

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO HABLAR DE EMOCIONES? MASCULINIDAD, GÉNERO Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 05,12,19 y 26 de junio del 2026

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 consultora, conferencista y facilitadora especializada en liderazgo incluyente, desarrollo humano y transformación cultural, con más de 15 años de experiencia en los sectores social y corporativo. Es creadora de SéComunidad, iniciativa enfocada en fortalecer comunidades, equipos y liderazgos a través de la comunicación consciente, el bienestar emocional y la colaboración estratégica, desde donde diseña experiencias y metodologías vivenciales orientadas a generar cambios sostenibles en personas y organizaciones.

Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes reflexionarán sobre cómo los mandatos de género, especialmente aquellos relacionados con la masculinidad, influyen en la forma en que aprendemos —o dejamos de aprender— a expresar emociones, pedir ayuda, establecer vínculos afectivos y relacionarnos con el cuidado. A través de una mirada crítica y accesible, se analizarán las consecuencias personales, relacionales y sociales de la desconexión emocional, así como las narrativas culturales que han asociado la vulnerabilidad con debilidad, distancia o pérdida de valor.

Sesiones

Sesión 1. ¿Qué aprendimos sobre sentir?

Exploraremos cómo la familia, la escuela, el género y el entorno social influyen en nuestra relación con las emociones desde la infancia. Reflexionaremos sobre los mensajes que aprendimos respecto a llorar, expresar vulnerabilidad, pedir ayuda o mostrar afecto, así como el impacto que estas narrativas tienen en nuestra vida adulta, nuestras relaciones y nuestra salud emocional.

Sesión 2. Masculinidad, silencio y desconexión emocional

Profundizaremos en cómo los mandatos tradicionales de masculinidad han condicionado la manera en que muchas personas, especialmente los hombres, aprenden a relacionarse con sus emociones, el cuidado y la vulnerabilidad. Analizaremos las consecuencias del silencio emocional en los vínculos, la salud mental y la violencia cotidiana, abriendo espacio para cuestionar modelos rígidos de género y construir formas más humanas y conscientes de relacionarnos.

Sesión 3. Emociones, vínculos y responsabilidad afectiva

Reflexionaremos sobre la importancia de la educación emocional en nuestras relaciones personales, familiares, laborales y comunitarias. Exploraremos cómo la dificultad para nombrar emociones, comunicar necesidades o gestionar conflictos impacta la manera en que amamos, cuidamos y convivimos, y revisaremos herramientas que favorezcan vínculos más empáticos, claros y responsables.

Sesión 4. Habitar las emociones sin miedo

Integraremos lo aprendido para resignificar las emociones como una fuente de información, conexión y humanidad, en lugar de vivirlas desde la vergüenza, el juicio o la evitación. Cada participante identificará prácticas concretas para fortalecer su conciencia emocional, mejorar su comunicación afectiva y construir relaciones más honestas, cuidadosas y emocionalmente sostenibles en su vida cotidiana.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan 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 actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
5. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx