



INFORME ANUAL 2015



☎ 01(33)32-80-12-99

✉ cuidarte@prodigy.net.mx

📍 Guadalajara, Jalisco, México.



CONTENIDO



1 MENSAJE DE DIRECCIÓN



4 INTERVENCIÓN COMUNITARIA



2 ¿QUIÉNES SOMOS?



28 INVESTIGACIÓN



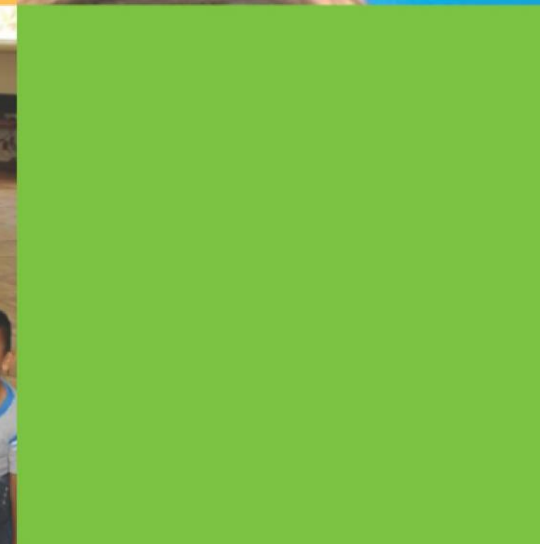
20 EVALUACIÓN



30 FORMACIÓN EDUCATIVA



12 DESARROLLO DE PROYECTOS

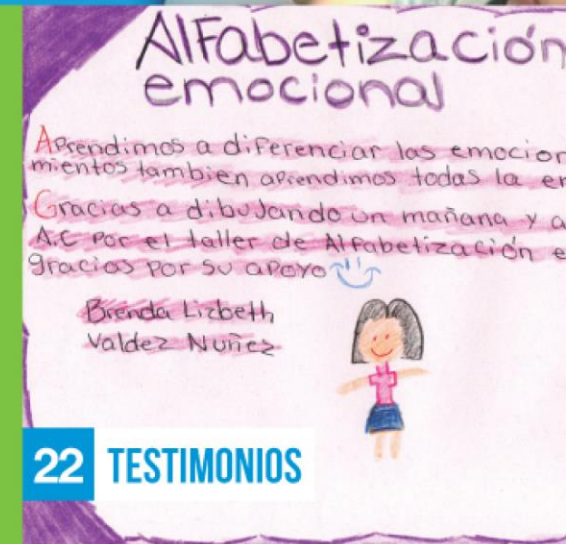


32 INNOVACIÓN

10 RETOS de inteligencia emocional PARA ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 18 AÑOS

Con este curso conocerás:

- ✓ tus emociones,
- ✓ desarrollarás un vocabulario emocional,
- ✓ comprenderás de dónde vienen las emociones,
- ✓ investigarás tus recursos para la regulación de ellas y su registro en el cuerpo,
- ✓ fortalecerás tu empatía y formas para ser feliz. :)



22 TESTIMONIOS





MENSAJE de Dirección

2015 fue un año con novedades, incursionamos con contundente éxito en los cursos virtuales para mujeres y continuaremos reforzando y ampliando la propuesta para los siguientes años.

Como producto de una alianza con el Tec de Monterrey iniciamos con la primera generación el diplomado en educación emocional, una propuesta enfocada a fortalecer y desarrollar, sobre todo en las escuelas de la zona metropolitana de Guadalajara, el desarrollo de habilidades y fortalezas emocionales en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y padres de familia, y también con un enfoque en la prevención de diversos riesgos psicosociales.

Este año seguimos fortaleciendo las líneas de trabajo con énfasis en los procesos de transformación, así, por fin y después de tres intentos, logramos que se financiara la propuesta de formación de promotores de salud mental con mujeres en edad reproductiva, trabajo que continuará en 2016 y que generará importantes alianzas con grupos e instituciones que atienden la salud mental en la zona metropolitana de Guadalajara y que beneficiará a más de 500 mujeres en edad reproductiva, para sensibilizarlas a sintomatología ansiosa y depresiva y fortalecer en ellas recursos resilientes y de salud mental.

Continuamos con los proyectos que tienen alcance masivo, por segundo año con el tema de prevención de violencia en el noviazgo, en donde la articulación interinstitucional entre gobierno, academia y nuestra asociación civil, ha sido muy afortunada y ha logrado consolidar procesos de gestión y alcance entre los beneficiarios indirectos, en este caso jóvenes de más de 25 municipios fuera de zona metropolitana de Guadalajara.

