

APRENDIENDO DE MIS EMOCIONES ¿QUÉ HACER CON ELLAS?

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: martes 04, 11, 18 y 25 de agosto de 2026.

Horario: 12:00 a 13:50 hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Qué y Cómo A.C

Cuenta con un modelo de atención que ayuda a fortalecer el bienestar emocional de madres y cuidadores de niños menores de 7 años, impulsando la igualdad del género con todos los beneficios que ésta aporta. Nuestros espacios inclusivos de reflexión, escucha y participación ayudan a que las madres y cuidadores asuman la responsabilidad de cuidar de su propio bienestar emocional y a que desarrollen nuevas formas de convivencia familiar, laboral y comunitaria.

Ponente invitada

Lic. Mariana Rojas

Estudió la licenciatura en Ciencia de la Familia en la Universidad Anáhuac y cuenta con estudios complementarios en filosofía, parentalidad y desarrollo, derechos humanos y derechos de niñas, niños y adolescentes. Desde 2006 ha colaborado con diversas instituciones en la promoción y desarrollo de habilidades psicoemocionales, facilitando procesos de enseñanza-aprendizaje y gestionando proyectos psicoeducativos.

Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes reflexionarán sobre las ventajas de conocer qué son las emociones y para qué funcionan, lo que les permitirá fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional y promover su bienestar personal, familiar, laboral y comunitario.

Sesiones

Sesión 1. ¿Qué son las emociones?

Revisaremos qué son las emociones y la relación entre emociones, sensaciones, pensamientos y conductas para comprender cómo las emociones son parte de nuestra experiencia humana.

Sesión 2. ¿Para qué sirven las emociones?

Responderemos esta pregunta revisando las funciones adaptativas de las emociones básicas. Exploraremos el concepto de malestar emocional y algunas estrategias para la autorregulación.

Sesión 3. Inteligencia emocional

¿Es posible combinar razón y emoción? A través de 5 pasos descubriremos cómo comenzar a gestionar nuestras emociones y los diferentes beneficios que obtendremos al hacerlo.

Sesión 4. Gestionando mis emociones

¿Por dónde comenzar a gestionar nuestras emociones? Durante esta sesión exploraremos algunos ejercicios para la regulación y gestión emocional.

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 las 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