

CONSTRUYENDO RELACIONES DE PAREJA SANAS

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábado 7, 14, 21 y 28 de mayo del 2022.

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.

Alma Zúñiga Hernández

Egresada de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM). Cuenta con experiencia en el ámbito educativo a nivel primaria, enfocada en necesidades educativas; participación en jornadas de salud, impartición de talleres a distintos niveles; ha trabajado en el área de rehabilitación especial; terapia bajo el enfoque cognitivo conductual en temas relacionados a terapia de pareja, autoestima, ansiedad, depresión, entre otros. Por otro lado, tiene amplia experiencia en el ámbito organizacional en el ámbito de recursos humanos para distintas empresas. Actualmente se desempeña como conferencista, realizando e impartiendo cursos y talleres para distintas organizaciones y como consultora en el área de Recursos Humanos.

Ponente Invitada:

Karina Estefanía Gadea Ojeda

Psicóloga egresada de la facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM), amplia experiencia en trabajo con adolescentes principalmente en el área de orientación a nivel medio superior realizando evaluaciones psicológicas y socioeconómicas, acercamiento con padres de familia y talleres de escuela para padres. Trabajo psicológico desde el enfoque centrado en la persona con niños, adolescentes y adultos.

Objetivos de aprendizaje

El objetivo de este curso es reflexionar en torno a las relaciones de pareja saludables, identificar situaciones de riesgo y proporcionar pautas de autocuidado que puedan fungir como guía en el establecimiento de vínculos afectivos responsables.

Sesiones

S1 -7 mayo del 2022 "Historia del amor..."

En esta sesión hablaremos acerca del amor romántico y como en su nombre se permiten muchos tipos de violencia. Por otro lado, reflexionaremos sobre nuestra idea de lo que debe ser el amor, lo que esperamos de él y de donde lo aprendimos.

S2 - 14 mayo del 2022 "¿Mi relación tiene violencia?"

Definiremos que es la violencia en el noviazgo, distintos tipos de violencia y contextos donde podemos verla, así como factores de riesgo, red flags en las relaciones entre otras características importantes a tomar en cuenta.

S3 – 21 de mayo del 2022 "¿Qué busco en mi relación de pareja?"

En esta sesión reflexionaremos sobre cuáles son las principales características que buscamos en una relación de pareja, que características pueden potenciar mi relación y cuales pueden resultar perjudiciales para mí o mi pareja.

S4- 28 de mayo del 2022" Hablemos sobre pautas de autocuidado"

Por último, abordaremos distintas pautas de autocuidado a nivel individual y en mi relación de pareja y como esto me permite relacionarme de manera diferente asertiva y a su vez potencializa mi relación.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia

IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

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 fácilmente. 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 sentada/o en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles