



JORNADA DISTRICTAL DE Epidemiología y Salud Pública

El Cuidado y Bienestar un Lenguaje Universal

ÁREA TEMÁTICA

El cuidado emocional

TÍTULO DEL TALLER

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Construcción de hábitos de cuidado: bienestar emocional y mindfulness.

A través de este taller se compartirán herramientas teóricas y prácticas de la gestión emocional que les permitan a los participantes liberarse progresivamente del estrés y emociones difíciles que viven cotidianamente.

OBJETIVOS

Compartir herramientas teórico-prácticas de la gestión emocional y mindfulness que les permitan a los/las participantes comprender y gestionar sus estados emocionales de manera asertiva e integral en los diferentes escenarios donde se desenvuelven.

METODOLOGÍA

La metodología está centrada en el aprendizaje vivencial; a través de herramientas propias de la gestión emocional y el mindfulness que incluyen actividades lúdico-pedagógicas, videos, técnicas de respiración, y manejo asertivo del estrés, que busca contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

PERFIL DE LOS ASISTENTES

Personal de salud, líderes comunitarios y personas interesadas en mejorar su bienestar emocional.

TALLERISTA

Leonardo Mejía Prado. Subdirector territorial de la Secretaría Distrital de Salud. Sociólogo y Doctor en Educación de la Universidad de la Salle de Costa Rica. Instructor de Mindfulness y Bienestar Emocional.

Capacidad máxima
de asistentes: 30 

SESIÓN 1
24 OCTUBRE



JORNADA DISTRICTAL DE Epidemiología y Salud Pública

El **Cuidado** y **Bienestar** un Lenguaje Universal

ÁREA TEMÁTICA

TÍTULO DEL TALLER

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

OBJETIVOS

METODOLOGÍA

PERFIL DE LOS ASISTENTES

TALLERISTA

El cuidado emocional

Construcción de hábitos de cuidado: bienestar emocional y mindfulness.

El taller tendrá tres momentos:

1. *Apertura: Ejercicio articular para generar la disposición al movimiento.*
2. *Ejercicios grupales y en pareja: Caminata con comandos, juego con pelotas y ejercicios de contacto.*
3. *Momento narrativo: compartir de experiencias, percepciones y reflexiones finales.*

Promover en los participantes la reflexividad, consciencia somática y comunicación.

La metodología está centrada en el aprendizaje vivencial, a partir la reflexión, la conciencia somática y la comunicación del sujeto.

Personal de salud, líderes comunitarios y personas interesadas en mejorar su bienestar emocional.

Christian Alfredo Rubiano Suza, filósofo y magister en filosofía de la Universidad del Rosario. Centro de Formación en ética y ciudadanía (Phronimos).

Orientador de cursos en valores para Medicina y en ética para la Facultad de Creación. En ambos casos, se trata de espacios de formación en los que ética del cuidado y el trabajo desde el cuerpo y el movimiento son la base del aprendizaje. Investigador del proyecto *Pensando con el Cuerpo*, el cual busca ahondar en la formación ética y emocional desde las estrategias de la educación somática. Coordinador de procesos de creación de ecosistemas de cuidado en la SED, el SENA e IDIPRON, con distintos grupos poblacionales. Universidad del Rosario.

Capacidad máxima de asistentes: 30 

SESIÓN 2
25 OCTUBRE