

Institución para el Bienestar Qué y Cómo, A.C.

TALLERES

Catálogo 2024



qué y cómo®

Para que estés bien...
v tus niños también.



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA
Cemefi



¿Quiénes somos?

Somos una Asociación Civil que promueve el bienestar emocional de las personas, principalmente de madres, padres, cuidadoras y cuidadores de niñas y niños en primera infancia, por lo que, al compartir información, conocimientos y herramientas sobre el reconocimiento y autocuidado emocional, lograremos construir un bienestar sostenible y, con ello, impulsar mejores condiciones y calidad de vida **para todas y todos.**

Nuestros talleres

Son espacios de reflexión, escucha, intercambio y aprendizaje. En ellos:

- Obtendrás conocimientos y herramientas prácticas para majear tus emociones y para mantener un estado emocional saludable
- Fortalecerás tus habilidades socioemocionales para vivir una vida más equilibrada y satisfactoria.
- Adquirirás herramientas para impulsar y fortalecer el desarrollo y bienestar infantil.

Nuestros talleres están dirigidos a:

- Madres y padres.
- Personas cuidadoras de niños y niñas.
- Agentes educativos, educadores, docentes, facilitadores.
- Personal de salud.
- Profesionales de la salud mental.
- Niñas y niños
- Todas las personas interesadas en su salud y bienestar

En nuestros talleres integramos técnicas de psicología positiva, inteligencia emocional, meditación, relajación, respiración consciente, mindfulness, coaching y otras formas efectivas para manejar situaciones desafiantes. Todo para que ***estés bien y tus niñas y niños también.***

Nuestros talleres, además, se suman al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 ya que promueven:

- La salud mental y el bienestar.
- La atención sensible y cariñosa de niñas y niños, especialmente durante la primera infancia.
- La eliminación de todas las formas de violencia contra las mujeres y niñas.



Nuestros talleres se realizan



A través de Zoom

Permitiendo la interacción en tiempo real a través del chat, las salas y las actividades grupales para facilitar el intercambio y la construcción de conocimientos significativos de manera colectiva.



A través de WhatsApp

Para que puedas cursarlos donde quiera que estés y ser parte de una comunidad interactiva de aprendizaje y apoyo.



De manera presencial

En entornos físicos cálidos y seguros para fomentar la colaboración y el aprendizaje práctico.

12 sesiones

5. Para todo QUÉ hay un CÓMO

6 sesiones

6. Cómo nace una mamá

7. Descubre tu poder

8. Érase una vez... una persona como yo

9. Las posibilidades de mi malestar

10. Mis emociones en tiempo de crisis

4 sesiones

11. Conectando con mi bienestar

12. Conectando con mis emociones

13. Desafiando mi bienestar

14. Mis emociones a través del arte

2 sesiones

15. Abrazando mi plan anual

16. Objetivos: mi brújula personal

17. Cultivando relaciones positivas

18. Planeando vacaciones con disciplina positiva

1 sesión

19. Autoestima: el arte de amarme

20. Conquistando mi felicidad

21. Cuidar de mí no es egoísmo

22. Cultivando mi compasión

23. El líder resiliente

24. Emociones y género

25. Gestión de emociones

26. Gestión del estrés

27. Límites: un ritmo interno

28. Mi árbol de autocuidado

29. Resignificando la pérdida

30. Aliento: una herencia de vida

31. Había una vez... un cuento para ti

32. Mamá: más allá del significado

33. Nuevas parentalidades

34. Pintando una tarde con mi hijo/hija

35. Planeando unas vacaciones con arte

Para todo QUÉ hay un CÓMO

Objetivo

Este taller tiene como objetivo reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones y cómo estas afectan la salud, las decisiones y las relaciones interpersonales. Las personas participantes aprenderán estrategias para gestionar sus emociones, y revisarán temas para favorecer su bienestar emocional e integral. El taller es práctico y vivencial, lo que permite integrar los conceptos a su experiencia personal.

Es importante contar con la asistencia y continuidad debido a que es un taller largo. Las personas participantes tendrán la oportunidad de sugerir temas que consideren relevantes para su bienestar emocional.

Temas

Sesión 1. Sesión coparticipativa (diagnóstico)

Sesión 2. Emociones

Sesión 3. Inteligencia emocional

Sesión 4. Empatía

Sesión 5. Comunicación

Sesión 6. Asertividad

Sesión 7. Autoestima

Sesión 8. Malestares emocionales e indefensión

Sesión 9. Actitud positiva

Sesión 10. Resiliencia

Sesión 11. Sentido de vida

Sesión 12. Cierre

[Volver al índice](#) →

Cómo nace una mamá



Este taller te permitirá reflexionar sobre tu propia historia y la de aquellas personas que han sido significativas en tu vida, para reconocer aquello que está implicado en la parentalidad y el cuidado de niñas y niños, al tiempo que compartes tu experiencia y emociones como mamá o papá con nuestra tribu.

Temas

Sesión 1. ¿Qué significa ser mamá? Mujeres de familia y comunidad

Sesión 2. Vínculo, sistema de cuidado y tipos de apego

Sesión 3. Características que te definen como mamá

Sesión 4. Estilos de comunicación

Sesión 5. Desarrollo emocional de la madre a través de la crianza

Sesión 6. Cuadro de metas, construcción de un significado personal de ser mamá

[Volver al índice →](#)

Descubre tu poder

En este taller comprenderás la importancia de cuidar y promover tu bienestar integral, y adquirirás herramientas para potenciar tus habilidades socioemocionales para lograr tu crecimiento personal.

Temas

- Sesión 1. Descubriendo mi poder
- Sesión 2. Reencuentro con la risa
- Sesión 3. Dibujando mi calma
- Sesión 4. Saboreando mi motivación
- Sesión 5. La fuerza del agradecimiento
- Sesión 6. Decidiendo mi bienestar

[Volver al índice](#) →

Érase una vez... una persona como yo

En este taller, y mediante la lectura de cuentos, adquirirás herramientas emocionales que te permitirán fortalecer tu capacidad para hacer frente a situaciones adversas de la vida de manera positiva y efectiva.

Este taller es una oportunidad única para aprender de los cuentos y contactar con tu propia sabiduría emocional.

Temas

- Sesión 1.** Las emociones
- Sesión 2.** Felicidad
- Sesión 3.** Resiliencia
- Sesión 4.** Compasión
- Sesión 5.** Flexibilidad
- Sesión 6.** Autoconcepto

[Volver al índice →](#)

Las posibilidades de mi malestar



Este taller busca desmitificar el malestar emocional, reconociéndolo como algo natural e inevitable, mientras conoces sus principales síntomas y desarrollas estrategias que te ayuden a enfrentarlo.

Temas

Sesión 1. Qué es el malestar

Sesión 2. Estrés

Sesión 3. Ansiedad

Sesión 4. Depresión

Sesión 5. Duelo

Sesión 6. Síndrome de la cabaña

[Volver al índice →](#)

Mis emociones en tiempos de crisis

En este taller desarrollarás habilidades y conocerás estrategias que te permitirán mejorar tu bienestar emocional y fortalecer tu capacidad para } hacer frente y superar situaciones adversas.

Temas

- Sesión 1. Salud y bienestar
- Sesión 2. Autocuidado
- Sesión 3. Emociones y malestar
- Sesión 4. Actitud positiva
- Sesión 5. Comunicación
- Sesión 6. Resiliencia

[Volver al índice →](#)

Conectando con mi bienestar

En este taller obtendrás información sobre las emociones, la inteligencia emocional, los pensamientos automáticos y el malestar emocional que te permitirá identificar tus propias necesidades y motivaciones y, así, mejorar tu bienestar emocional, la toma de decisiones y tus relaciones interpersonales.

Temas

- Sesión 1. ¿Qué siento? (Emociones)
- Sesión 2. ¿Qué pienso? (Pensamientos y creencias)
- Sesión 3. ¿Qué quiero? (Motivaciones)
- Sesión 4. Estrategias y tomas de decisiones para fomentar el bienestar

[Volver al índice](#) →

Conectando con mis emociones

En este taller aprenderás a identificar y comprender mejor tus emociones y gestionarlas de manera efectiva. Con ello lograrás mejorar tu bienestar emocional y relacionarte de manera más saludable con las demás personas.

Temas

- Sesión 1.** Emociones y sentimientos
- Sesión 2.** Para qué sirven las emociones
- Sesión 3.** Inteligencia emocional
- Sesión 4.** Aprendiendo a gestionar mis emociones

[Volver al índice](#) →

Desafiando mi bienestar

En este taller, durante 28 días realizarás actividades diarias, donde podrás experimentar sensaciones y emociones de bienestar y descubrir estrategias y actividades que contribuyan a mejorar tu calidad de vida.

Se recomienda cursar este taller después de haber completado otros talleres como Descubre tu poder, Mis emociones en tiempos de crisis o Las posibilidades de mi malestar.

Temas

Sesión 1. Retos y desafíos del bienestar

Sesión 2. Emociones y actitud

Sesión 3. Motivación y gratitud

Sesión 4. Desafiando mi bienestar

Este taller se imparte con un acompañamiento de lunes a viernes a través de WhatsApp

[Volver al índice](#) →

Mis emociones a través del arte

En este taller podrás de experimentar nuevas formas de conectar contigo mismo y expresar, de manera saludable, tus emociones a través del dibujo, la pintura, la escritura y la fotografía en un espacio seguro y creativo.

Temas

Sesión 1. Introducción al bienestar y el arte

Sesión 2. Emociones (y arte)

Sesión 3. Renarrando mi historia

Sesión 4. MapeARTE

[Volver al índice →](#)

Abrazando mi plan anual

En este taller podrás de experimentar nuevas formas de conectar contigo mismo y expresar, de manera saludable, tus emociones a través del dibujo, la pintura, la escritura y la fotografía en un espacio seguro y creativo.

Temas

Sesión 1. Sentido de pertenencia

Sesión 2. Felicidad, compasión, agradecimiento (Modelo PERMA)

[Volver al índice](#) →

Objetivos: mi brújula personal



En este taller reflexionarás sobre tus valores, intereses y deseos personales y la manera en la que estos se relacionan con tus objetivos de vida. También aprenderás a identificar y planear tus metas y objetivos personales de manera más efectiva, y adquirirás herramientas y estrategias para alcanzarlos.

Temas

Sesión 1. Bienestar integral y objetivos personales

Sesión 2. Organización y autocuidado

[Volver al índice →](#)

Cultivando relaciones positivas

El enfoque de este taller se centra en la relación contigo mismo/misma, como la base para el desarrollo de relaciones saludables con las demás personas.

Con este taller lograrás una mayor comprensión de tus habilidades socioemocionales, y contarás con estrategias para cultivar relaciones positivas y significativas en tu vida.

Temas

Sesión 1. Habilidades socioemocionales: pilar para cultivar relaciones positivas

Sesión 2. La relación conmigo mismo/misma como la base de nuestras relaciones interpersonales

[Volver al índice](#) →

Planeando vacaciones con disciplina positiva



¡Llegaron las vacaciones! ¿Disciplina? ¿Rutina? ¿Orden? ¿Calma? En este taller aprenderás la importancia de la rutina como herramienta de autocuidado, y aprenderás ejercicios prácticos para mejorar la organización y el vínculo con tus hijos/hijas.

Temas

Sesión 1. Organización: herramienta para promover el vínculo entre padres e hijos

Sesión 2. Mejora el vínculo con tu hijo/hija

[Volver al índice](#) →

Autoestima: el arte de amarme



En este taller hablaremos sobre la autoestima y su relación en nuestro bienestar integral, además de reflexionar sobre la relación contigo mismo/misma a través de herramientas que te ayuden a trabajar en fortalecer tu amor propio.

