

# EL ARTE DE VOLVER A EMPEZAR: EL PODER DE ACEPTAR LO QUE ES Y ABRIR CAMINOS NUEVOS

## CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 09, 16, 23 y 30 de enero 2026

Horario: De 16:00 a 17:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Nivel introductorio. Ciudadanía en general, jóvenes, integrantes de organizaciones de la sociedad civil, estudiantes, activistas, periodistas, servidoras y servidores públicos, y personas interesadas en el desarrollo humano, la ética y los derechos humanos.

Entrada libre.

Mtra. Adriana Ríos Irra

Abogada, educadora en derechos humanos y directora de sociedad civil organizada. Morelense, egresada de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, con Maestría en Derecho Constitucional, Amparo y Derechos Humanos. Imparte cursos de Educación Continua en la Universidad IBERO Santa Fe, colabora como ponente en el Centro Educativo Truper del Museo Memoria y Tolerancia, y cursa la Especialidad en Enfoque Centrado en la Persona en el Instituto Gestalt de Cuernavaca.

Fundó y dirige ISONOMÍA A.C., donde desarrolla procesos de alfabetización jurídica con perspectiva de género, enfoque de derechos humanos y herramientas pedagógicas para la transformación social. Su experiencia abarca el ámbito público, privado y el de sociedad civil, siempre con un objetivo común: contribuir a una educación que humanice, una justicia que abrace y un derecho que se viva con dignidad.

Objetivos de aprendizaje:

En un mundo que cambia con rapidez y en el que las crisis personales y colectivas parecen inevitables, volver a empezar se convierte en una necesidad profundamente humana.

Este curso invita a reflexionar sobre el significado de “empezar de nuevo”, entendiendo la aceptación como punto de partida del cambio. Desde el enfoque humanista de *Carl Rogers* y la perspectiva de los derechos humanos, las y los participantes explorarán cómo la empatía, la comprensión del mundo interno del otro y la conciencia ética de los límites jurídicos pueden coexistir como herramientas de crecimiento personal y social.

A lo largo de cuatro sesiones dinámicas, se analizará la tensión entre el mundo del ser (la experiencia individual, la tendencia actualizante y la libertad interior) y el mundo del deber ser (los marcos normativos y éticos que posibilitan la convivencia), para descubrir cómo aceptar lo que “es” nos permite abrir caminos nuevos, más justos y esperanzadores.

## Objetivo general

Brindar a las y los participantes una comprensión clara y reflexiva sobre el poder de aceptar lo que es, explorando cómo la empatía y la tendencia actualizante del ser humano pueden integrarse con los límites éticos y jurídicos que garantizan la convivencia, promoviendo así procesos personales y colectivos de transformación positiva.

### Objetivos específicos

Al finalizar el curso, las y los participantes serán capaces de:

1. Reconocer la importancia de la aceptación como punto de partida del cambio.
2. Explorar la relación entre psicología humanista y derechos humanos como herramientas para volver a empezar.
3. Reflexionar sobre los límites éticos y jurídicos del “ser” frente al “deber ser”.
4. Identificar prácticas personales y colectivas que faciliten procesos de reinicio con sentido, respeto y dignidad.

## Sesiones

### Sesión 1 – Aceptar lo que es: el punto de partida del cambio.

Exploraremos la aceptación como fundamento del crecimiento personal y social. Desde el enfoque humanista de *Carl Rogers*, abordaremos la empatía como actitud esencial para comprender el mundo interno de la otra persona sin imponer juicios, y su relación con la libertad responsable.

Sesión 2 – Entre el ser y el deber ser: límites y posibilidades.

Analizaremos la tensión entre la libertad interior y los marcos éticos y jurídicos que regulan la convivencia. A través de ejemplos de la práctica jurídica y social, reflexionaremos sobre cómo el derecho delimita la acción humana sin anular su capacidad de transformación.

Sesión 3 – Comprender sin justificar: empatía, responsabilidad y derechos humanos. Profundizaremos en la distinción entre empatizar y justificar. Se estudiará cómo la comprensión de las experiencias humanas, incluso las más complejas, puede coexistir con la exigencia de responsabilidad y justicia.

Sesión 4 – Volver a empezar: crear nuevos caminos personales y colectivos. Culminaremos con ejercicios participativos y reflexivos orientados a diseñar rutas personales y sociales de cambio. Se promoverá la integración de la empatía, la ética y la acción como claves para un nuevo inicio con sentido y esperanza.

Fuentes de consulta:

- Rogers, Carl. El proceso de convertirse en persona. Paidós.
- Rogers, Carl. La relación de ayuda. Paidós.
- Nussbaum, Martha. Las fronteras de la justicia. Paidós.
- Arendt, Hannah. La condición humana. Paidós.
- Lagarde, Marcela. Claves feministas para la negociación en el amor.
- 

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](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)