

HIPERCONECTADOS Y SOLOS: SALUD MENTAL, EMPATÍA Y VIDA EN COMUNIDAD

CURSO VIRTUAL

Fecha: martes 6, 13, 20 y 27 de octubre de 2026.

Horario: De 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.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista Internacional, consultora empresarial en liderazgo y desarrollo organizacional. Fundadora de Renavie México. Especialista en Liderazgo Femenino, salud mental, desarrollo humano y habilidades estratégicas para el crecimiento profesional y empresarial.

Objetivo de aprendizaje

Este curso analiza una de las grandes paradojas de nuestro tiempo: vivimos más conectados que nunca, pero muchas personas se sienten profundamente solas. A través de una mirada psicológica y social, se explorará cómo las redes, la vida acelerada, la falta de comunidad y la fragilidad de los vínculos impactan la salud mental, la empatía y la convivencia.

Sesiones

Sesión 1: La paradoja de la conexión: conectados, pero solos

Analizaremos por qué la hiperconexión digital no siempre genera cercanía emocional y cómo la soledad se ha convertido en una problemática social contemporánea.

- Hiperconexión y desconexión emocional.
- Diferencia entre contacto, vínculo y pertenencia.
- Soledad como fenómeno psicológico y social.

Sesión 2: Redes sociales, validación y vacío emocional

Exploraremos cómo la búsqueda de aprobación, comparación y visibilidad puede afectar la autoestima, el sentido de identidad y la forma en que nos relacionamos.

- La necesidad de ser vistos y reconocidos.
- Comparación social y ansiedad.
- Identidad digital vs. identidad real.

Sesión 3: La fragilidad de los vínculos en la vida actual

Reflexionaremos sobre por qué cada vez cuesta más sostener relaciones profundas, escuchar al otro y construir comunidades de apoyo emocional.

- Relaciones líquidas y vínculos frágiles.
- Falta de escucha, presencia y disponibilidad emocional.
- Amistad, familia y comunidad en tiempos de prisa.

Sesión 4: Reconstruir vínculos: empatía, comunidad y presencia

Identificaremos herramientas para fortalecer la conexión humana, la empatía y el sentido de comunidad como respuesta preventiva ante la soledad y el aislamiento.

- Empatía activa y escucha profunda.
- Prácticas para reconstruir comunidad.
- Del aislamiento a la participación social.

Bibliografía

Zygmunt Bauman. Amor líquido.

Johann Hari. Conexiones perdidas.

Byung-Chul Han. La sociedad del cansancio.

Sherry Turkle. En defensa de la conversación.

Hannah Arendt. La condición humana.

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