



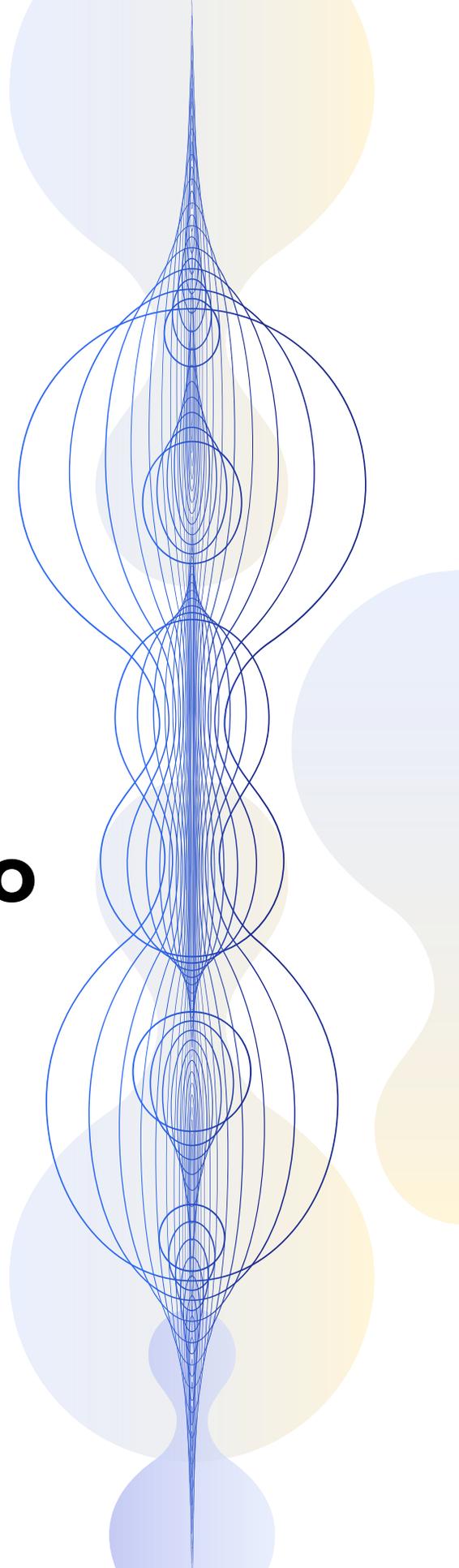
Vicerrectoría  
**Académica**



# Taller **Equilibrio** en movimiento

Profesora: ROSALBA LEMOS.

“Para conservar el equilibrio,  
debemos mantener unido lo  
interior y lo exterior,  
lo visible y lo invisible, lo  
conocido y lo desconocido,  
lo temporal y lo eterno, lo  
antiguo y lo nuevo”.  
-John O’Donohue-





# PRESENTACIÓN

**La situación de emergencia sanitaria mundial que vivimos de manera crítica y severa durante casi dos años, nos llevó como profesores universitarios a asumir medidas de emergencia que permitieran continuar de forma ininterrumpida la labor docente; debimos aprender en la marcha e implementar diferentes métodos y estrategias a través de las plataformas virtuales... el balance general fue positivo.**

La dinámica nos cambió. La vida personal y sus avatares, ahora complicados por la pandemia, se fundieron en un solo espacio de muy pocos metros cuadrados, paralelo a las interminables jornadas frente a las pantallas pasaron muchas cosas, tuvimos pérdidas, que no pudimos elaborar, comunicar, entender, sentir a cabalidad porque lo urgente desplazó lo importante y, entonces, nos tocó ignorar, ocultar, olvidar lo que pasaba...

De regreso a la “normalidad”, la sensación de vivir en simultánea la exigencia y los hábitos de la presencialidad y la virtualidad ha generado malestar físico, emocional, relacional que afecta la vida personal y la profesional.

La Universidad Autónoma de Occidente, consciente de la importancia del bienestar de sus profesores y comprometida con su mejoramiento integral, brinda a través de este taller un espacio de reconocimiento, elaboración y descarga de tensiones pos pandemia que favorezca el desempeño institucional de excelencia con el que está comprometida.





## OBJETIVOS

### General

**Propiciar un espacio colectivo de seguridad psicológica que permita el reconocimiento, elaboración y descarga de tensiones pos pandemia, en pro del bienestar personal e institucional.**



Reconocer las percepciones de sí mismos y de los otros, frente a experiencias y consecuencias de la pandemia que permitan tener una idea más amplia y empática de lo vivido.



Ejercitar y apropiarse herramientas básicas para el afrontamiento del malestar emocional por evitación.



Aprovechar el propio cuerpo y sus posibilidades para potenciar el bienestar personal y colectivo.



Establecer una relación directa entre la vida personal y la laboral que motive a comprometerse con el afrontamiento asertivo de lo pendiente.

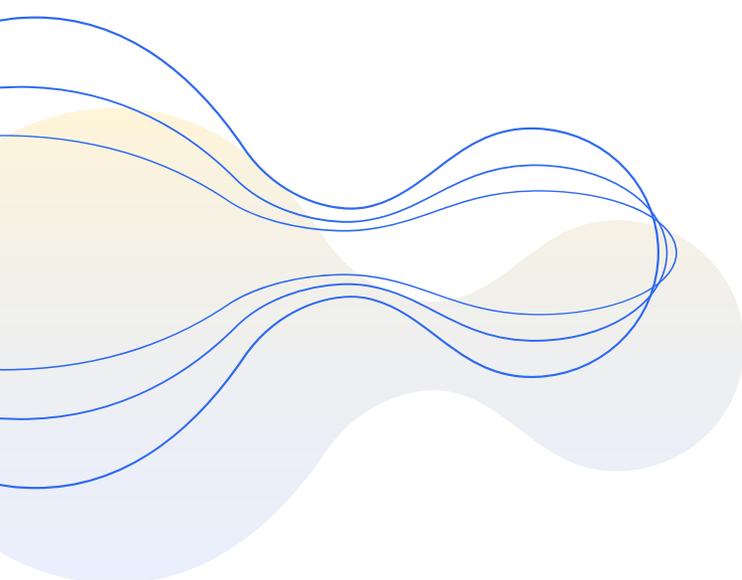


## **CRONOGRAMA Y METODOLOGÍA**

Este espacio está estructurado como una serie de tres talleres secuenciales, de 3 horas cada uno, con y en los que se incorporarán elementos teóricos y prácticos.

<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>TEMA</b>	<b>PRODUCTOS</b>
<b>Martes 6 de diciembre</b>	3:00 p. m. 6:00 p. m.	Mi vida en pandemia	Reconocimiento de lo que de forma personal dejó huella en medio de la pandemia. Establecimiento de hoja de ruta personal para el afrontamiento de lo que quedó pendiente en la pandemia.
<b>Martes 13 de diciembre</b>	3:00 p. m. 6:00 p. m.	Viviendo en Pos pandemia	Reconocimiento de ganancias y lastres de la pandemia. Aportes personales al perfil institucional
<b>Jueves 15 de diciembre</b>	3:00 p. m. 6:00 p. m.	Cada cosa en su lugar	Elecciones personales para el propio desarrollo. Ubicación y liberación física de tensiones.

**Cupo: Este taller está dirigido a 15 profesores de la UAO.**



Vicerrectoría  
**Académica**



# Inscríbete aquí:

[Clic aquí](#)

