



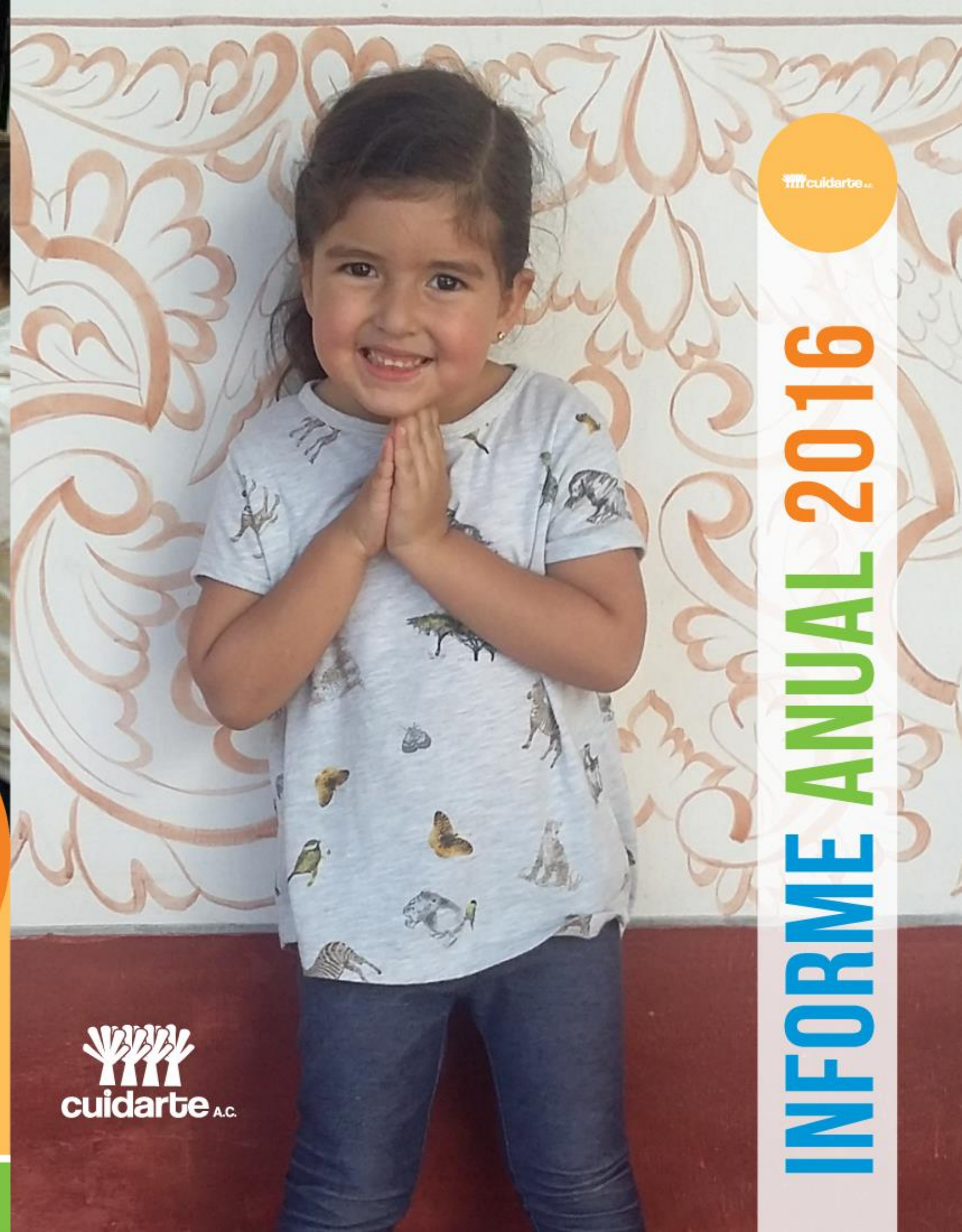
☎ 01(33)32-80-12-99

✉ cuidarte@prodigy.net.mx

📍 Guadalajara, Jalisco, México.

 **cuidarte** A.C.

www.cuidarte.org.mx  Cuidarte Ac  Cuidarte A.C.



 **cuidarte** A.C.

INFORME ANUAL 2016


cuidarte A.C.

CONTENIDO



1

MENSAJE
DE DIRECCIÓN



2

¿QUIÉNES
SOMOS?



24

DESARROLLO
DE PROYECTOS



36

CURSO EN LÍNEA



8

DESARROLLO
INSTITUCIONAL



18

COMUNICACIÓN



38

TESTIMONIOS



42

BENEFICIARIOS



MENSAJE de Dirección

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

2016 fue un año muy productivo, de consolidación de procesos y apertura a nuevos, como la conformación de la Red de instituciones y colegios por la educación emocional.

Implementamos y concluimos cuatro proyectos con impacto masivo, en todo el territorio de Jalisco. Además, las alianzas interinstitucionales se vieron favorecidas por la confianza y los años de trabajo previos y logramos convocar y hacer posible la participación de múltiples docentes comprometidos y apasionados con su trabajo, tanto en las preparatorias de la Universidad de Guadalajara en 26 localida-

des, como en los 26 bachilleratos técnicos del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Jalisco (CECYTEJ) y algunos del Colegio de Bachilleres del Estado de Jalisco (COBAEJ).

Así este año tuvo un impulso enorme para beneficiar de forma indirecta a jóvenes en los temas de promoción de buen trato en el noviazgo y de promoción de salud mental.

Agradecemos siempre la oportunidad de generar en conjunto diversas contribuciones que abonan al logro de nuestra misión.



¿QUIÉNES SOMOS?

III Caldera

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, EN LA **GENERACIÓN DE CAPACIDADES**
A TRAVÉS DE LOS **PROCESOS FORMATIVOS** Y OTRO
ENFOCADO EN LA **INTERVENCIÓN COMUNITARIA.**



INTERVENCIÓN COMUNITARIA

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

FORMACIÓN EDUCATIVA

- * Diplomados.
- * Cursos.
- * Talleres.
- * Conferencias.

DESDE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA
BUSCAMOS FORTALECER LAS REDES
INTERINSTITUCIONALES QUE INCIDAN
EN EL MEJORAMIENTO DEL ENTORNO,
CUIDADO Y LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS;
PARA INFLUIR Y POSICIONAR NUEVOS TEMAS
Y POLÍTICAS EDUCATIVAS
EN LAS INSTANCIAS DE GOBIERNO
Y LA SOCIEDAD.

II JORNADA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El 17 de octubre, en las instalaciones del Museo Trompo Mágico, se llevó a cabo la II. Jornada de Inteligencia emocional con la asistencia de personas que laboran en diversas instituciones, tanto del sector público como privado, tal es el caso de la Secretaría de Educación Jalisco e IMSS, El Instituto Jalisciense de las mujeres, en el ámbito educativo, hubo participación de nivel básico y medio superior. Además, contamos con la asistencia de asistencia de otras asociaciones civiles y albergues.



DESARROLLO INSTITUCIONAL



254
BENEFICIARIOS



Por iniciativa de Cuidarte A.C. se convoca e instala la *RED de Colegios e Instituciones por la Educación Emocional*, con la finalidad de compartir experiencias y obtener más herramientas para fortalecer dicho trabajo.



Es así como 12 instituciones se sumaron a este proyecto:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Acortar distancias A.C. | 7 Colegio Zapopan |
| 2 Centro de Integración Tapalpa A.C. | 8 Preescolar Ecokids |
| 3 Colegio Albert Camus | 9 Preescolar Garabatos |
| 4 Colegio Guadalajara | 10 Instituto Thomas Jefferson |
| 5 Colegio México Nuevo Santa Anita | 11 Instituto un Nuevo Sol |
| 6 Colegio República Mexicana | 12 Preesc. Lev Semionovich Vygotsky |



SE GRADUARON
DOS GENERACIONES
DEL DIPLOMADO EN 2016.

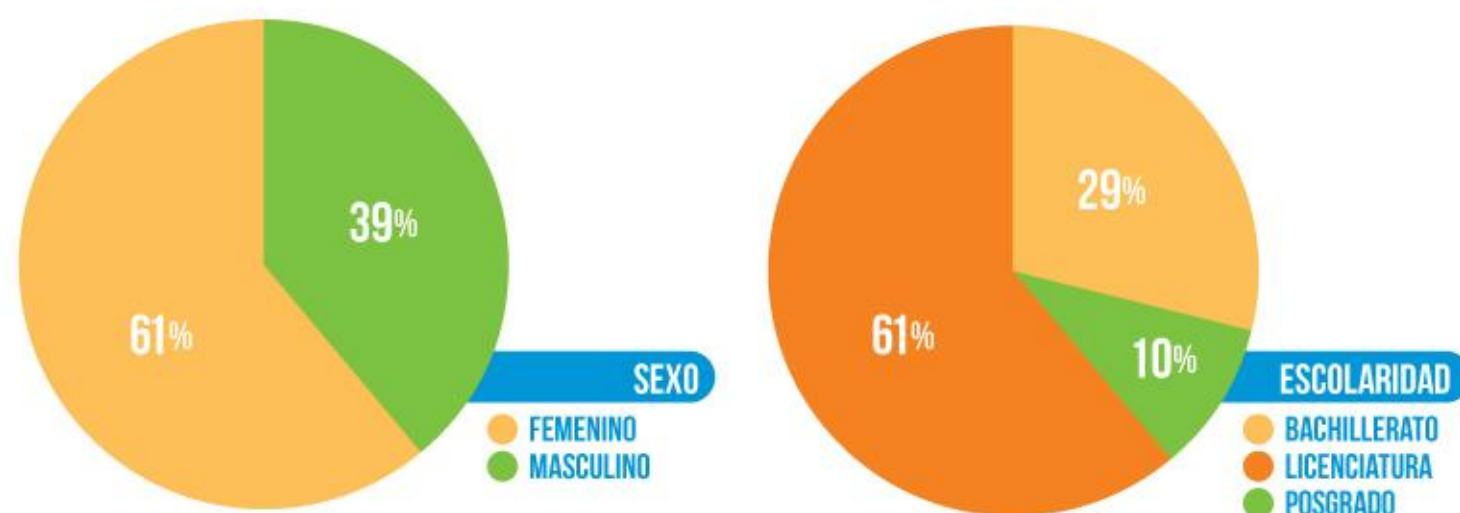


Capacitamos al equipo del Club de niños y niñas en sus tres centros: Tijuana, Loma Dorada y Camino Verde, en el Programa de alfabetización emocional, para implementarlo con las niñas, los niños, adolescentes y también

padres de familia. El programa de trabajo para la capacitación se realizó en cuatro talleres, cada uno de ellos con objetivos muy específicos de trabajo e incluyó un taller vivencial con el equipo administrativo y de dirección.



EDAD DE LOS PARTICIPANTES | MÍNIMO 20 AÑOS | PROMEDIO 30.5 AÑOS | MÁXIMO 51 AÑOS



LOGROS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

- Saben identificar y expresar las emociones.
- Tienen empatía hacia sus compañeros.
- Son más participativos.
- Se creó un ambiente de confianza.
- Herramientas para lograr los acuerdos.
- Aumento de su vocabulario emocional.
- Confianza con los instructores para expresar emociones y sentimientos.

LOGROS INSTITUCIONALES

- Capacitación del personal.
- Profesionalismo.
- Programa de calidad.
- Mayores herramientas para atender las necesidades de los niños y jóvenes.
- Enriquecimiento de los programas del club.
- Material didáctico para la comprensión de las emociones.
- Aumento del curriculum de la institución.

COMENTARIOS

JUAN
EDUARDO
PACHECO
DURÁN

Todo el taller me pareció muy interesante y me ayudara a expresar más claramente mis emociones y sentimientos.

MAGDA
KARINA
OSUNA

Muy buenas dinámicas y excelente trabajo en las actividades realizadas.

ANTONIO
VALENTÍN
RANGEL

Gracias por las herramientas y por el tiempo que ha invertido en este taller.

YANETH
LÓPEZ
GORDILLO

Excelente capacitación, se vieron temas muy interesantes y funcionales para aplicar en el club.



Considerando algunos de mis recursos resilientes.



En la última sesión se realizó una evaluación cualitativa, donde se les pidió a los participantes resaltar los logros, obstáculos y retos que cada uno de ellos observó durante la réplica de las actividades, después de manera grupal se resaltaron los tres que consideraron mas importantes.

EL RANGO DE EDAD
ES DE 25 A 55 AÑOS
CON UNA MEDIA
DE 38.61 AÑOS.

REALIZAMOS DURANTE
EL AÑO ESCOLAR EN LAS
SESIONES DE CONSEJO TÉCNICO
LA CAPACITACIÓN
A 30 DOCENTES.

LOGROS INSTITUCIONALES

- Nos hemos concientizado de que las emociones de los alumnos si impactan en los procesos de aprendizaje así como en la conductas inesperadas en clase.
- Reconocer la importancia de implementar la educación emocional en la escuela y no únicamente proporcionar contenidos. Darle más importancia a las emociones y sentimientos de los niños.
- La importancia de estar implementando la educación emocional en el colegio y que los padres de familia estén contentos con ello.
- Sinergia entre los 3 niveles.

¿CUÁL CONSIDERAS TU APRENDIZAJE MÁS SIGNIFICATIVO?

Poder leer en las miradas las emociones de mis alumnos. | IRENE ANGÉLICA EL CASTILLO
La empatía-ponerse en los zapatos del otro. | PAULINA RAMÍREZ

RETOS

Entrega de tareas.

- Vencer nuestros miedos y compartirlos.
- Conocer y reconocer nuestras emociones y controlarlas.
- Adaptar las actividades a los niños de preescolar.
- Organizar los tiempos para realizar las actividades.
- Seguir aprendiendo herramientas para aplicarlas con los alumnos.
- Darnos tiempo para detenernos y canalizarlos.
- Continuar con estas actividades y seguir trabajando con la empatía.
- Seguir trabajando en equipo y darle continuidad al acompañamiento con los alumnos.



ESTE AÑO NUESTRA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN SE CENTRÓ EN LA IMPARTICIÓN DE CONFERENCIAS.



Compartimos con el marco de unas Jornadas de capacitación, algunas reflexiones sobre la alianza que hemos tenido con El Sistema de Educación Media superior de la Universidad de Guadalajara, a lo largo de algunos años en la implementación de diversos proyectos.

SEMS



VARIOS DOCENTES CON LOS QUE HEMOS TENIDO LA OPORTUNIDAD DE TRABAJAR.





CECYTEJ

Fuimos invitados a impartir una conferencia y un taller para docentes de los 26 planteles de los Centros de Estudios Técnicos de Jalisco.



CONFERENCIAS

Nos invitaron a impartir una conferencia a más de 100 padres de familia en el tema de alfabetización emocional.



COMUNICACIÓN



ALBERT
CAMUS



Concluimos proyecto de *Promoción de buen trato en el noviazgo*, participaron 40 docentes de más de 20 municipios de Jalisco, y llegamos a más de 800 jóvenes de las prepas de la UDG.



40
PROMOTORES
DE BUEN
TRATO

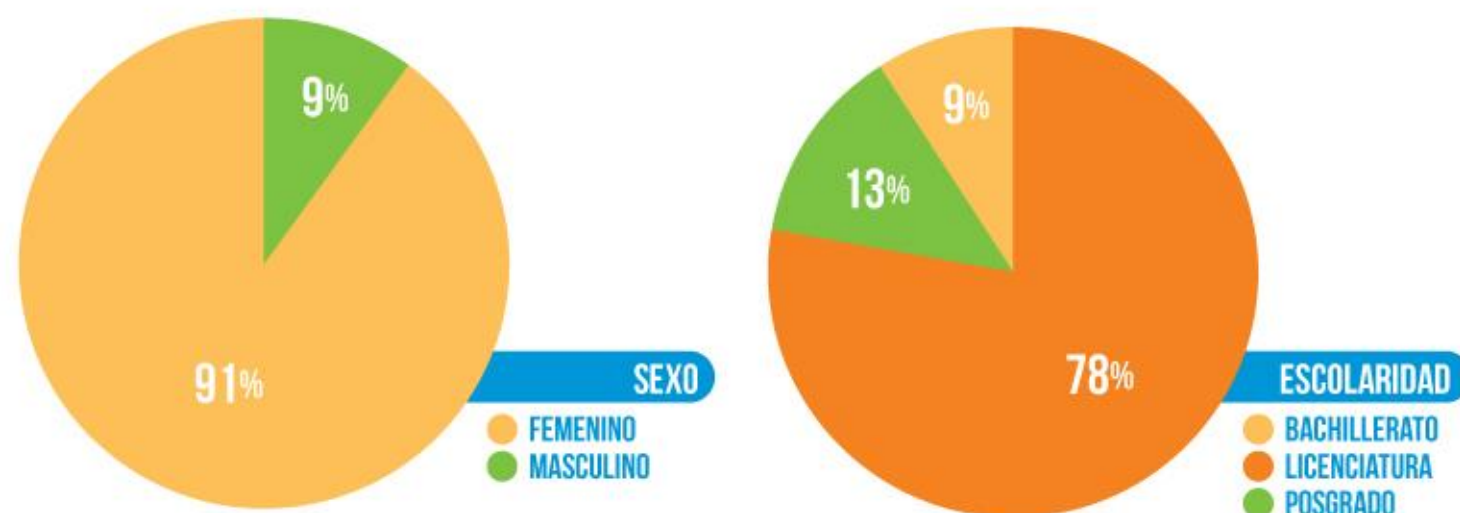
FORMACIÓN DE PROMOTORAS EN SALUD MENTAL CON LA APBP DE LA SECRETARÍA DE SALUD

Concluimos el proyecto de formación de promotoras de salud mental con apoyo de la Administración del Patrimonio de la Beneficiencia Pública (APBP).

A través de las promotoras se benefició a 577 mujeres.



23 PROMOTORES DE SALUD MENTAL EDAD PROMEDIO DE LOS PARTICIPANTES 34 AÑOS



LOGROS COMO PROMOTORES

- Sembrar la semilla del interés por incidencia social.
- Interés por abrir nuevos grupos de réplica.
- Mejores relaciones interpersonales, más armónicas.
- Más recursos y herramientas para trabajar y abordar problemas de salud mental.
- Crear conciencia de la importancia de la inteligencia emocional y la problemática de ansiedad y depresión en mujeres.
- Aprendizaje de las emociones.
- Contar con material de apoyo para la réplicas posteriores.

LOGROS INSTITUCIONALES

- Sensibilización y visualización sobre la problemática de la salud mental.
- Disposición del personal en preparatorias de la udg.
- Difusión del taller en medios de comunicación local (periódico, redes sociales).



CONCLUSIONES

- Se trata de un proyecto innovador, con posibilidades de réplica en diversos contextos y grupos de mujeres.
- El desarrollo de habilidades en las mujeres y su estrategia de implementación, permiten la generación de lazos y una red de apoyo emocional.
- Los PSM, adquirieron nuevas habilidades profesionales y recursos que les permiten repetir el trabajo en las mismas condiciones.
- Se debe trabajar con mayor énfasis en población de estudiantes y romper estigmas asociados a depresión.

IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN CON ALCANCE MASIVO



EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DEMOSTRÓ UN EFECTO ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVO PARA LA DISMINUCIÓN DE LA SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA Y DEPRESIVA.



DESARROLLO DE PROYECTOS

EN EL EVENTO DE CIERRE CONTAMOS CON LA PARTICIPACIÓN DE LA POETA GUADALUPE MORFÍN.



100

Desarrollar cinco campos de competencias, denominados como buen trato y las "4 R": Registrar, Reconocer, Responder y Relatar, para promover las relaciones afectivas libres de maltrato, abuso y violencia en el noviazgo, como una estrategia de prevención temprana de violencia intrafamiliar y la promoción de buen trato en el noviazgo.

Este proyecto llegó y benefició a 100 docentes y 2668 jóvenes en 26 localidades de Jalisco:

Tesistán, Tlaquepaque, Tepatitlan, Cocula, El Salto, Totatiche, Pto. Vallarta, Ixtlahuacán, Valle de Juárez, Encarnación, Atotonilco, El Grullo, Cihuatlán, Zapotiltic, Guadalajara, Tlajomulco de Zúñiga, El Arenal, Santa Anita, Nextipac, Tecalitlán, Santa Fe Chulavista, San Ignacio Cerro Gordo, Santa Fe, Ixtapa, Santa Margarita y Tonalá.

PROMOTORES DE BUEN TRATO EN EL NOVIAZGO

CON APOYO DE LA SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL (SEDIS).



80



NUEVAS PROMOTORAS DE SALUD MENTAL

CON APOYO DE SEDESOL Y FUNDACIONES EN JALISCO

Durante el mes de noviembre se impartieron 8 talleres, con un total de 40 horas de capacitación para formar a 40 promotoras de salud mental, como parte del proyecto Bienestar para mujeres de Jalisco, en las que, de manera vivencial, aprendieron a conocerse y desarrollar habilidades emocionales para prevenir y disminuir estados de ansiedad y depresión



IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN CON ALCANCE MASIVO

DESARROLLO DE PROYECTOS



IMPARTIMOS CUATRO
EDICIONES MAS EN LÍNEA
DEL CURSO VIRTUAL.

LA EXPERIENCIA ES
MUY ENRIQUECEDORA.

PARTICIPARON
MUJERES
DE TODO EL PAÍS.





ROCIO ELIZABETH SALCIDO LÓPEZ

“Siempre hay algo que aprender, que comprender”. Es una frase que digo con frecuencia., me refiero a temas que conocer, o el cómo funciona esto o aquello; en esta ocasión el aprendizaje y comprensión fue muy interesante en una tierra no muy visitada, ¡me encontré conmigo misma!

Soy Rocío, mi nombre significa amada, alegría, bienvenida, fuerte, y eso antes no lo sabía; reconocí mi silueta, mi cuerpo, mis heridas y cicatrices, mis debilidades, mi fuerza.

Descubrí que dentro de mí había oculto un monstruo, que se manifiesta y pesa más sobre mí cuanto más le alimento, hicimos las pases, nos presentamos, me dijo su nombre, ¿sabes? ¡Se parece tanto a mí!

Me vi en un espejo, pero no en ese tipo de espejos que cuelgan de una pared, si no en uno de esos espejos que te dejan ver lo profundo, el ser, el alma, lo que habita en ti y te motiva, es algo hermoso. Pude verme también a través de otras

mujeres que encontré en el camino, buscando lo mismo que yo, pude darles un abrazo y también dejé salir mis lágrimas, para aclarar y sanar juntas el dolor descubierto; pero sobre todo pudo surgir de mí una grande sonrisa de esperanza y cantamos juntas el sana sana colita de rana y dejé ir lo que necesitaba irse de mí.