Agradecemos enormemente la confianza, entusiasmo y compromiso de todas las personas que comparten con nosotros el ideal de generar espacios de gran armonía, seguridad y paz, para el pleno desarrollo de las personas, las familias, las escuelas y las comunidades que han participado para lograr los resultados de 2015.

Maria Isabel Alva Castro
Directora / Fundadora de Cuidarte A.C.



¿QUIÉNES SOMOS?

Un grupo de profesionales expertos en salud mental, educación sexual y afectiva, derechos humanos, desarrollo comunitario sustentable y fortalecimiento de la sociedad civil, que promueve a través de intervenciones comunitarias y educativas el desarrollo humano con habilidades para la vida, la educación sexual y afectiva, la prevención de riesgos psicosociales y la prevención de violencia en el hogar, la escuela y en el noviazgo.



NUESTRO TRABAJO SE ENFOCA EN DOS GRANDES EJES, UNO DE ELLOS, A LA GENERACIÓN DE CAPACIDADES A TRAVÉS DE LOS PROCESOS FORMATIVOS Y OTRO ENFOCADO A LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA.

cuidarte A.C. y su quehacer anual

INTERVENCIÓN COMUNITARIA

- ✦ Ejecución de proyectos.
- ✦ Foros y congresos.
- ✦ Campañas sociales.
- ✦ Participación en redes.
- ✦ Publicaciones.

FORMACIÓN EDUCATIVA

- ✦ Diplomados.
- ✦ Cursos.
- ✦ Talleres.
- ✦ Conferencias.

INTERVENCIÓN COMUNITARIA

FORTALECER LAS REDES INTERINSTITUCIONALES QUE INCIDAN EN EL MEJORAMIENTO DEL ENTORNO, LOS CUIDADOS Y LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES PARA INFLUIR Y POSICIONAR NUEVOS TEMAS Y POLÍTICAS EDUCATIVAS EN LAS INSTANCIAS DE GOBIERNO Y LA SOCIEDAD.



ENERO Y FEBRERO

Iniciamos el año con un curso de profesionalización a 17 psicólogos y personal docente de la preparatoria Mayama y Dinac en alfabetización emocional.



INTERVENCIÓN COMUNITARIA

19 DE ABRIL

Jornada de inteligencia emocional en la Cd. de México. Con un éxito rotundo dimos el taller a 24 personas que laboran en instituciones de asistencia y educación.



22, 23 Y 24 DE ABRIL

Participación en el VII Congreso Internacional de Psicología UDLAP de Puebla, 2015. Cruzando fronteras desde la Psicología. Con un taller de alfabetización emocional.



18 DE MAYO 150 BENEFICIARIOS

Realizamos la Primera Jornada de inteligencia emocional en el Museo Trompo Mágico de Guadalajara, con tres conferencias y un taller simultáneo.



29 DE ABRIL 23 BENEFICIARIOS

Establecimos un convenio de capacitación con el instituto de la familia A.C. impartió un primer taller de alfabetización emocional, a terapeutas familiares.



INTERVENCIÓN COMUNITARIA

29 DE JUNIO 100 BENEFICIARIOS

Participación con una conferencia MAGISTRAL sobre el manejo de emociones, en el III Encuentro iberoamericano de enfermedades raras, organizado por la Organización mexicana de enfermedades raras (OMER).

10 DE JULIO

Capacitamos al personal del parque ecológico Xochitla, en Tepotzotlán, Estado de México; que trabaja con niños, niñas y adolescentes en los campamentos, el taller fue una combinación de valores, enfocando el buen trato y la inteligencia emocional.

JULIO

Cuidarte con los scouts. El grupo 101 Mariano Matamoros en Tijuana, se mostró muy activo en las actividades que les permitieron conocer e identificar sus emociones y sentimientos. Uno de nuestros voluntarios, formados en el programa de alfabetización emocional, impartió diversas actividades con Padres de familia y niños y niñas participaron con mucho entusiasmo para fortalecer sus competencias emocionales.



INTERVENCIÓN COMUNITARIA

NOVIEMBRE 500 BENEFICIARIOS

Establecimos nuevas formas de realizar eventos, en conjunto con la Vaca Independiente y Atentamente, convocamos al evento: Diálogos para ser, aprender y convivir. ¿Cómo se integra la educación socioemocional en las escuelas?

