

VOLVER A JUGAR: LA ALEGRÍA COMO CAMINO HACIA LA RESILIENCIA Y LA CONEXIÓN HUMANA

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: martes 07, 14, 21 y 28 de abril de 2026

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

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Lic. Raquel Origel Puertas

Consultora, facilitadora y conferencista con más de 15 años de experiencia en liderazgo incluyente, desarrollo humano y fortalecimiento organizacional en los sectores social y corporativo. Ha acompañado procesos de transformación cultural, bienestar emocional y construcción de comunidades en organizaciones nacionales e internacionales, integrando una mirada estratégica con un enfoque profundamente humano. Es creadora de SéComunidad, una iniciativa orientada a fortalecer vínculos, equipos y liderazgos a través de la comunicación consciente, la colaboración y el autocuidado. Desde este espacio, diseña e implementa experiencias formativas que combinan reflexión, cuerpo y práctica, promoviendo entornos más conscientes, empáticos y sostenibles en contextos personales, comunitarios y profesionales.

Objetivos de aprendizaje

Explorar el juego y la alegría como capacidades humanas fundamentales que favorecen la resiliencia, la conexión con otras personas y el bienestar emocional, incluso en contextos de dolor o memoria colectiva.

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

- Reconocer el juego y la alegría como prácticas humanas esenciales para el bienestar emocional y la construcción de vínculos significativos.
- Identificar creencias, barreras personales y sociales que limitan la capacidad de jugar en la vida adulta.
- Experimentar el juego como herramienta para la regulación emocional, la creatividad y la conexión con otras personas.
- Reflexionar sobre el papel de la alegría en contextos de adversidad, memoria y resiliencia.
- Incorporar prácticas concretas de juego y disfrute en su vida cotidiana como forma de autocuidado y reconexión consigo mismas/os y con su entorno.

Sesiones

Sesión 1. ¿En qué momento dejamos de jugar?

Exploraremos el papel del juego en la infancia como una forma natural de aprender, vincularnos y habitar el mundo. Reflexionaremos sobre los momentos, mandatos y experiencias que nos llevaron a desconectarnos de esta capacidad, así como el impacto que esto tiene en nuestra vida adulta, nuestras relaciones y nuestro bienestar emocional.

Sesión 2. El cuerpo que juega: emoción, presencia y libertad

Profundizaremos en el juego como experiencia corporal y emocional, reconectando con el movimiento, la espontaneidad y la expresión libre. A través de ejercicios vivenciales, exploraremos cómo el cuerpo puede convertirse en un puente hacia la alegría, la regulación emocional y la conexión con otras personas, incluso en contextos de tensión o desconexión.

Sesión 3. La alegría como resistencia y memoria

Reflexionaremos sobre el lugar de la alegría en contextos de dolor, memoria y adversidad, reconociéndola no como negación, sino como una forma de humanidad y resiliencia. Analizaremos cómo el juego, el humor y la ligereza han sido históricamente formas de sostén emocional, comunidad y dignidad, incluso en los escenarios más complejos.

Sesión 4. Elegir la alegría: juego, autocuidado y vida cotidiana

Integraremos lo aprendido para resignificar el juego y la alegría como prácticas conscientes de autocuidado y conexión. Cada participante identificará formas concretas de reincorporar el juego en su vida diaria, construyendo un compromiso personal que le permita habitar su cotidianidad con mayor ligereza, presencia y bienestar.

Se entrega constancia de participación cumpliendo 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