Le di deliciosos dulces a mi alma y también pude compartirlos con los demás, escribí una hoja de la felicidad y más de 1000 deseos que surgieron como de un libro de cuentos, fue divertido.

Hice barquitos de papel que aunque de material tan ligero pueden ser capaces de ayudarte a no hundirte en lo profundo de



tu confusión, están reforzados con redes de apoyo, optimismo, amistad, familia, oración, perdón y hasta con una buena canción; estos barquitos me ayudan a navegar en los más hermosos mares de la vida en realidad.

Llevé esta experiencia a mi comunidad y vibre tan fuerte que mi piel se erizó al entonar junto a las demás mujeres: Sí somos, sí queremos, sí podemos, sí tenemos, sí estamos. Dicen que una sola persona no puede cambiar el mundo, yo creo que sí. Me sentí como aquella piedra que es lanzada con precisión al agua, creando ondas que logran moverla; cuando una mujer se levantó de su llanto y enderezó su cabeza cuando juntas aplaudimos y reconocimos su belleza.

Fue muy revelador también para cada una cuando vieron sus propios monstruos y se dieron cuenta que se parecían tanto, jugamos, aprendimos, no supimos cuando era una cosa y cuando la otra, reímos como niñas, nos hicimos una, en sororidad.

Después de todo este aprendizaje que comenzó con mi propio descubrimiento es que ahora poseo las herramientas para continuar, creciendo y brindando mi mano a otras mujeres y estoy muy feliz por ello!

De verdad, muchas gracias.

Rocio Elizabeth Salcido López

UN CAMBIO MUY POSITIVO ES TRABAJAR SOBRE EL ESTIGMA DE LA ENFERMEDAD MENTAL, RECONOCER QUE NADIE ESTA EXENTO DE SUFRIR PERIODOS DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN PUEDE FACILITAR SU RECONOCIMIENTO TEMPRANO Y LA BÚSQUEDA DE AYUDA.



El visibilizar esta problemática con las mujeres, así como dotarlas de herramientas personales para el fortalecimiento emocional, empoderamiento y capacidad de liderazgo, generará un impacto positivo y de gran bienestar en ellas y en su entorno con recursos resilientes. La promoción de la salud mental a través de la detección e intervención oportuna de trastornos mentales como la ansiedad y depresión ha de facilitar el ejercicio de la capacidad de pensar, crear, convivir y ser productivos. En la imagen Waldina Angulo, quien lo replicó con jóvenes estudiantes de CE-CYTEJ



Las PSM desarrollaron habilidades en la promoción de salud mental, con impacto inmediato en sus relaciones personales, profesionales y sociales; para muchas de ellas se fortaleció un nuevo sentido de pertenencia a un grupo de promotoras de salud mental, el acceso a redes favoreció y favorece (se creó un grupo en whatsapp y otro en facebook) esta red de apoyo entre ellas y la comunicación. En la imagen Jofefina Camarena Martínez, que lo replicó con mujeres sobrevivientes de cáncer mamario.



La mayoría de las promotoras están convencidas de poder impactar a otras mujeres para ayudarles a reforzar positivamente su auto-concepto, manejar y desarrollar habilidades para el manejo de emociones a tener mayores recursos de empatía y gestionar emociones de bienestar, impactando en la convivencia escolar, familiar y comunitaria. En la imagen Gabriela Tazón, quien replicó con mujeres que acuden a Mayama A.C.

TOTAL DE POBLACIÓN
BENEFICIADA
DIRECTAMENTE

718

TOTAL DE POBLACIÓN
BENEFICIADA
INDIRECTAMENTE

10052

TOTAL
GENERAL

10770

