELACIONES (y siguen creciendo, como en la madriguera de ratones). Así, para estudiar a una sociedad, podemos pensarla como un árbol o como un rizoma. Si optamos por lo segundo hay que tomar en cuenta que es una sociedad Inter seccionada y que de cualquier punto puede surgir información, puede surgir conocimiento, ¡DE CUALQUIER PUNTO! Quiere decir que, yo me acercaría a esa sociedad a los lugares de poder con información oficial pero también preguntando con las cocineras tradicionales, acercándome a los niños que juegan, a la persona que se encuentra sentada en el parque, al pobre, al rico, a los barrios, a las periferias, porque en cualquier punto hay conocimiento y saberes.

Si entendemos que los sujetos somos rizomáticos no sólo encuentro saberes y conocimiento del cerebro, sino que todos los puntos que me conforman son intersecciones posibles de detonarse.

Lo interesante del rizoma es que nos posibilita la multiplicidad de diferentes formas de relación y de interconexión, porque no hay nadie, ningún ser, ninguna realidad, ningún cuerpo, ninguna experiencia, ninguna sensación que sea en sí LA ÚNICA VERDAD, la única raíz, lo sagrado, lo intocable, todos los factores interactúan y es importante entender esas interacciones.

- Tejer relaciones
- Interactuar
- Intercambiar

3. Para terminar...

Nosotros sabemos que la realidad material es un factor muy importante que condiciona el sufrimiento emocional o que ayuda al bienestar. No creo ingenuamente que todo se soluciona hablando en un diván o en este caso llamando por teléfono porque no creo que haya UNA SOLA RESPUESTA que todo lo solucione, pero sí conozco la potencia de las interrelaciones, de lo múltiple y si somos una red, un entramado social, aunque muchas veces sumamente violento y cruel, también creamos lugares de resistencia y de agenciamiento. Considero que RIZOMA es uno de ellos, porque si de la noche a la mañana se nos acabó un mundo, tal vez los espacios que dan lugar a la escucha, al silencio y a la palabra tengan la potencia de vislumbrar otros.

Ana Alfaro

De nombre Ana Magdalena Alfaro Almaraz, formada en la carrera de Psicología, con especialidad en Psicología y Psicoterapia Infantil y Maestría en Educación. Trabaja en la Secretaría de Salud de Hidalgo desde hace 19 años y en el área de la docencia desde hace 11, mismos que colabora con el área de tutorías.

Ha impartido diferentes tipos de cursos en las dos grandes áreas donde labora que es la secretaría de salud y la docencia en diferentes instituciones educativas, públicas y privadas a nivel medio superior y superior.

Dentro del área de psicología clínica, cuenta con consulta privada y dentro de la Universidad La Salle Pachuca participa en el Centro de Psicología Clínica, así como en Rizoma, donde la principal característica es la intervención psicológica gratuita ante situaciones de crisis vía telefónica durante la Pandemia.

Cynthia Neri

Formación Académica en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y candidata a Maestra en Psicoterapia Psicoanalítica por el Colegio Internacional de Educación Superior. Dentro de su experiencia profesional destaca la dirección de Unidad Básica de Rehabilitación (UBR) de Acaxochitlán, Hidalgo y la coordinación del área de Psicología del DIF del mismo municipio. Ha coordinado diferentes grupos de estudio sobre teoría psicoanalítica y sobre Psicología crítica. Actualmente se dedica a la práctica del psicoanálisis en su consulta privada, es responsable del Centro de Psicología Clínica de La Universidad La Salle Pachuca y docente en diversas materias de la Licenciatura en Psicología y en materias de Desarrollo Humano de la misma casa de Estudios.

Sus líneas de interés Académico son atravesadas por el psicoanálisis, la psicología crítica, los estudios locos y los feminismos.

Nallely Roldan

Formación académica en Psicología Clínica, desempeño profesional en Psicología Forense y Criminal, contado con Maestría en Educación Superior, Maestría en Género, Derecho y Proceso Penal.

Experiencia Profesional.

Coordinadora del Área en Psicología Forense del Instituto de Defensoría Pública (Dirección de Investigación Científica).

Instructora y capacitadora en Diplomados de Criminología, Psicología Forense y Criminal, Victimología. ENACIFIJ, SEGURCOP, AMEPSIN.
Cursando Diplomado en Investigación Psicológica del Delito Método Vera Escuela Internacional de Criminalística y Criminología, Madrid, España.
Aval dictaminador (presidenta) del comité dictaminador para obtener el registro con peritos en Psicología Forense Colegio de Psicólogos del Estado de Hidalgo.

Miguel Medina

Maestría en Ciencias de la Educación, por la Universidad del Valle de México.
Especialidad en Prevención y Tratamiento del Abuso de Drogas por la Universidad Johns Hopkins, de Baltimore USA.
Estudios de postgrado en Psicoanálisis y Grupos Operativos, por la Escuela Interdisciplinaria de Aprendizaje y Comunicación Grupal, Ciudad de México.
Licenciado en Psicología Clínica por la Universidad Iberoamericana, Campus Ciudad de México.
Estudios equivalentes a la licenciatura en Ciencias Religiosas.
Estudios equivalentes a la licenciatura en Filosofía.
Actualmente catedrático a cargo de diversas materias de Psicología y Desarrollo Humano en la Universidad La Salle Pachuca y en el Centro Hidalguense de Estudios Superiores.
Psicoterapeuta psicoanalítico desde 1987.
Diversos puestos directivos en Consejo Nacional contra las Adicciones, SSA y en Centros de Integración Juvenil, A.C.

LOCOLECTIVO

Somos una ONG multidisciplinaria creada en 2013 principalmente por psicólogas y psicólogos egresados de la UAM Xochimilco.

Por medio del ejercicio de alternativas de expresión subjetiva a través del acto creativo, hemos desarrollado diferentes modelos de atención a poblaciones que han sido diagnosticadas como "enfermas mentales", sin embargo, nuestro objetivo es la aceptación de la diferencia como posibilidad del vínculo comunitario, generando así otros espacios de intervención en hospitales psiquiátricos, albergues, centros culturales, espacios académicos y comunitarios.

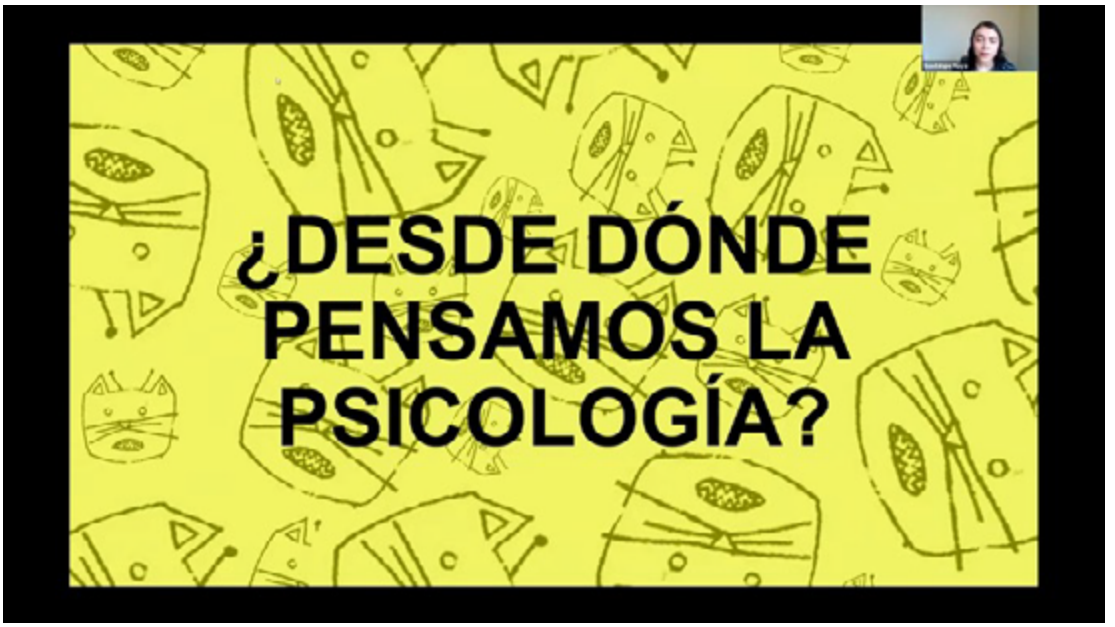
Pensamos que si aprendemos otras formas de vincularnos hay posibilidad de practicar una psicología diferente a la convencional que además pueda ser utilizada y replanteada como alternativa a tratamientos psiquiátricos como el encierro y la medicación.

Ig: @soylocolectivo
FB: Locolectivo
vinculos@locolectivo.org

LOCOLECTIVO
Gabriela Soriano Herrera
Guadalupe Maya Chávez
María del Carmen Ramos Reséndiz
César Daniel Zamudio Rodríguez
Carlos Miguel Flores Vargas
Salvador Irving Jiménez Aguilar

Ustedes están
en los que seguimos
en-lo-que-seremos juntos
si no dejamos que nos
habite el olvido

Luis


¿DESDE DÓNDE PENSAMOS LA PSICOLOGÍA?

soylocolectivo Locolectivo
“Si bien resulta fácil comprender que los niños juegan por placer, es mucho más difícil que la gente acepte que los niños juegan para controlar la ansiedad o para controlar ideas o impulsos que llevan a la ansiedad si no se controlan.”
DONALD WINNICOTT

MUTA

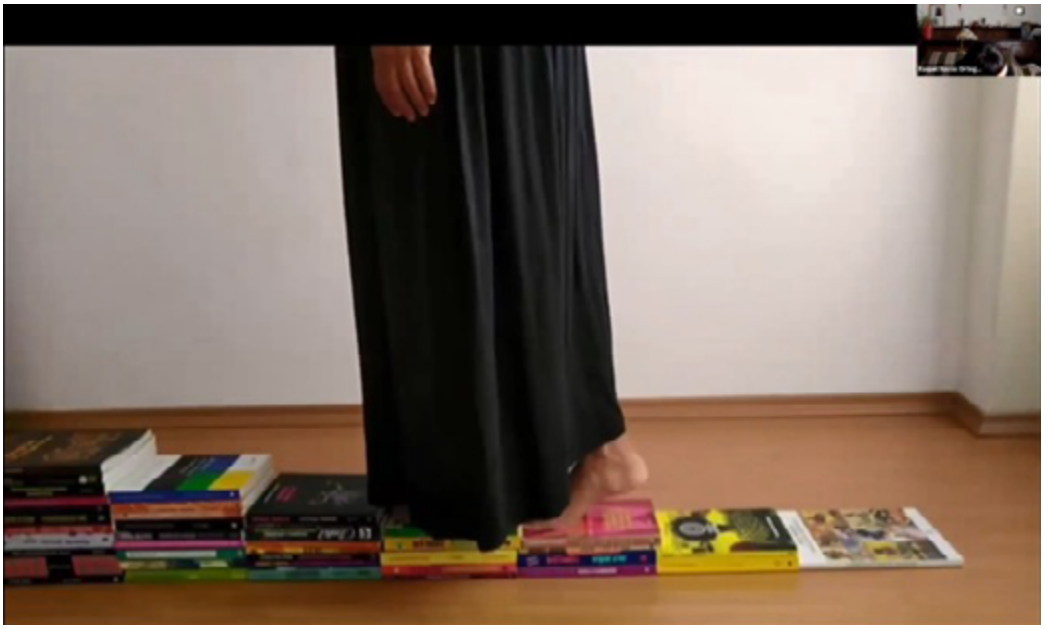
La pandemia ha trastocado cada dimensión de la vida humana. Las artes vivas, el teatro y la escena se ven comprometidas en estos momentos de transformación social. En este contexto, la creación teatral se ha convertido en un dilema ante la incertidumbre y la falta de espacios y recursos y, por supuesto, ante el protagonismo de los medios digitales y audiovisuales.

Por otro lado, durante el 2020, **Títeres Resistiendo al Coronavirus** se posicionó como una plataforma de intercambio, aprendizaje y reflexión del oficio titiritero y su gran diversidad que acompañó y brindó un espacio para los artistas y el público.

Sobre este escenario, inspiradas por la labor de TRC y, valga la redundancia, a modo de resistencia, decidimos crear **Mujeres Titiriteras Autónomas**, plataforma de interacción y estímulo creativo para las titiriteras, objetantes y todas las trabajadoras del objeto en escena (actrices, bailarinas, cirqueras, dramaturgas, directoras, iluminadoras, escenógrafas, vestuaristas, maquilladoras, mimas, performers, artistas experimentales y curiosas en general) que tiene como objetivo principal provocar la creatividad e incentivar la producción e investigación para tejer redes de aprendizaje, apoyo y autonomía.

IG: muta.escenica
FB: MUTA Mujeres Titiriteras Autónomas

Senos



Evento cultural: Presentación de minidocumental “Aquelarre mutante: Re-creando a través del vínculo” por MUTA

MUTA

Mujeres Titiriteras Autónomas

Raquel Navas Ortega

Artista escénica y realizadora especializada en teatro de títeres, teatro gestual y de máscaras. La tradición Bing-Coupeau-Lecoq en Latinoamérica y la creación desde la investigación son los ejes fundamentales de su trabajo escénico. Egresada de la escuela de titiriteros Ariel Bufano de la ciudad de Buenos Aires y de la Escuela de creación teatral y movimiento CABUIA. Su formación abarca desde la dirección de arte para cine, hasta la construcción de máscaras, pasando por el clown, la escenografía teatral, la expresión corporal y el cine expandido. Se ha instruido de manera independiente con maestros como: Amy Russel, Alfredo Iriarte, Hernán Gené, Mauricio Kartún, Paul Zalloom, Ana Alvarado y Andrés del Bosque. Codirige la compañía colombo mexicana Ñame Ñame Teatro con la cual investigan el espacio, el tiempo, la materia y la energía en el hecho teatral. Se han especializado en la pedagogía de la creación, recorriendo espacios teatrales y alternativos con su oferta pedagógica brindando herramientas de creación e investigación autónoma y vinculando espacios, compañías y creadores. Actualmente exploran los talleres a distancia y las interacciones virtuales.

Sus dos espectáculos unipersonales, Chi chón y Hospital S.A. han recorrido festivales como el Festival Internacional de teatro de Manizales, el Taller de Payasos de Las Tunas, Cuba y El Upa Chalupa en Valparaíso.

Forma parte del núcleo creador de MUTA, plataforma virtual para la interacción y estímulo de la creación para las trabajadoras del objeto en escena.

Juana Mebel

Nació en la Ciudad de México donde cursó la carrera de Historia en la UNAM y ha vivido en Buenos Aires, Argentina la mayor parte de su carrera artística donde se formó como escenógrafa, directora de arte y realizó la Diplomatura en teatro de títeres y objetos de la UNSAM. Ha participado en la creación de cortometrajes, obras de teatro, obras dancísticas y festivales multimediales. Curso el diplomado en danzaterapia de Sensodanza A.C. Actualmente forma parte de la Cooperativa Ludoteca la Pirinola y colabora como Coordinadora de actividades artísticas y Asesora de humanidades y artes en Eco, casa de aprendizaje. Es miembra fundadora de MUTA, Mujeres Titiriteras Autónomas. Como directora e intérprete de escenarios objetuales, danzaterapeuta y educadora artística explora las posibilidades de las artes escénicas como herramientas creativas, comunicacionales y reparadoras de vínculos intra e interpersonales.

Paolina Orta

Actriz, titiritera y directora de escena. Egresó del colegio de Literatura Dramática y Teatro en la Facultad de Filosofía y Letras en UNAM. Es cofundadora de "Teatro de la materia" una compañía de teatro de títeres y objetos que busca integrar diferentes expresiones artísticas investigando la materialidad a través de la metáfora y los símbolos. Nuestros montajes son: Vida y muerte de Don Lupe de Paolina Orta (2014), Los Heraldos Negros de Edwin Torres (2015), Tito Andrónico. Los objetos de la venganza de Edwin Torres (proyecto apoyado por el Fondo Nacional para la Cultura y las Artes 2017) y Relámpagos. Mujeres latinoamericanas de Paolina Orta (Proyecto apoyado por el Fondo Nacional para la Cultura y las Artes 2018). También es organizadora de "Títeres resistiendo al Coronavirus" videoteca/archivo virtual que convoca a maestrxs especialistas del arte de los títeres y objetos de distintas partes del mundo para ampliar las narrativas y expandir la investigación, y "Muta. Mujeres Titiriteras Autónomas" espacio para la creación, organización y acompañamiento de mujeres y disidencias. Proyectos creados a partir de la pandemia para plataformas digitales.

CONVOCATORIA

La Universidad La Salle Pachuca a través del Centro de Psicología Clínica tiene el gusto de convocar a participar en:

Entrelazar

Encuentro Lasallista de

PRÁCTICAS de Bienestar Emocional

a Distancia Durante la

PANDEMIA

OBJETIVOS:

* Promover el encuentro y diálogo entre miembros de la comunidad Lasallista de Pachuca que hayan realizado o estén realizando prácticas que fomenten, traten o retraten las formas que ha adoptado el Bienestar Emocional de la comunidad en general durante la Pandemia actual.
* Encontrarnos en un espacio donde dialoguemos y compartamos nuestras vivencias, experiencias y conocimientos resultantes de las Prácticas de Bienestar Emocional trabajadas a distancia en estos tiempos.
* Compartir saberes y experiencias que desde la distintas prácticas, disciplinas y vivencias han acontecido dentro de nuestra comunidad como respuesta a los malestares emocionales generados por el aislamiento, el encierro y las diversas condiciones sociales.

JUSTIFICACIÓN:

¿Qué entendemos por "Prácticas de Bienestar Emocional" (PBE)?

Son prácticas planeadas llevadas acabo por una o más personas que fomentan de manera directa o indirecta el bienestar emocional individual, grupal o comunitario.

Estas prácticas pueden ser llevadas a cabo por maestros, alumnos, tutores, profesionales de la salud mental y cualquier persona que realice encuentros virtuales o a distancia que permitan acompañar, retratar o fomentar el bienestar emocional. Esto quiere decir que el bienestar emocional puede ser fomentado, retratado y acompañado por diferentes actores sociales y de manera multidisciplinaria.

Somos seres interdependientes, nos necesitamos recíprocamente. Nuestros saberes y experiencias relacionados con el Bienestar Emocional y producidos durante la pandemia y el confinamiento social son de una riqueza epistemológica y práctica muy grande.

Teniendo en cuenta que habemos muchos actores a la hora de sostenernos emocionalmente, nos resultan especialmente importantes las acciones tomadas desde hace un año realizadas por psicólogxs, docentes, alumnxs, administrativxs y ex alumnos de nuestra Universidad por igual. Por lo tanto, convocamos a este encuentro a todxs lxs Lasallistas que hemos realizado prácticas que fomenten, acompañen, retraten y relaten el Bienestar Emocional individual, grupal o comunitario.

BASES PARA PARTICIPAR:

1) Para participar es indispensable formar parte de la Comunidad Lasallista de Pachuca. Están convocados: docentes, colaboradorxs, alumnas/os y ex alumnos.

2) Haber realizado cualquier tipo de práctica a distancia/ virtual que promueva, retrate, relate o acompañe el Bienestar Emocional individual, grupal o comunitario durante el confinamiento. Por ejemplo: acompañamiento emocional individual/grupal, psicoterapia individual/grupal, prácticas artísticas, actividades pedagógicas, académicas o proyectos de investigación.

3) Presentar un trabajo escrito por persona o por equipo.

4) Haber participado en la realización, creación o dinámica de la Práctica de Bienestar Emocional que se mande.

CARACTERÍSTICAS DE LOS TRABAJOS CONVOCADOS:

1) Se pueden presentar trabajos que hayan sido realizados durante el confinamiento, que se sigan llevando a cabo durante el mismo o 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 ser realizadas exclusivamente con la comunidad Lasallista.

4) Si se trata de una PBE que se realizó con otros autores, nombrar y dar crédito a todos ellos.

5) Si se utilizó bibliografía para la Práctica de Bienestar Emocional anotarla.

Centro de Psicología Clínica
Universidad La Salle Pachuca

Universidad La Salle Pachuca

30 y 31 de Agosto 2021

PASOS PARA ARTICIPAR*:

Los trabajos serán enviados de forma escrita y en contener: nombre de la Práctica de Bienestar ocional, descripción breve del proyecto realizado o realizarse y la experiencia/ saberes/ conocimientos viduales o grupales acontecidos con la planeación/ icipación/ realización de la Práctica de Bienestar ocional a distancia.

borar un documento en Word donde se describa de nera general la PBE que se desea presentar con las ientes características:
ensión de 1 a 2 cuartillas, fuente Arial número 12, rfineado 1.5, texto justificado y marco normal.

Guardar el documento con el nombre de **"PBE_"** **nombre completo con apellidos** de la persona que nvía, por ejemplo: **"PBE_NombreCompleto"**

El documento debe ser enviado por correo a tardar el 25 de junio al correo:
centrodepsicologiaclinica@lasallep.edu.mx
el asunto **"TRABAJO ENCUENTRO LASALLISTA".**
trabajos recibidos serán publicados en las Memorias evento.

Posteriormente, el Comité Organizador eccionará algunos trabajos para ser presentados ía del evento. Ese día contarán con 30 minutos a exponer el trabajo, posteriormente se dialogará los asistentes. **

Del **12 al 16 de julio** el Comité Organizador ará al autor, vía correo electrónico: la confirmación que su trabajo ha sido seleccionado para exponerse horario para presentarlo el **30 o 31 de agosto.**

LOS PARTICIPANTES DEBERÁN CONSIDERAR Y CUMPLIR CON LAS SIGUIENTES FECHAS:

Recepción de trabajos:
A partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el 25 de junio.

Revisión de trabajos:
Del 28 de junio al 9 de julio.

Notificación de Prácticas de Bienestar Emocional seleccionada:
Del 12 al 16 de julio.

Publicación del Programa del Evento:
2 de agosto

Días del evento:
30 y 31 de agosto por video conferencia.

Publicación de las Memorias del Evento:
Se anunciará en la página y redes sociales oficiales de La Universidad.

Entrega de constancias:
Enviadas vía correo electrónico posterior al día del evento, al correo electrónico indicado por el autor.

: Todos los participantes y ponentes recibirán una constancia de participación.

* El Comité Organizador está integrado por miembros de nuestra comunidad universitaria que realizan Prácticas de Bienestar Emocional. Para la selección de trabajos a nerse, este Comité tomará en cuenta que el evento muestre la diversidad y multiplicidad de Prácticas de Bienestar Emocional que realizan Lasallistas de Pachuca, que los trabajos idos sean enviados por el autor y que la redacción sea clara y concisa.

FORMES Y CONTACTO:
ntrodepsicologiaclinica@lasallep.edu.mx

PROGRAMA

30 de Agosto 2021
LUNES

9:15 **Recepción**

9:30 **Inauguración**

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

10:00 **Dress code: Men in black** / *Ixchel Estrada Díaz*

10:20 **Asertividad, inteligencia emocional, comunicación y otras habilidades sociales para el desarrollo profesional** / *Ietza Eugenia Reyes Guzmán*

10:40 **Actividades de tutoría durante el confinamiento** / *Alejandro Benítez Morales*

11:00 **Curso: Aprende a disfrutar tu vida con inteligencia emocional** / *Laura Yunuen Fosado Gómez*

11:20 **El Duelo y la Pandemia: un acercamiento de los Estudiantes de Bachillerato** / *Isabel Gutiérrez Carmona y Sinead Martínez Ruiz*

11:40 **Café UBUNTU** / *Rosaura Ivonne Palestina*

12:00 **BREAK**

12:30 **Mesa de diálogo**

zoom

Regístrate en el link:
*Solo para la Comunidad Lasallista

https://forms.gle/dQp4VPGRGQcWY4LZ8

O escanea el código QR:

+ INFO:
centrodepsicologiacli

31 de Agosto 2021

MARTES

9:15 Recepción

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

9:30 **Huella Infinita** / *Cecilia Yanet Zepeda Romero, Anahí Rico Hernández y Carlos Sánchez Ortiz*

9:50 **Círculo virtual de lectura y análisis** / *Jessica Nayeli Enciso Arredondo*

10:10 **La niñez en confinamiento: Cuentos y talleres Lúdicos** / *María Fernanda Trevilla Crespo*

10:30 **Rizoma: Intervención psicológica gratuita ante situaciones de crisis vía telefónica durante la pandemia** / *Miguel Medina, Cynthia Neri, Ana Alfaro y Nallely Roldán.*

11:00 BREAK

11:20 **Locolectivo**

12:00 **MUTA**

12:30 **Mesa de diálogo**

13:30 **Clausura**

18:00 **Evento cultural**

zoom

Regístrate en el link:
Fecha límite: 29 de agosto

https://forms.gle/JwfQGD6jV4cSqFZf7

O escanea el ➡ código QR:

nica@lasallep.edu.mx

Agradecemos especialemnt
su apoyo y colaboración e
realización de

Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas
Karla Patricia Cuatepotzo Bravo

Coordinación de Tecnología Educativa
Raquel Eguillor Arias
Clemente Luna Ramos
Ana Sara Santoyo Nuñez
Casandra Gabriela González Mejía

te a las siguientes áreas por
n la planeación, difusión y
e este evento:

Coordinación de Gestión de Diseño
Karen Dayane Cuatepotzo Bravo

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

Centro de Psicología Clínica
Laura Cynthia Neri Álvarez
Tania Abril Ávila Martínez