

# CÓMO TRABAJAR LA AUTOEXIGENCIA Y LA AUTOCOMPASIÓN: EMPATÍA SOCIAL

CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 02, 16 Y 30 de mayo 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. 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 de aprendizaje

Brindar herramientas prácticas para identificar y transformar los patrones de autoexigencia despiadada, cultivando en su lugar una autocompasión activa. El taller explorará cómo esta transformación interna es la base para una empatía social genuina y sostenible, permitiendo relacionarnos con los demás desde la aceptación y no desde la proyección o el juicio.

## Sesiones

### Sesión 1. La Tiranía Interior: Orígenes y Mecanismos de la Autoexigencia Tóxica.

Identificación de la voz crítica interna, sus orígenes (sociales, familiares, culturales) y sus manifestaciones (perfeccionismo, miedo al fracaso, procrastinación por ansiedad). Diferenciación entre *estándares saludables* y *exigencia tóxica*. Cómo este patrón agota nuestra energía y distorsiona nuestra autoimagen.

## **Sesión 2. Integrando la Práctica: Herramientas para el Día a Día y los Momentos de Fracaso.**

Taller práctico para enfrentar escenarios reales. Cómo aplicar la autocompasión en el trabajo, los estudios y las relaciones personales. Protocolo específico para manejar contratiempos, errores y críticas externas sin activar el ciclo de autoexigencia. Creación de un "kit de primeros auxilios emocionales" personalizado.

## **Sesión 3. Del Yo al Nosotros: Cuando la Autocompasión se Expande como Empatía Social.**

Conexión práctica entre el trabajo interno y las relaciones externas. Cómo sanar la autoexigencia nos libera de juzgar y exigir a los demás. La autocompasión como fuente de una empatía resiliente (que no cae en el agotamiento o la sobreidentificación). Estrategias para establecer límites saludables y sostener el compromiso social desde un lugar de plenitud, no de deuda.

**Se entrega constancia de participación cumpliendo 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. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
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 llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. 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.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.