

AMOR PROPIO SIN PERMISO: APRENDER A ELEGIRTE SIN CULPA

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 13, 20 y 27 de febrero

Horario: De 14:00 a 15:50 Hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Lic. Raquel Origel Puertas

Es ejecutiva con más de 15 años de experiencia en liderazgo incluyente, desarrollo de talento y fortalecimiento organizacional en los sectores social y corporativo, con trayectoria en procesos de transformación institucional, sostenibilidad financiera y cambio cultural, equilibrando impacto social con viabilidad operativa y estratégica.

Creadora de SéComunidad, iniciativa orientada al fortalecimiento de comunidades, equipos y liderazgos a través de la comunicación consciente, el bienestar emocional y la colaboración estratégica, desde la cual diseña experiencias y metodologías aplicables a diversos contextos organizacionales.

Experiencia al frente de la Dirección General de Voluntarios México y Risa terapia A.C., impulsando procesos de fortalecimiento institucional, consolidación de modelos de sostenibilidad y alianzas estratégicas con empresas como BD, Nestlé, Disney, FEMSA, MetLife, Scotiabank y PepsiCo, logrando crecimiento del impacto social, profesionalización operativa y resultados medibles en ambas organizaciones.

Objetivos del Curso

En este curso, las y los participantes reflexionarán sobre el amor propio como una práctica consciente, ética y cotidiana, más allá de discursos individualistas o culpabilizantes. A lo largo de las sesiones, identificarán creencias culturales, mandatos sociales y dinámicas relacionales que dificultan ponerse al centro sin culpa, especialmente en contextos donde históricamente se ha priorizado el cuidado de los otros por encima del propio bienestar.

El curso busca que las personas participantes desarrollen herramientas de autoconocimiento emocional, corporal y reflexivo para aprender a elegirse con claridad, establecer límites saludables y tomar decisiones alineadas con sus valores, sin romper vínculos ni traicionarse a sí mismas. El objetivo es fortalecer una relación más justa, compasiva y consciente consigo mismas, como base para una convivencia más digna y respetuosa con los demás.

Sesiones:

Sesión 1: ¿Por qué elegirse se siente tan difícil?

Exploraremos qué entendemos por amor propio y por qué, en muchas ocasiones, elegirnos viene acompañado de culpa, miedo o vergüenza. Analizaremos mandatos culturales, aprendizajes familiares y narrativas sociales que han moldeado nuestra forma de relacionarnos con nosotras mismas, así como el impacto que tienen en nuestras decisiones, vínculos y bienestar emocional.

Sesión 2: Cuerpo y emociones: cuando decir “sí” o “no” deja huella

Profundizaremos en el cuerpo y las emociones como guías para el autocuidado y la toma de decisiones conscientes. Aprenderemos a identificar señales corporales y emocionales que indican desbordes, límites cruzados o necesidades no atendidas, y reflexionaremos sobre cómo escuchar estas señales puede ayudarnos a elegirnos sin violencia interna ni desconexión.

Sesión 3: Elegirse sin culpa: límites, decisiones y compromiso contigo

Integraremos lo aprendido para resignificar el amor propio como una práctica relacional y responsable. Abordaremos cómo establecer límites claros, tomar decisiones difíciles y sostenerlas desde la coherencia y el cuidado, sin romper vínculos ni abandonarnos. Cada participante construirá un compromiso personal para seguir practicando el amor propio de manera consciente en su vida cotidiana, comunitaria o profesional.

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:

- Todas nuestras actividades son gratuitas.
- Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.
- En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx