

# RELACIONES SANAS CON LÍMITES SANOS: EN LAS RELACIONES PERSONALES: CONSECUENCIAS CONSENSUADAS Y TOLERANTES

## CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 07, 14, 21 y 20 de febrero 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. Cupo limitado.**

### Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Ha implementado acciones conjuntas con escuelas, dependencias, empresas y ONGs, tiene presencia en medios y ha propuesto políticas públicas que consideren la resiliencia como un eje inherente al desarrollo humano. En 2026 cumple 21 años de su fundación, la cual se dio a partir de ser reconocida con el Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología por su Modelos Resiliente de Psicología Aplicada.

### Objetivos del Curso

Proporcionar un marco práctico y compasivo para establecer, comunicar y mantener límites personales saludables en todo tipo de relaciones. El taller se enfocará en el concepto de consecuencias consensuadas—acuerdos claros sobre qué sucede cuando un límite se respeta o se transgrede—y en cultivar la tolerancia necesaria para manejar el malestar propio y ajeno que surge en este proceso, fomentando conexiones más auténticas y respetuosas.

## Sesiones:

### **Sesión 1: Fundamentos. ¿Qué son los límites sanos y por qué nos cuestan tanto?**

Definición de límites personales (físicos, emocionales, de tiempo) no como muros, sino como puertas. Exploración de los obstáculos internos (culpa, miedo al conflicto, necesidad de aprobación) y externos (presiones culturales, dinámicas familiares) que dificultan su establecimiento. Diferenciar entre ser "rígido", "flexible" y "saludable".

### **Sesión 2: El Arte de Comunicar. De la queja a la petición clara y compasiva**

Técnicas de comunicación asertiva y no violenta para expresar límites. Cómo estructurar una petición usando la fórmula "Cuando [X] sucede, me siento [Y], porque necesito [Z]. ¿Podríamos acordar [A]?". Práctica de escucha activa para negociar y entender las necesidades de la otra persona.

### **Sesión 3: Consecuencias Consensuadas. El corazón de los límites respetuosos**

Análisis profundo del concepto central. Cómo diseñar consecuencias que sean proporcionales, realistas y enfocadas en la autoprotección, no en el castigo. Ejemplos de escaladas progresivas (ej., "Si esto continúa, necesitaré [tomar esta distancia temporal]"). La importancia del consenso y la co-creación de acuerdos en relaciones de pareja, familia o trabajo.

### **Sesión 4: Tolerancia al Malestar. Sostener el límite (y a uno mismo) con firmeza amable**

Estrategias para manejar la ansiedad, la culpa o las reacciones negativas (enojo, manipulación) de los otros al establecer un límite. Desarrollo de la tolerancia emocional para no ceder por incomodidad. Integración de la autocompasión y la perseverancia. Cierre con un plan de acción personal para aplicar los aprendizajes en una relación específica.

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