

HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL EJERCICIO DOCENTE

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: jueves 08, 15, 22 y 29 de enero 2026

Horario: De 12:00 a 13:50 hrs

Perfil de público al que va dirigido: Docentes, orientadores, psicopedagogos y formadores interesados en fortalecer sus habilidades socioemocionales, comunicativas y de liderazgo educativo. Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano.

Psicóloga, coach y especialista en psicoanálisis y desarrollo humano con más de veinte años de trayectoria en liderazgo, educación socioemocional y cultura de paz, colaborando con instituciones como la Universidad Iberoamericana y el Museo Memoria y Tolerancia.

Objetivo general

Fortalecer en los docentes las habilidades para la vida —emocionales, cognitivas y relaciones— que favorecen el bienestar personal, la gestión emocional en el aula y el desarrollo integral de los estudiantes en un contexto educativo global y digital.

Sesiones

Sesión 1. Autoconocimiento y gestión emocional docente.

Reconocer las propias emociones y desarrollar estrategias para mantener el equilibrio emocional frente a los retos educativos.

- Autoconciencia emocional y autocuidado en la práctica docente.
- Estrés, ansiedad y burnout: señales de alerta y prevención.
- Mindfulness y regulación emocional para el aula.

Actividad: “Termómetro emocional docente” y reflexión guiada sobre detonantes emocionales.

Sesión 2. Comunicación empática y asertiva en el aula.

Fortalecer las habilidades de comunicación empática, escucha activa y asertividad para generar vínculos positivos con estudiantes, colegas y padres de familia.

Contenidos:

- Escucha activa y comunicación no violenta.
- Asertividad y límites saludables en la interacción educativa.
- Estrategias de comunicación emocional efectiva.

Actividad: Role play 'Conversaciones difíciles con empatía' (análisis de casos reales).

Sesión 3. Pensamiento crítico, toma de decisiones y resiliencia.

Desarrollar habilidades cognitivas y emocionales para resolver problemas, tomar decisiones éticas y adaptarse a los cambios con resiliencia.

- Pensamiento crítico y creativo frente a los desafíos educativos.
- Toma de decisiones desde la inteligencia emocional.
- Resiliencia docente: aprender del error y sostener la vocación.

Actividad: Dinámica 'De la dificultad al aprendizaje': reconstrucción de experiencias adversas.

Sesión 4. Liderazgo socioemocional y bienestar colectivo.

Integrar el liderazgo empático y la inteligencia social para fortalecer comunidades educativas saludables y colaborativas.

- Liderazgo emocional en equipos docentes.
- Cultura del bienestar, cooperación y sentido de propósito.
- Cuidado colectivo: estrategias de convivencia positiva.

Actividad: Creación de un plan personal de bienestar y liderazgo docente sostenible.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx