



Cecy Mendoza

3318924556
psic.cecymendoza@gmail.com

    
@cecympsicologa

Consideraciones importantes

- Las charlas pueden adaptarse en contenido, duración y enfoque según las necesidades de la institución.
- Es posible realizar combinaciones o ajustes de temas.
- Los títulos pueden modificarse para alinearse con los programas o líneas de trabajo existentes.

Enfoque general

Más conciencia, más autoconocimiento, más calma. Comprender que lo que somos hoy se construyó en nuestra historia de vida y que sanar y comprender nuestras emociones mejora la relación con nosotros mismos y con los demás.

Charlas y experiencias de conciencia emocional

Prevención del estrés y bienestar emocional con base científica

Las siguientes charlas y experiencias están diseñadas desde un enfoque **psicoeducativo y preventivo**.

No constituyen terapia ni intervención clínica. Se adaptan al público (estudiantes, padres, docentes) y al contexto de cada institución.

Su objetivo es **promover mayor conciencia emocional, autorregulación y vínculos más sanos**, integrando la comprensión del cuerpo, el cerebro, las emociones y la historia de vida.

Bienestar emocional y manejo del estrés

Del estrés al equilibrio:

Claves para el bienestar emocional

Una charla para comprender qué es el estrés, cómo impacta en nuestras emociones, relaciones y cuerpo, y qué podemos hacer para recuperar mayor equilibrio emocional en la vida cotidiana.

Estrés y calma: El arte de regularlo

Explora el "modo alerta" en el que vivimos, cómo se aprende desde la historia de vida y claves prácticas para comenzar a autorregularnos. Esta charla forma parte del programa Reencuétrate.

Crianza, familia y acompañamiento emocional

Crianza en calma, padres exitosos

Una reflexión profunda sobre la importancia de la autorregulación emocional de los padres para poder estar disponibles emocionalmente para los hijos. Aborda el estrés parental, la exigencia y la conexión emocional en la crianza.

Comunicación y vínculos conscientes

Hablar para conectar:

Claves de la comunicación asertiva

Una experiencia para comprender cómo nos comunicamos, cómo influyen nuestras emociones, nuestra historia personal, cómo mejorar la conexión en nuestras relaciones personales y familiares.

El desafío de construir un nosotros

Una charla dirigida a parejas (o adultos en relaciones significativas) que aborda:

- Qué traemos a la relación desde nuestra historia de vida
- Por qué luchamos por tener la razón
- Qué sucede en el cerebro cuando amamos
- La relación como espejo para el crecimiento personal
- Cómo pasar de la lucha al equipo

Programa integral de conciencia emocional

(Charlas derivadas del curso Reencuétrate:
Una guía para volver a ti)

Estas charlas pueden impartirse de forma independiente o como parte de un ciclo formativo:

- Mapa del caos: tu historia, tus patrones
- Estrés y calma: el arte de regularlo
- S.E.N.T.I.R.: el mapa de tus emociones
- La voz que habita en mí: autocomprensión y límites conscientes
- Vínculos en calma: pareja, familia e hijos
- Hábitos que sostienen tu calma