

Certificación: Fotobordado, lectura y naturaleza para inspirar bienestar

Acerca de:

El proyecto nace de la dificultad para aproximarnos a distintos temas que han sido reconocidos como tabúes dentro de la sociedad, hemos identificado que no son temas abordados en la vida cotidiana dejando un vacío dentro de la vida de cada uno. Ha sido importante para nosotros tener espacios de diálogo y de sostenimiento en los que nos sintamos seguras para acercarnos a nuestras propias historias de vida, espacios en los que el arte y las plantas, desde nuestros quehaceres profesionales, nos han servido grandemente.

Es así como decidimos vincular nuestros distintos conocimientos para crear un proyecto educativo interdisciplinario para aproximarnos al luto y la tristeza. Elena, como artista textil, ha podido identificar que los espacios de bordado comunitario crean una especie de sinergia en la que los participantes entran en estado de contemplación y relajación a partir del cual pueden tener diálogos profundos entre ellos y consigo mismos. Así mismo, la mediación lectora incita al participante a relacionarse activamente con los textos que han sido cuidadosamente seleccionados para encontrar soluciones u otras perspectivas a sus propias historias de vida. Finalmente, Andrea desde su conocimiento en herbolaria y biología ha desarrollado una metodología para condensar su conocimiento en plantas desde sus propiedades curativas y medicinales hacia su aprovechamiento en momentos de tristeza y luto.



INICIO

26 de agosto



HORARIO

**miércoles y viernes
de 15h00 a 17h30**



MODALIDAD

Presencial



INVERSIÓN

\$80



Objetivo:

Crear un espacio sensible de acompañamiento al duelo o a situaciones de dolor, donde las participantes **puedan explorar sus emociones a través del fotobordado, la lectura y la herbolaria sensorial, activando la memoria, el silencio y la intuición como herramientas para reconectar con la naturaleza, la creatividad y su propia sabiduría interna.**

¿A quién está dirigido?

Público en general.

Beneficios:

En **10 horas** de trabajo podrás:

1. **Aprende** a expresar situaciones profundas a través de proceso participativos y consientes.
2. **A través de talleres y acompañamiento grupal** el participante aprenderá a crear diseños y bordados en los que exprese sus emociones.
3. **El participante tendrá herramientas** que podrá usar para evitar situaciones de dolor y duelo.

Metodología:

Este taller propone una metodología vivencial e interdisciplinaria que integra el fotobordado, la mediación lectora y el conocimiento de las plantas como herramientas para el bienestar emocional y la reflexión personal.

A través del fotobordado, las y los participantes vivirán una experiencia creativa que favorece la contemplación, la relajación y el diálogo consigo mismos y con el grupo, promoviendo un espacio de encuentro, escucha y expresión.

La mediación lectora acompañará este proceso mediante la lectura de textos cuidadosamente seleccionados, que invitan a reflexionar sobre las experiencias de vida, descubrir nuevas perspectivas y fortalecer los recursos personales para afrontar diferentes momentos.

Finalmente, el taller incorpora el conocimiento de las propiedades medicinales y terapéuticas de diversas plantas, brindando herramientas prácticas para su uso como apoyo en procesos de bienestar emocional y autocuidado.

La metodología privilegia el aprendizaje participativo, el intercambio de experiencias y la creación de un ambiente seguro, respetuoso y enriquecedor para todas las personas participantes.



Introducción: Plantas que sanan y Fotobordado

1. Aprendizaje práctico de 3 puntos de bordado
2. Presentación de 3 referentes
3. Ejercicio de mediación lectora
4. Iniciación a la medicina herbal integral, presentación de la primera planta (cedrón)
5. Conocimiento teórico sobre las propiedades curativas de la planta
6. Ejercicio sensorial con la planta del día (toronjil)
7. Conocimiento teórico sobre las propiedades curativas de la planta.
8. Reconocimiento de la relación de cada persona con la
9. planta.

Cultivar y sanar

1. Inicio del proyecto de fotobordado
2. Ejercicio de mediación lectora
3. Ejercicio sensorial y de escucha con la planta del día (borraja)
4. Conocimiento teórico sobre las propiedades curativas de la
5. planta.
6. Finalización del proyecto de fotobordado
7. Ejercicio de conexión con la última planta (Ñachag)
8. Conocimiento teórico sobre las propiedades curativas de la planta.
9. Cierre del taller con ejercicios de conexión.

Aprenderás con los mejores

Conoce a las docentes del programa:

Sandy Heredia Rocha

Andrea Vega Trávez



MÉTODOS DE PAGO

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



DÈPOSITO O TRANSFERENCIA

Banco:	PRODUBANCO
Cta. Corriente No.	02005300289
RUC:	1790105601001
Beneficiario:	PUCE
E-mail:	pagoscetcis@puce.edu.ec



TARJETA DE CRÈDITO

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses sin interés

- Tarjetas Banco Internacional
- Tarjetas Produbanco
- Tarjetas Banco Bolivariano

Plan Pago: 3 meses sin interés y 6/12 meses con interés.

- American Express
- Tarjetas Banco Guayaquil

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses con interés

- Diners
- Tarjetas Banco Pichincha

Nuestros aliados nos avalan:



Inscríbete aquí

#EducacionParaTodaLaVida

Comunícate con nosotros:



0991883612



cetcis@puce.edu.ec



educacioncontinua.puce.edu.ec

Síguenos en:



Educación Continua PUCE



Educación Continua PUCE



CETCIS PUCE



Edu Continua PUCE



Educación Continua PUCE