Fue un evento que contó con la participación de ponentes internacionales y alrededor de 500 personas, del ámbito educativo, incluyendo direcciones de la Secretaría de Educación Pública. Impartimos un taller.



Christopher Clouder
Educación Socioemocional, Hacia un Movimiento Global.



Richard Davidson
Apertura a la Neurociencia de las Emociones.

DICIEMBRE 150 BENEFICIARIOS

Se impartió un taller de alfabetización emocional con cinco sesiones dominicales y niños y niñas sobresalientes y sus familias, que son parte de Personas A.C. en el Parque Agua Azul, en Guadalajara.



JULIO

Tuvimos presencia en dos notas periodísticas y en un programa televisivo en un canal de Youtube de RED especial con población con discapacidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wxdv8CQ5gH8>



PERMANENTE

Revisión de contenidos y actualización de página de Internet y facebook. Llegamos a 8128 likes en la página del facebook.

DESARROLLO DE PROYECTOS

IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN CON ALCANCE MASIVO.

100 PROMOTORES DE BUEN TRATO EN EL NOVIAZGO.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO INDESOL-FUNDACIONES JALISCO.

AGOSTO 2015 - DICIEMBRE 2016 873 BENEFICIARIOS

Nos aprobaron el proyecto bianual de formación de 100 promotores de buen trato en el noviazgo en 25 municipios fuera de zona metropolitana con beneficio en 2400 jóvenes. Durante 2015 capacitamos a 40 docentes tutores y psicólogos de más de 25 preparatorias de la UDG.

MONTO \$276,029.84



DESARROLLO DE PROYECTOS

IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN CON ALCANCE MASIVO.

“ME PARECIÓ UNA CAPACITACIÓN NOVEDOSA,
CREATIVA, COMPLETA, DINÁMICA.”

Laura Rosales. Casa Alianza

DIBUJANDO UN MAÑANA

DICIEMBRE 2015 - MAYO 2016 640 BENEFICIARIOS

Establecimos un contrato de trabajo con la Fundación Dibujando un mañana para brindar capacitación a 32 personas que laboran en casas-hogares. Este proyecto fue posible gracias al apoyo del fondo Tú puedes ayudar. Dibujando un mañana convocó y organizó a las y los participantes, posibilitando una cobertura en 16 casas hogar y albergues en la Ciudad de México.

MONTO \$150,000





DIBUJANDO UN MAÑANA



- Fundación Familiar Infantil.
- Servicio, Educación y Desarrollo a la Comunidad A.C.
- Casa Alianza.
- Reinserta Un Mexicano A.C.
- Ednica.
- Programa YMCA de Desarrollo Comunitario y Asistencia Social A.C.
- Fundación para la Asistencia Educativa I.A.P.
- Instituto Pedagógico para Problemas del Lenguaje I.A.P.
- Un Mañana para la Comunidad.
- Centro de Desarrollo Comunitario Juan Diego.
- Antonio de Mendoza.
- Hogar Nuestra Buena Madre.
- Fundación Quinta Carmelita.
- Casa Hogar de las Niñas de Tláhuac.
- Fundación Clara Moreno.
- Ayuda y Solidaridad.





FUNDACIÓN PARA LA ASISTENCIA EDUCATIVA FAE



IPLIAP



UN MAÑANA PARA LA COMUNIDAD

DIBUJANDO UN MAÑANA



FUNDACIÓN FAMILIAR INFANTIL



AYUDA Y SOLIDARIDAD



QUINTA CARMELITA



SEDAC



FUNDACIÓN CLARA MORENO



CASA HOGAR DE LAS NIÑAS DE TLAHUAC



ANTONIO DE MENDOZA



CASA ALIANZA

EVALUACIÓN

DE APRENDIZAJE Y SATISFACCIÓN DEL PROYECTO

Aunque de todos los proyectos tenemos resultados sistematizados, testimonios y fotografías, decidimos incluir como muestra lo correspondiente al proyecto en Alianza con Dibujando un mañana.



100% "Se cumplieron mis expectativas."

100% "Cuento con recursos para generar y promover la alfabetización emocional."

100% "Tengo nuevas fortalezas personales y profesionales para realizar mi trabajo en mi institución."

100% "Voy a volver a replicar este taller con otro grupo de personas en mi institución."

100% "Quiero seguir capacitandome."

91% "Me siento satisfecho/a con el resultado de mi trabajo en la capacitación."

LOGROS EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS.

- ➔ Aprendieron a conocer sus emociones.
- ➔ Empatizar con las emociones de los demás.
- ➔ Tienen mayor comunicación donde expresan sentimientos y emociones.
- ➔ Mayor acercamiento.
- ➔ Más confianza.
- ➔ Vocabulario.

EMPATÍA ENTRE NIÑOS.

LOGROS INSTITUCIONALES.

- ➔ Lograr la réplica del taller en la institución.
- ➔ Concientizar al personal de la importancia del taller para los niños.
- ➔ Permitir nuestra capacitación constante. (asistir al taller)
- ➔ Nuestro personal muestra interés por implementar esta capacitación.
- ➔ Capacitar al equipo, especializada.
- ➔ Adquisición de materiales especializado en emociones.
- ➔ Fue una buena opción que la institución se interesara en el proyecto y mandarnos a aprender nuevas cosas.

¡Lo mejor! Las visitas de acompañamiento...

TESTIMONIOS

ANGÉLICA ELIZABETH ZEPEDA S. FUNDACIÓN QUINTA CARMELITA

En lo personal logre, primero que nada a conocer mis propias emociones y con ello poder entender y empatizar con la emociones de los demás.

Para mí fue muy importante ya que con este taller logré entender ciertas situaciones de mis niños de Fundación Quinta Carmelita, ya que me dio estrategias y juegos para enseñarles las diferentes emociones que viven día con día.

También cabe mencionar que me logré equilibrar de cierta forma mis emociones ya que yo soy muy aprehensiva, con este taller entendí que no es malo tener ciertas emociones (como miedo, enojo, desesperanza y angustia) sin embargo es importante no dejar que predominen en mi estado de ánimo y con esto trato de buscar emociones más positivas para mí y que me hagan sentir bien pese a las circunstancias.

LAURA ROSALES DE LA ROSA CASA ALIANZA

La aplicación del Taller de Alfabetización Emocional ha resultado ser una propuesta novedosa entre la población de Casa Alianza por la estrategias didácticas y materiales utilizados, pero sobre todo, por el tema que aborda, las emociones y todo lo que esto implica. Por tal motivo, considero de suma importancia dar continuidad a las actividades para lograr un impacto más fuerte entre las y los adolescentes, con el objetivo de generar cambios y mejoras que les permitan en un futuro, ser adultos más felices.

CLAUDIA FÁTIMA LUNA LÓPEZ CASA HOGAR DE LAS NIÑAS DE TLÁHUAC I.A.P.

Durante las primeras sesiones de trabajo, logre percatarme de que soy (ahora un poco menos) analfabeta emocional, y que no lograba identificar y nombrar correctamente las emociones, así como

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Yo aprendí que los sentimientos duran mas, y las emociones duran menos por ejemplo las emociones son las de Felicidad enojo furia tristeza temor

Gracias a cuidarte un mañana y cuidarte A.C por el taller de alfabetización emocional = gracias por su apoyo



diferenciar estados de ánimo, sentimientos y emociones. Si bien es cierto que aún hay mucho camino por recorrer en cuanto este tema, he logrado obtener nuevos conocimientos y aprendizajes que ahora puedo compartir y usar en favor de las niñas que atendemos.

A partir de la introspección a partir de los ejercicios hechos en clase, así como en tareas para casa, he podido tener algunos logros personales, uno de mis logros, es poder hacer “visible” uno de mis mayores miedos que es el tiempo, y poderlo usar a mi favor,

ahora es un poco más claro para mí que no he dejado de tenerlo, pero que puedo y debo aprovecharlo, no darme y por el contrario, disfrutarlo y vivir.

Otro de mis miedos era el de crecer y concluir, por ejemplo mi etapa de estudiante, y gracias a esa sesión de los miedos, logré hacerlo consiente y me enorgullece decir que por fin registre mi proyecto de tesis y que oficialmente soy tesista, lo que para mí significa el que en algunos meses podré obtener el título de licenciatura y concluir con esta etapa tan importante.

DESARROLLO DE PROYECTOS

IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN CON ALCANCE MASIVO.

