

Talleres

Participarás en un solo taller con una duración de 4 hrs. y media el sábado 18 de febrero. Para todos los talleres se requiere ropa y calzado cómodo para facilitar el movimiento.

A. Comunicación Humana: “Los procesos por los cuales el ser humano forma, cambia o transforma sus significaciones y por lo tanto sus relaciones”: Educando para la paz y los derechos humanos

Adela de la Luz Márquez

Enfoque: Centrado en la Persona y Dinámicas Grupales.

Los problemas de comunicación se vuelven problemas de relación, este taller ayudará a los participantes a relacionarse más responsablemente, ya que las relaciones son actos humanos que brotan de la conciencia y de la libertad y mediante las cuales el ser humano, al contactarse con su mundo, se sitúa como persona para crecer, y es de ésta manera como se hace responsable de su desarrollo. Trabajaremos con una metodología para la comunicación que es parte misma de la materia, por lo tanto trataremos de no solo ver el mapa, sino de recorrerlo, sentirlo y vivirlo, para ello vamos a sensibilizar, reflexionar, analizar, valorar, sintetizar y asimilar la experiencia.

B. Armoniza tu espacio para que armonices tu vida

Adriana Leucher

Enfoque: Feng Shui.

Transmitir los elementos básicos del Feng Shui como una herramienta válida para llevar a cabo una dinámica positiva de cambio en el individuo, beneficiándose tanto en la vida privada como en las organizaciones en las que participa ya que como es afuera es adentro. Al armonizar los espacios que habitamos (casa, oficina, etc.) también armonizamos nuestra vida.

C. Los retos de cada día para vivir en paz: Construyendo un programa para la paz personal

Beatriz Pelcastre

Enfoque: Holístico.

Exploraremos los obstáculos internos y externos para vivir en paz: conflictos y experiencias del pasado y del presente, situaciones sin solución, circunstancias que amenazan el equilibrio personal. Asimismo, revisaremos las habilidades y aprendizajes para lograr el equilibrio en el mundo personal, de pareja, familiar y grupal. Practicaremos algunas habilidades y realizaremos un programa personal para vivir plenamente, construyendo la paz.

D. Encarnando la paz positiva: Una manera de asumir mi persona ante la violencia que vive mi país

Benito Balám y Silvia Negrete

Enfoque: Centrado en la Persona, Constelaciones y Educación para la paz. Educar en la paz recuperando la experiencia de la violencia personal, familiar o social, para transformarla en una conciencia de paz constructiva, que nos permita aprender a afrontar los conflictos sin violencia y alcanzar una convivencia solidaria. El taller aportará la experiencia de testimonios personales sobre violencia, para configurar una nueva conciencia de cómo abordar empática y compasivamente las relaciones fundamentales de los participantes y así encontrar resoluciones no violentas a los conflictos, desde el corazón de las personas.

Material del participante: Ropa cómoda, tenis, un resorte para tela, un artículo, imagen o testimonio propio sobre violencia y paz para compartir.

E. Aprendamos a dialogar para conseguir la paz

Bernadette Covarrubias y Martha Hermosillos

Enfoque: Centrado en la Persona y Terapia de Reconstrucción Experiencial. ¿Cómo lograr la paz si no puedo comunicar lo que siento o escuchar al otro? El diálogo con sus apellidos; empatía y asertividad nos permiten entrar al mundo del otro para comprenderlo y expresar mis necesidades más sentidas. Este camino nos permite llegar a los acuerdos para una convivencia pacífica y solidaria en mis relaciones más cercanas y en mi entorno. El diálogo con estos apellidos; empatía y asertividad nos permite entrar al mundo del otro para comprenderlo y expresar mis necesidades más sentidas. Conocer y practicar esta escucha empática y aceptante, así como aprender a expresarme asertiva y congruentemente en un espacio cálido, confiable y protegido, es a lo que te invito.

Material del participante: Calcetines gruesos para caminar.

F. Dando luz a mi oscuridad, un camino hacia la paz

Cecilia Córdova y Mildreth Jiménez

Enfoque: Centrado en la Persona, Musicoterapia Humanista, Terapia Gestalt. En la actualidad el ser humano está tocando recurrentemente momentos de insatisfacción personal, de inseguridad, frustración, vacío, toda esta energía negativa concentrada en estos sentimientos y situaciones no permite tocar espacios de paz interior, por lo tanto hay que movilizar esta energía aceptándola y canalizándola de forma saludable, una vez reconocida, sentida, expresada y liberada se puede entonces ir a lugares internos más luminosos que nos hacen entrar en estados de mayor conciencia, de armonía y de paz.

G. Sentir, pensar y hacer en armonía interior para la paz exterior

Elizabeth Lesieur

Enfoque: Psicoterapia Ericksoniana Centrada en la Persona.

Como participante en este taller tendrás ejercicios guiados que te permitan conciliar tu pensamiento con tus emociones para verse reflejados en acciones que alimenten el amor a ti mismo y a los demás. A veces la mente es la causa de nuestro sufrimiento por estar inmersa en polaridades y exigencias culturales que bloquean y limitan el bienestar y el crecimiento personal. En este espacio podrás renovar tu proyecto de vida integrando armónicamente el sentir, el pensar y el hacer.

Material a cargo del participante: Libreta para tomar notas.

H. Principios Sistémicos para la paz

Gabriel “de Velasco” Valenzuela

Enfoque: Constelaciones familiares.

La conciencia sistémica y sus implicaciones en el proceso de paz.

Mediante dinámicas sistémicas el participante aprenderá a reconocer los 3 principios sistémicos en su familia, trabajo y sociedad, para una vida en plenitud.

Material del participante: Calcetas gruesas y cojin para sentarse en el piso.

I. Respeto: Un pilar de la paz

Georgina Morfín

Enfoque: Hipnosis Ericksoniana.

Cuando hablamos de paz, muchas veces se piensa en la ausencia de guerra o conflicto; sin embargo, rara vez pensamos en los aspectos que nutren a la paz. La paz es un estado que se conforma de varios elementos, valores, acciones, pensamientos. El respeto es un elemento necesario para la paz. El respeto también es una palabra muy conocida y empleada en nuestra comunicación, sin embargo, el respeto hay que pensarse y vivirse.

El respeto lleva implícito también varios componentes y como todo, se debe iniciar por el auto-respeto. Al conocer la manera en que el respeto a mí mismo y a todas mis relaciones puede influir en mi estado de paz interior y pensarnos e imaginarnos en este estado pacífico, podremos colocar un grano de arena para la paz universal.

Material del participante: Ropa cómoda.

J. El cuidado, práctica generadora de relaciones que promueven paz

Horacio Portillo

Enfoque: Enfoque Personal, Interpersonal y Trascendente.

La práctica del cuidado nos permite mirarnos y mirar al otro en toda la dignidad de la persona. Es el dato original del ser humano, su mejor respuesta ante la cultura de la violencia.

Humanizar a los otros, reconociendo la dignidad de cada uno, es una forma de reconocer la diversidad y valorar la diferencia. La propuesta es generar prácticas de cuidado que permitan la resignificación de las relaciones,

reestructurando la concepción que tenemos en torno al tiempo para construir una cultura de paz, pues el amor y la ternura no pueden generarse con prisa. "Es difícil imaginar una paz estresada".

Material del participante: El ánimo y el deseo de mirar y dejarse mirar, buscando contactar desde nuestra propia dignidad y luz interior. Ropa cómoda.

K. Si quieres la paz, prepárate para la paz

Jesús Díaz Ibañez

Enfoque: Centrado en la Persona.

"Si quieres la paz prepara la guerra" decían los antiguos. En el paradigma del amor y la compasión tenemos que aprender a construir la "paz educándonos para la paz". Darnos una oportunidad para construir la paz desde nosotros mismos hacia nuestra familia, nuestro trabajo, nuestra comunidad, nuestro estrado, nuestro país y nuestro mundo.

Material del participante: Llegar con la suficiente apertura para darse una oportunidad para aprender a vivir en paz.

L. Trabajo de interiorización en la construcción de la paz para la mejora en la convivencia personal y familiar

Aprendiendo a sanar la relación con uno mismo, en pareja y con la familia para construir la paz

Jorge Castorena y María de la Luz González

Enfoque: Psicología Humanista, Transpersonal y Técnicas Ericksonianas.

Los participantes habrán adquirido nuevos recursos personales que les permitan obtener herramientas prácticas para construcción de la Paz, iniciando con un trabajo desde el fortalecimiento del Yo interno, la relación de pareja y la convivencia familiar. Es un encuentro y reconciliación personal a través de dinámicas, cuentos, metáforas y la realización de trances hipnóticos mediante el Enfoque de Técnicas Ericksonianas. Se analizan temas universales de familia (Emociones, Límites, Roles, Comunicación Afectiva, etc.) en donde cada persona hace un trabajo individual a su ritmo, estilo y necesidad de resolución y acomodo personal. Es un trabajo protegido de trance clínico con Enfoque Humanístico. Es una forma de potencializar sus recursos internos y así lograr un mayor y mejor nivel de sentido de la existencia y un bienestar general que promueva la construcción de la Paz.

Material del participante: Tapete, cojín, ropa cómoda, muñeco o peluche con el que más se identifique o le guste, una venda, tela adhesiva, curitas y merthiolate blanco.

M. Educación para la Paz en el siglo XXI. Consciencia de la responsabilidad de vivir en este maravilloso momento de la humanidad y la responsabilidad de construir una cultura de paz

José Manuel Ramos

Enfoque: Enfoque Constructivista, Centrado en la Persona.

Los participantes serán conscientes de la experiencia de vivir en este siglo XXI con todas sus opciones y obtendrán herramientas, desde las ciencias humanistas, para la educación personal, de sus hijas/os y estudiantes en la construcción de una cultura de paz. Exploraremos los obstáculos internos y externos para vivir en paz: conflictos y experiencias del pasado y del presente, circunstancias que amenazan el equilibrio personal, familiar, educativo y social. Asimismo, revisaremos las habilidades y aprendizajes para lograr el equilibrio. Practicaremos algunas habilidades y realizaremos un programa personal para vivir plenamente, construyendo la paz como educadores de nuestros hijos y estudiantes, como un compromiso con la construcción de mi propia paz.

Material del participante: Apertura, disposición de participar con mucho respeto.

N. La meditación como un camino hacia la paz Interior

Juan Alberto Vargas

Enfoque: Transpersonal y Psicoterapia Humanista.

La meditación es una práctica ancestral, cuyos orígenes se pierden en la historia misma de la humanidad; es inherente a las grandes religiones y al misticismo. Hoy se puede considerar una práctica esencial para la salud integral, el equilibrio emocional y el desarrollo espiritual, sin que sea necesario ser adepto de alguna religión en particular. El participante podrá aprender esta técnica sencilla y volverla un hábito de vida.

Material del participante: Ropa cómoda, tapete o cobija y dos cojines

O. Paz, inconsciente y humanismo mediante Hipnosis Ericksoniana

Encontrando nuestra paz interior a partir de nuestra sabiduría inconsciente

Juan Antonio Zacarias

Enfoque: Hipnosis Ericksoniana y Humanismo.

El participante encontrará la sabiduría de la mente inconsciente proveniente de nuestra naturaleza humana a través de ejercicios de hipnosis no directiva. Se buscará descubrir el gran potencial que tiene la mente inconsciente y los efectos benéficos para afrontar el estrés que el mundo posmoderno genera. Conocerá y experimentará la armonía y efectos positivos que ofrece la hipnosis y autohipnosis con la finalidad de que los extienda a su vida cotidiana.

Material del participante: Ropa cómoda, apertura para el trabajo introspectivo (interno)

P. El arte como camino de reconciliación y paz

Julieta Egui

Enfoque: Logoterapia, Gestalt y Psicología Transpersonal.

La paz no es un estado permanente, pero sí forma parte de la condición ontológica del ser humano. De igual manera, supone una conquista y búsqueda permanente, no es un estado inalterable, sino un camino sereno y activo de reencuentro con lo genuino. Por ello el arte, es un valioso

vehículo para entrar en contacto con la fuente de la paz: el espíritu. A través de la manipulación del barro, de la pintura, la música y la expresión corporal, la persona tiene la posibilidad de reencontrarse con lo que ha sido y con lo que es; así como, de darle una "nueva forma" de lo que dispone (su vida misma). En realidad, es la invitación a celebrar y honrar la vida; por tanto, la paz se vuelve razón, instrumento y efecto de algo más profundo y que toca la esencia de lo humano.

Q. La corresponsabilidad social empieza desde mi persona. Reconociéndome desde mi ser transformo mi entorno en comunidad

Leonardo Martín Dorony

Enfoque: Sensibilización Gestalt, Psico-corporal, Comunitario, Enfoque Centrado en la Persona.

Reconociendo mis necesidades y recursos, asumo mi existencia en comunidad para lograr transformaciones que provoquen un crecimiento de conciencia y expansión de mi ser. Se busca promover la acción desde el lugar y espacio que cada quien ocupa, satisfaciendo sus necesidades básicas en comunión con el entorno, asumiendo la corresponsabilidad en el desarrollo de la sociedad y el camino de la humanidad. El beneficio final es reconocerse en lo que uno es capaz de hacer y llegar a ser promoviendo los recursos propios en interacción con los otros y descubriendo los beneficios de estar construyendo una comunidad solidaria, promotora de felicidad y salud integral en libertad.

Material del participante: Ropa cómoda, colchoneta, apertura a compartir proyectos personales y ganas de construir

R. De las emociones a la paz

Lorena Guevara

Enfoque: Técnicas Ericksonianas (Hipnosis Clínica) y Técnicas de la Quinta Fuerza en Psicoterapia.

El participante descubrirá cómo las emociones son valiosos recursos para descubrir que el camino a la paz es el desarrollo humano en trascendencia y evolución.

S. Construyendo mi paz interior. Descubriendo mi capacidad de generar reconciliación, perdón y alegría de vivir

Ma. de la Trinidad González y María Eugenia Olague

Enfoque: Centrado en la Persona.

La vida nos ofrece todo el tiempo oportunidades de crecimiento que se presentan como conflictos, mismos que si no son vistos como fuente de desarrollo personal pueden llevarnos a la autodestrucción y a la destrucción de las relaciones con los demás. Es necesario comprender que los conflictos nos enfrentan a situaciones que nos aterran, que nos duelen, nos violentan; pero que también nos ayudan a vencernos y a conocernos, dándonos la oportunidad de descubrir nuestra capacidad de decidir y con ello la posibilidad de generar armonía personal y paz interior. En este taller

descubrirás las maneras en las que has venido enfrentando tus conflictos. Los momentos en los que no ha podido resolverlos y la forma en la que has logrado trascender con ellos. Para que en compañía del grupo encuentres los recursos personales con los cuales puedas construir tu paz interior.

Material del participante: Ropa cómoda, tapete, cojín y disposición para trabajar profunda e íntimamente consigo mismo.

T. El conflicto como oportunidad

María Esperanza Herrejón Campos y Tania Velasco Herrejón

Enfoque: Educación para la Paz, Conflictología y Psicología Humanista

El conflicto es inevitable en la vida del ser humano y es que al estar en constante cambio, nuestras relaciones interpersonales experimentan desequilibrios y reajustes, nuestro crecimiento individual conlleva procesos internos de conflicto, sin embargo, la denotación que se le ha dado a lo largo del tiempo ha sido principalmente negativa de modo que lo evitamos, le huimos o simplemente lo eliminamos. En éste taller se abordará al conflicto desde una perspectiva en la cual se define al conflicto como una oportunidad de crecimiento, tanto individual como social, conocer que el conflicto nos exige a que dinamicemos nuestros recursos para encontrar soluciones. Se presentarán diferentes enfoques que describen las causas de los diferentes tipos de conflictos, formas de abordarlo, así como habilidades de resolución para el crecimiento individual y de la relación.

U. Sin reconciliación no hay paz

Rosa Döring

Enfoque: Constelaciones Familiares.

Vamos a considerar la paz en relación a uno mismo, a la pareja, a lo familiar, a lo social y a lo profesional. La paz se presenta cuando somos capaces de no enjuiciar o lamentarnos del pasado; cuando no inventamos un futuro catastrófico, cuando cada uno toma el justo lugar que le corresponde.

El taller intentará dar una mirada al pasado para seguir adelante: honrando lo que fue y respetando el destino de cada uno.

V. ¡Moviéndote!...Desde tu armonía interior hacia la paz de tu entorno. Encontrar y vivenciar a través del movimiento corporal el camino que te puede llevar a encontrar tu paz interior como ola expansiva para buscar la paz en tu entorno

Margarita Cornú

Enfoque: Psico-corporal.

El participante logrará mayor conciencia sobre sí mismo a través del movimiento corporal y reflexionará sobre la forma de descubrir herramientas para ser promotor de paz y armonía en el entorno personal, familiar y social. Identificará los aspectos de su propia persona que puede fortalecer para lograr una mayor confianza y bienestar y reconocerá herramientas proactivas para afrontar la inseguridad y el miedo. Podrá crear, mantener y

reconstruir un ambiente armonioso y de paz. Descubrirá sus capacidades para construir un camino de crecimiento de la propia vida más fluido, armónico y satisfactorio, incorporando la alegría en su propia vida a pesar de la adversidad.

Material del participante: Ropa cómoda, frasada, cojín para sentarse. Relato breve de alguna situación en la que haya sentido miedo, desconfianza o inseguridad.

W. Con qué recursos cuento?... para construir mi camino de paz

Patricia Olvera y Ernestina Anguiano

Enfoque: Centrado en la Persona.

¿Quiero soluciones mágicas, o quiero personas especiales alrededor mío?, quiero que el entorno sea agradable, me gustaría que hubiera paz!.... Entonces ¿cómo poder redescubrir los dones que tengo?, para reconocer que la paz empieza en mi y se convierte en un estilo de vida, desde el momento en que tomo la responsabilidad de lo que me toca en la construcción de un mundo mejor y de mi propia paz interior.

Material del participante: Una colchoneta ligera para sentarme en piso, una vela pequeña en vasito de cristal.

X. La espiritualidad como fundamento para el desarrollo y fortalecimiento de la paz interna

Aidee López

Enfoque: Centrado en la Persona.

Cuando trabajamos con nuestro sentido de vida, capacidad de resiliencia, autoestima y disfrute, estamos construyendo la espiritualidad que nos lleva a la paz interior.

La espiritualidad es el contacto con nuestro propio ser, implica el amor a uno mismo, la capacidad de apreciar nuestro entorno en una convivencia armónica con él, enfrentar con todos nuestros recursos las diversas situaciones que se presentan en la vida y disfrutar también de ellas, así como la creencia en un ser superior; en el estilo de vida que hoy se lleva, donde hay mucho ruido externo e interno y en donde el contacto inter e intra personal parece complicado, es necesario un reencuentro con todas mis necesidades, anhelos, miedos, logros y limitaciones para mantener, recuperar y/o fortalecer mi espiritualidad que me lleva al sentimiento de paz interior y con ello pueda ser agente de paz en mi entorno familiar y social.

Material del participante: Una pequeña oración, escribir en una hoja, una frase o reflexión que para el participante sea importante, un tapete o frasada para trabajar en el piso cómodamente, una vela de la forma, color o tamaño de su preferencia, un par de calcetas para trabajar en el piso.

Y. Quiero construir un mundo de paz. Adquirir actitudes y valores que me ayuden a vivir en paz en mi entorno personal, familiar, escolar y social

Lorena Curiel y Daniel Andrade (Taller para niños de 6 a 12 años)

Enfoque: Gestalt Infantil.

El participante descubrirá de forma lúdica y actividades dinámicas, la importancia de construir la paz mediante una actitud positiva, apoyándose de sus herramientas personales y familiares para vivir con armonía en su entorno afectivo y social en su aquí y ahora, para promover su óptimo desarrollo y contribución a la sociedad.

Material del participante: Fotos personales, familiares y de momentos agradables para el niño. Un juguete apreciado por el niño.