

# 3<sup>er</sup> Entrelazar

Encuentro Lasallista de Prácticas de Bienestar Emocional

Tema:  
**Cansancio**

11 y 12 de septiembre  
2023

## 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, desánimo, 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 sostenernos 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 mismo 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 **lazo 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](mailto: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 necesitan 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](mailto:bienestaremocional@lasallep.edu.mx)