

# PROPÓSITOS CON SENTIDO Y BIENESTAR EMOCIONAL: GESTIONA TUS EMOCIONES PARA INICIAR EL AÑO CON EQUILIBRIO

## CURSO VÍA STREAMING

Fecha: 10, 17, Y 24 de enero del 2026

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs

Perfil de público al que va dirigido: público interesado en el tema, público en general.  
Entrada libre.

Lic. Karla Patiño.

Licenciada en Psicopedagogía, con un amplio conocimiento en temas del neurodesarrollo, comportamiento y aprendizaje en la infancia. Cuenta con experiencia en intervenciones psicopedagógicas, terapia de lenguaje, juego, ocupacional y aprendizaje; así como estimulación temprana. Realiza una gran labor al dar guía y acompañamiento a los padres de familia usando corrientes como la crianza positiva, lenguaje positivo, etc.

### Objetivos de aprendizaje

En este taller aprenderás a conectar con tus emociones para iniciar el año con claridad y energía. Transformando la frustración y la ansiedad en motivación y confianza, descubriremos técnicas sencillas para mantener el equilibrio día a día y así poder diseñar metas realistas que nos llenen de propósito y bienestar.

Empieza el año alineado contigo mismo y con tus propósitos ¡Este es el momento!

### Sesiones

Sesión 1. Inteligencia Emocional para un Nuevo Comienzo.

Reconocer y comprender las emociones más comunes al inicio del año, aprenderemos técnicas de regulación emocional y desarrollaremos recursos internos para mantener equilibrio y claridad en la vida cotidiana.

Sesión 2. Propósitos conscientes: Diseña un año con sentido.

Identificar la diferencia entre metas externas y necesidades emocionales reales, diseñaremos propósitos alineados con los valores y el bienestar personal desarrollando un plan práctico y sostenible para cumplir objetivos sin perder la motivación.

Sesión 3. Confianza Interior: El poder de la autocompasión, resiliencia y gratitud.

Reconocer los patrones de autocrítica que afectan la autoestima, practicaremos herramientas de autocompasión para fomentar el amor propio, comprensión de la resiliencia como habilidad para adaptarse a la adversidad y aplicaremos prácticas de gratitud y optimismo en la vida diaria

Se entrega constancia de participación con el 100% 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)