Temas

Sesión 1. Autoestima

- ¿Qué es?
- Escalera de la autoestima
- Autoestima y arte

[Volver al índice](#) →

Conquistando mi felicidad

En este taller explorarás el modelo SPIRE como una herramienta para bienestar integral. A través de preguntas guía, podrás conocer las distintas áreas que conforman este modelo para que puedan encontrar tus propias estrategias para el cultivo de tu felicidad y bienestar.

Temas

Sesión 1. Modelo SPIRE de bienestar (espiritual, emocional, físico, intelectual y relacional)

[Volver al índice](#) →

Cuidar de mi no es egoísmo

En este taller hablaremos del autocuidado como una necesidad básica de supervivencia que no solo nos beneficia en lo individual, sino que además, tiene un impacto positivo en nuestro entorno.

Trabajaremos diferentes herramientas y estrategias para fomentar el autocuidado y la autorregulación emocional que nos ayudarán a establecer límites sanos y cuidar de nosotros mismos/as de manera efectiva.

Temas

Sesión 1. Modelo de bienestar SPIRE y autocuidado

[Volver al índice →](#)

Cultivando mi compasión

Este taller es una oportunidad para que puedas reconocer la práctica de la compasión como una estrategia efectiva para promover el bienestar emocional y el cuidado hacia uno mismo y hacia las personas que nos rodean, además de adquirir herramientas que te permitan seguir cultivando la compasión en tu vida diaria.

Temas

Sesión 1. Compasión como estrategia de autocuidado

[Volver al índice](#) →

El líder resiliente

En este taller fortalecerás tus habilidades de comunicación, toma de decisiones, trabajo en equipo y liderazgo mediante la comprensión y práctica de herramientas y estrategias para capitalizar situaciones de crisis y construir una cultura organizacional más resiliente.

Temas

Sesión 1. Estrés y resiliencia

[Volver al índice](#) →

Emociones y género



En este taller conocerás la relación que existe entre los roles y estereotipos de género y la manera de expresar emociones y sentimientos, y obtendrás herramientas que te permitirán transformar y las expectativas sociales vinculadas al género, en torno a la expresión emocional.

Temas

Sesión 1. Relación entre emociones y género (estereotipos, roles y perspectiva de género)

[Volver al índice](#) →

Gestión de emociones

En este taller aprenderás a identificar y reconocer tus emociones, así como sus funciones adaptativas con el propósito de plantear estrategias para su gestión para lograr un mayor bienestar emocional y calidad de vida en general.

Temas

Sesión 1. Inteligencia emocional (emociones y gestión emocional)

[Volver al índice](#) →

Gestión del estrés

Este taller te ayudará a comprender el proceso adaptativo del estrés, así como a identificar sus síntomas y factores desencadenantes. Al término de este taller contarás con herramientas para manejar situaciones estresantes de manera efectiva y mejorar así tu bienestar físico y emocional.

Temas

Sesión 1. Estrés adaptativo y perjudicial y estrategias para gestionarlo

[Volver al índice →](#)

Límites: un ritmo interno



En este taller cuestionaremos el significado y la importancia de los límites en nuestra vida, cómo nos fueron enseñados y su importancia como una herramienta de autocuidado, a la par de ser una ruta en la crianza de niñas y niños.

Temas

Sesión 1. Límites, ¿qué son y cuál es su propósito?

[Volver al índice](#) →

Mi árbol de autocuidado

Este taller nos permitirá reflexionar sobre la importancia de promover y fortalecer habilidades socioemocionales en la infancia y cómo esto les ayudará en la creación de herramientas que les permitan un mejor desarrollo y autocuidado a lo largo de su vida.

Temas

- Sesión 1.**
- ¿Qué es un niño/niña?
 - Mi cuerpo y sus sensaciones
 - Habilidades socioemocionales
 - Mi árbol de autocuidado

[Volver al índice](#) →

Resignificando la pérdida

Este taller te ayudará a reconocer las emociones relacionadas con el proceso de duelo, compartiendo experiencias y emociones que les permitan crear una red de apoyo y contención, obteniendo herramientas que nos ayuden a resignificar la experiencia de pérdida en nuestra vida.

Temas

Sesión 1. El duelo como proceso

- Etapas y tareas
- Validación emocional
- Autocuidado y redes de apoyo

[Volver al índice](#) →

Aliento: una herencia de vida



En este taller encontrarás herramientas para fomentar el desarrollo de una autoestima saludable y la resiliencia emocional en niñas y niños. Se trata de un espacio seguro en donde podrás compartir tus experiencias y aprender de los demás, fortaleciendo tu sentido de pertenencia y apoyo en la comunidad.

El enfoque de este taller está en empoderar a las niñas y los niños para que se conviertan en agentes activos de su propio bienestar emocional y sepan cómo navegar por los desafíos emocionales y las transiciones de vida de manera saludable.

Temas

Sesión 1. Aliento, autoestima en niños y niñas

- Aprendiendo de mis errores
- Y a mí, ¿qué me alienta?
- Autocuidado

[Volver al índice](#) →

Había una vez... un cuento para ti



Este taller es un espacio donde niños y niñas, junto con su mamá, papá o cuidador/a compartirán experiencias a través del diálogo y escucha activa, haciendo énfasis en las emociones a través de la lectura de un cuento y distintas actividades de reflexión que nos acompañarán

Temas

Sesión 1. Cuento infantil como herramienta para el reconocimiento y gestión de emociones

[Volver al índice](#) →

Mamá, más allá del significado



En este taller encontrarás un espacio seguro y acogedor para reflexionar y discutir sobre las emociones y sentimientos relacionados con el cuidado infantil, y explorarás cómo los cuidados y las atenciones que se reciben durante la primera infancia tienen un impacto en la vida adulta.

Es un taller enriquecedor para cualquier persona que cuide de un niño o niña y esté interesada en reflexionar sobre cómo es que los cuidados y las atenciones que le brinda pueden moldear su vida.

Temas

Sesión 1. Significado de la maternidad:

- La maternidad a través del tiempo
- Emociones en la maternidad y su impacto en el cuidado y atención infantil
- Mamá como persona sujeta de derechos

[Volver al índice](#) →

Nuevas parentalidades



En este taller reflexionarás sobre los retos de la parentalidad y sobre la importancia de una crianza respetuosa, y conocerás diferentes enfoques y estrategias para lograr una crianza amorosa y respetuosa. Este taller es una oportunidad única para aprender sobre la importancia del bienestar y desarrollo infantil desde una perspectiva sensible y cariñosa.

Temas

Sesión 1. Estilos parentales

- Parentalidad positiva
- Competencias parentales
- Herramienta establecer vínculos positivos con tu hijo/hija

[Volver al índice](#) →

Pintando una tarde con mi hijo/hija



Este taller está diseñado para promover la convivencia y el vínculo afectivo entre madres, padres y personas cuidadoras con los niños y niñas a su cuidado.

A través de la expresión artística se busca desarrollar la creatividad, mejora la comunicación y fortalecer su vínculo afectivo.

Es una oportunidad única para disfrutar de una tarde llena de creatividad y conexión con tu hijo/hija.

Temas

Sesión 1. Emociones, comunicación, interacción positiva y autoestima

[Volver al índice](#) →

Planeando vacaciones con arte



Este taller es una oportunidad única para que las familias puedan disfrutar de sus vacaciones de manera creativa y divertida fomentando, al mismo tiempo, el trabajo en equipo, la comunicación y la coordinación entre los miembros de la familia.

Temas

Sesión 1. Emociones, creatividad y gratitud

[Volver al índice](#) →



La Institución para el Bienestar Qué y Cómo, A.C., es un donataria que cuenta con la autorización para emitir recibos deducibles de impuestos.

La cuota de recuperación de estos talleres contribuye a que podamos seguir ofreciendo nuestros programas de bienestar a madres, padres, personas cuidadoras, niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad, por lo que tu contribución tendrá una tasa de retorno con alto impacto social.



qué y cómo®
Para que estés bien...
y tus niños también.®

Síguenos en redes sociales y sitio web

   @orgqueycomo

 /company/queycomo

 www.queycomo.org

Contáctanos

 info@queycomo.org