

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.