

EL ARTE DE HABITARTE SIN JUICIOS, UN PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO Y CUIDADO ESENCIAL

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: sábados 06, 13, 20 y 27 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. Karla Margarita Patiño González

Licenciada en Psicopedagogía y posee una amplia formación en neurodesarrollo, conducta y procesos de aprendizaje durante la primera infancia. Su trayectoria profesional incluye experiencia en intervenciones psicopedagógicas, terapia de lenguaje, terapia de juego y apoyo especializado en dificultades de aprendizaje. Complementa su quehacer con estudios en estimulación temprana, neuroplasticidad y neurodidáctica, los cuales fortalecen su enfoque interdisciplinario y basado en evidencia.

Objetivos de aprendizaje

Ofrecer un espacio en el que los participantes logren reconstruir el vínculo consigo mismos, transitando desde la autocrítica y las etiquetas externas hacia una aceptación radical y compasiva.

A través de la reflexión y lenguaje simbólico del arte, desarrollando la capacidad de habitarse con consciencia integrando el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado como pilares de una vida auténtica y libre de juicios. Que los autos de la psicología se conviertan en una práctica diaria.

Sesiones

Sesión 1. El despojo

Lograr que los participantes identifiquen las narrativas externas y etiquetas impuestas que han moldeado su identidad, permitiéndoles diferenciar entre su “Yo real” y las expectativas del entorno para comenzar a mirarse con honestidad y sin prejuicios.

Sesión 2. La reconciliación

Facilitaremos un espacio de aceptación incondicional donde los participantes aprendan a integrar sus sombras, errores y aspectos vulnerables, transformando la autocrítica punitiva de una actitud de ternura y perdón hacia su propia historia.

Sesión 3. El refugio

Brindar herramientas de escucha corporal y emocional que permitan al participante establecer límites saludables y diseñar un sistema de autocuidado radical, entendiendo su propio ser como un lugar seguro al cual siempre puede regresar.

Sesión 4. La presencia

Consolidar la autonomía emocional de los participantes mediante la reafirmación de sus valores y el compromiso de habitarse con consciencia en el presente, integrando lo aprendido en una nueva forma de vivir desde la autoafirmación y la libertad de ser

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