



📍 www.consientecienciacorazon.org
✉ consientecienciacorazon@gmail.com
📷 [@consiente_cienciacorazon](https://www.instagram.com/consiente_cienciacorazon)

☎ 5540128530 / 5530587431
f [ConSienteCorazon](https://www.facebook.com/ConSienteCorazon)

HISTORIA

ConSiente, ciencia para el corazón A.C. es una organización mexicana que nace en octubre del 2023 y que venía laborando con la sociedad desde 2016 bajo el nombre de ConCiencia Corazón.

Es una organización colaborativa interesada en acompañar a las personas a adquirir estrategias de autocuidado basadas en la psicología, el arte y la ciencia; todo esto a través de la psicoeducación para generar salud mental en el individuo desde un enfoque de Derechos Humanos y con consciencia de los ciclos de la vida para que sea de beneficio para su comunidad.

COLABORADORAS **Berenice Sandoval Quintero**

Egresada de la licenciatura de Literatura dramática y Teatro de la UNAM. Se ha dedicado a la docencia con adolescentes desde 1995 y a partir de 1998 trabaja con maestros dándoles acompañamiento pedagógico, capacitación y evaluando su labor docente. Es co-autora de los libros para Desarrollo de Habilidades Socioemocionales a nivel primaria de Fundación CEDAT y Sistema UNOi para Grupo Santillana. Como psicoterapeuta de arte ha sido parte del equipo de maestras del Instituto Mexicano de Psicoterapia de Arte; en el 2020 comienza a colaborar como docente de la materia de Meaning STEAM Lab, ahora Autoconocimiento en CENTRO_U y desde principios del 2021 está contribuyendo como facilitadora de sesiones en programas de Instituto Cultivo.

A partir de 2013 comienza a estudiar Prácticas contemplativas seculares en la FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition); se capacita en programas relativos a Mindfulness y Prácticas de Atención Plena basadas en ciencia en Instituto Cultivo; en talleres relacionados con la Comunicación No Violenta, en el Bay Area Nonviolent Communication; cursó el Diplomado en Mindfulness Científico para el Desarrollo Social, en Fundación CEDAT y el Instituto de Neurociencias de la U de G; está certificada como facilitadora en el programa 16 Guidelines for live - Building Inner Strength, en la Foundation of Developing Compassion and Wisdom.

En 2016 decide acompañar a la gente en su proceso de trabajo personal y funda ConCiencia Corazón, organización colaborativa interesada en acompañar a las personas en adquirir estrategias de autocuidado desde la psicoeducación. Actualmente es socia fundadora y directora de ConSiente, ciencia para el corazón A.C.

Paula Anaya Lafforgue

Psicóloga clínica, especialista en niños y adolescentes, maestra en terapia familiar sistémica. Se dedica a la consulta privada hace 13 años, se considera una terapeuta integrativa y respetuosa del proceso individual y colectivo. Trabaja en la construcción de proyectos sociales en comunidades vulnerables desde hace 14 años, ha elaborado diagnóstico comunitario con poblaciones mexicanas donde la migración y deportación afecta el tejido social.

Ha facilitado talleres a comunidades en situaciones poco atendidas por el estado, con temas de empoderamiento de la mujer, reglas y límites en casa, comunicación familiar, cuidado y gestión emocional, perdón y reconciliación, intervención en crisis, autoestima, atención plena entre otros. Trabajó para la Fundación CitiBanamex en la elaboración de guías educativas sobre Economía con niños y jóvenes. Se capacitó en Mindfulness y Prácticas de Atención Plena basadas en ciencia en el Instituto Cultivo; en talleres relacionados con la Comunicación No Violenta; cursó el Diplomado en Mindfulness Científico para el Desarrollo Social, en Fundación CEDAT y el Instituto de Neurociencias de la U de G.

En 2016 es cofundadora de ConCiencia Corazón, organización colaborativa interesada en acompañar a las personas en adquirir estrategias de autocuidado desde la psicoeducación. Actualmente es socia fundadora y directora de proyectos de ConSiente, ciencia para el corazón A.C.

MISIÓN

Promover en la gente el trabajo personal a través del uso de herramientas de autocuidado en el área mental, para que vivan saludablemente y que desde esta perspectiva de vida puedan generar cambios saludables en sus círculos personales, laborales y sociales.

VISIÓN

Ser una organización en continua preparación que promueva en las personas el autocuidado para vivir una vida mental saludable, desde la que puedan relacionarse con su entorno siendo agentes de cambio en su comunidad para generar bienestar.

VALORES

Honestidad, respeto, integridad, confianza, agradecimiento, transparencia y compasión.

LÍNEAS DE ACCIÓN

AUTOCUIDADO ENTENDIENDO EL AUTOCUIDADO: Un autocuidado real implica una forma de vivir la vida que nos permita atender nuestras necesidades lo más completamente posible y de forma saludable para con nosotros mismos, de ahí que “El autocuidado es contracultural” pues debemos comprender que este incluye todas las vivencias experimentadas, tanto las agradables como las desagradables

MUJERES CUIDÁNDONOS: Las mujeres estamos educadas para cuidar de los demás, ya sea nuestras familias, hijos, parejas, padres, compañeros de trabajo, proyectos, etc., pero no nos enseñaron a cuidar de nosotras mismas y eso repercute en un desgaste personal que termina impidiéndonos vivir una vida plena y saludable. Al terminar este taller tendrás estrategias de autocuidado en las cuatro áreas más importantes de tu vida: la física, la psicológica (emociones y pensamientos), la interrelacional y la espiritual; contarás con prácticas de atención plena, actividades de autoconocimiento y para el desarrollo de tus recursos internos.

AUTOCUIDADO LABORAL: Actualmente existe una búsqueda en la que las personas que conforman una comunidad, organización o empresa tomen conciencia de lo que significa trabajar horizontalmente y la relación de esto con un liderazgo resonante para conformar espacios laborales más humanos. El equipo de trabajo aprenderá herramientas para estar atentos a la satisfacción de sus necesidades y a las de la institución sin olvidar la humanidad de los otros, así como estrategias de comunicación compasiva para generar espacios de escucha activa y de peticiones.

AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES PRIMARIOS: Es aquella persona que cuida en primera instancia las necesidades físicas y emocionales de una persona que no puede hacerlo por sí misma; este cuidado a largo plazo, ya sea hacia una o varias personas, conlleva a riesgos para la salud de quien está ejerciendo el cuidado. Con este taller se busca que los cuidadores primarios tengan más herramientas para prevenir el agotamiento físico y mental, proveyendo de equilibrio en su salud general.

Este taller está dirigido a:

- Padres, madres, abuelas y abuelos de familia
- Profesionales de la salud (médicos, dentistas, psicólogos, nutriólogos, enfermeros, etc.)
- Docentes
- Trabajadores sociales
- Familiares a cargo de alguna persona enferma
- Rescatistas (bomberos, paramédicos, protección civil)

AUTOCUIDADO DURANTE EL DUELO: ante las pérdidas naturales que experimentamos en la vida, nuestro cuerpo y nuestra psique pasan por un periodo de cambios constantes que se manifiestan de diferentes formas impactando en todas las áreas de la vida del ser humano. Al comprender que dichos cambios son normales y permitirnos su presencia podemos transitar el duelo a nuestro propio ritmo y forma, desde acciones de autocuidado y compasión que atiendan las diferentes áreas de la vida: física, emocional, espiritual, relacional (redes de apoyo).

GESTIÓN EMOCIONAL

CONECTANDO DESDE EL BIENESTAR: Es un espacio diseñado para que comprendas desde la teoría las herramientas que puedes utilizar en el cotidiano para gestionar tu relación contigo y con el mundo que te rodea. Reconocer que el bienestar personal impacta en el bienestar de los demás, por eso es importante contar con estrategias de autocuidado que nos permitan conectar con los demás saludablemente.

EQUILIBRANDO NUESTRAS EMOCIONES: Taller de psicoeducación de gestión emocional, para que las personas nombren sus emociones e identifiquen sus detonantes desarrollando la capacidad de responder y accionar responsablemente para generar mayor conexión consigo mismo y con quienes les rodean.

INTERVENCIÓN EN CRISIS

CAPACITACIÓN Y CONTENCIÓN EN CRISIS: Entendemos la crisis traumática como lo que surge de los eventos inesperados e inevitables de carácter catastrófico que impactan en la atención de las necesidades humanas, es decir que suceden muchas cosas que están fuera de nuestro control, en poco tiempo. Por lo tanto, se ve afectado el equilibrio y el bienestar de la persona que lo vive, dando como resultado una serie de reacciones físicas, emocionales y de pensamientos de malestar, que suelen ser duraderas en el tiempo. En este taller se busca que expresen sus emociones y percepciones que detonaron la crisis, que validen su propio sentir y comprenden la sintomatología normal para que puedan acompañarse en comunidad.

COLABORACIONES






Desde 2016 como ConCiencia Corazón y ahora como ConSiente, ciencia para el corazón A.C. ha colaborado con las siguientes organizaciones y empresas:

- Taller de Autocuidado para cuidadores primarios- madres y padres atendidos por Niños con autismo de San Miguel de Allende, A.C. (2024).
- Conferencia sobre Autocuidado para cuidadores primarios durante el 2º Encuentro Latinoamericano Acompañantes de duelo y muerte organizado por la Red Latinoamericana de Acompañamiento (2024);
- Capacitación de Acompañamiento para personas en crisis para organizaciones atendidas por ProDesarrollo, Finanzas y Microempresa A.C. (2023 a la fecha);
- IMPA en su Semana de Salud Mental con el taller Meditar para acompañarnos en el malestar (2022) ;
- CONSERVA, S.A. de C.V., en el marco del Programa de Servicios Financieros en México financiado por la Embajada Británica y ejecutado por DAI México, como parte del Proyecto Respuesta COVID-19 para población vulnerable vinculada a actividades microempresariales con el taller Acompañamiento en situaciones de Hiperactivación emocional (2021);
- Infancia Común, A.C. y Dignificando el Trabajo, A.C. en el Encuentro Haciendo Comunidad, y viendo guiando las actividades del evento (2021);
- En Proyecto CRECER, de Riwi, A.C. en su Primer Congreso Cibernético "Contigo en la distancia" con el Taller Agradeciendo con Esperanza (2020);
- Dignificando el Trabajo, A.C. con el Taller Autocuidado laboral (2020);
- Fundación Comunitaria Don Diego, A.C. con el Taller de Habilidades Socioemocionales para promotores de lectura (2019);
- Colegio Leonard Euler en Cd. Sahagún, Hgo. con la Capacitación para maestros en Habilidades Socioemocionales (2019).
- Centro de Información sobre Empresas y Derechos Humanos en el II Taller Regional Latinoamericano con Realizaciones de Prácticas contemplativas con los participantes (2018).

Asimismo ha realizado talleres abiertos al público en general de manera presencial y online, algunos de estos son:

- Mujeres Cuidándonos (adquisición de herramientas de autocuidado con perspectiva de género);
- Conectando desde el Bienestar (desarrollo de habilidades para la gestión emocional);
- Familias en tiempos de COVID-19 (espacio gratuito de contención emocional e intervención en crisis);
- Agradeciendo lo vivido (espacio de reflexión y desarrollo de habilidades prosociales);
- Compartiendo Saberes (espacio gratuito para acercar información útil, de calidad y confiable con temas relacionados con la salud mental).

CONTACTO

-  www.consientecienciacorazon.org
-  consientecienciacorazon@gmail.com
-  [@consiente_cienciacorazon](https://www.instagram.com/consiente_cienciacorazon)
-  [ConSienteCorazon](https://www.facebook.com/ConSienteCorazon)
-  5540128530 / 5530587431