23 PROMOTORES DE SALUD MENTAL

PROYECTO FORMACIÓN DE PROMOTORES EN SALUD MENTAL CON LA APBP DE LA SECRETARÍA DE SALUD

OCTUBRE 2015 - MAYO 2016 545 BENEFICIARIOS

Aprobaron el proyecto de formación de promotores de salud mental comunitaria para la detección de ansiedad y depresión temprana en 500 mujeres en edad reproductiva.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



MONTO \$93,135



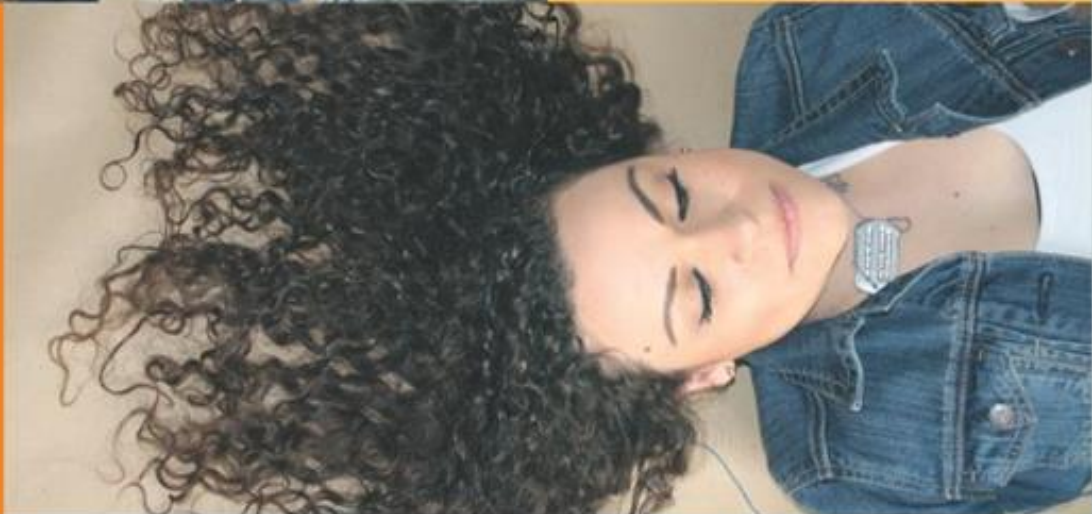
ES UN PROYECTO INNOVADOR,
CON POSIBILIDADES DE RÉPLICA
EN DIVERSOS CONTEXTOS Y GRUPOS
DE MUJERES.



FORMAMOS
23 PROMOTORES
DE SALUD MENTAL



LLEGAMOS
A 577 MUJERES



**GENERAR NUEVOS CONOCIMIENTOS
Y METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN
RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN
ACCIÓN.**

AGOSTO A DICIEMBRE 2015

Realizamos un avance importante en los contenidos temáticos y de desarrollo para la guía metodológica de formación de promotores en salud mental.

Trabajamos sobre las temáticas de ansiedad y depresión, formulando nuevos recursos y actividades para los temas. Como las tripas de gato para la ansiedad y la depresión y el laberinto de recursos para enfrentar la depresión.

¡NUEVOS RECURSOS!



MEDICIÓN DE IMPACTO.

AGOSTO A DICIEMBRE 2015

Establecimos indicadores de impacto para el proyecto de formación de promotoras en salud mental, aunque está en proceso, el trabajo se realizó de forma conjunta con las promotoras.

Tenemos una base de datos limpia sobre la percepción de las relaciones de noviazgo, lista para generar diversas propuestas de artículos de interés público



FORMACIÓN EDUCATIVA

IMPARTIMOS EL **DIPLOMADO** EN GUADALAJARA
Y QUEREMOS LLEVARLO A **MAS CIUDADES**

DIPLOMADO EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Establecimos un convenio de colaboración con el Tec de Monterrey para impartir el diplomado en Guadalajara y llevarlo a otros lugares del país. Inició la primera generación con 14 participantes.



APERTURA DE NUEVOS CURSOS EN LÍNEA

MARZO A DICIEMBRE 2015

Innovamos con mucho éxito la capacitación en línea. Impartimos cuatro ediciones en línea para mujeres, uno para adolescentes y uno para hombres.

10 RETOS

de inteligencia emocional **PARA ADOLESCENTES**
ENTRE 13 Y 16 AÑOS

Con este curso conocerás:

- ✓ tus emociones,
- ✓ desarrollarás un vocabulario emocional,
- ✓ comprenderás de dónde vienen las emociones,
- ✓ investigarás tus recursos para la expresión de ellas y su registro en tu cuerpo,
- ✓ trabajarás tu empatía y formas para ser feliz. :)



7^{ma}
edición

CURSO EN LÍNEA

21 Retos de inteligencia emocional

BENEFICIARIOS

TOTAL DE POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTAMENTE	1343
TOTAL DE POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTAMENTE CON LOS PROYECTOS IMPLEMENTADOS.	2058
TOTAL GENERAL	3401

