

DECONSTRUYENDO MIS BARRERAS, UN MEJOR ENCUENTRO CON EL OTRO

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 7, 14, 21 y 28 de septiembre de 2024

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en desarrollar conciencia sobre los tipos de crianza y la identificación del tipo de apego en la que se desarrolló la propia personalidad y como esta, puede ser obstáculo para crear relaciones desde el dolor para si misma@ y en la vinculación con los demás. Personas que deseen concientizar para la construcción de un vínculo con apego sano y así mejorar sus relaciones humanas.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 17 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en lo personal, familiar, empresarial, política y social.

Coordinadora del Programa Habilidades Directivas con Perspectiva de Género en Ibero CDMX y Liderazgo y Asertividad en la mujer en lo emocional, familiar y empresarial desde 2013.

Ha colaborado con Ibero CDMX, Ibero Puebla, Ibero León, Museo Memoria y Tolerancia S.C. Cruz Roja Mexicana, DIF Toluca, DIF Estado de México, SEMARNART, Poder Judicial del Estado de México, Fiscalía del Estado de México, Partidos políticos: PRI, Nueva Alianza, PAN, Black and Decker, Novartis, UAEM y Participaciones en Feria Internacional de Libro Guadalajara.



Objetivos de aprendizaje

Brindar a los participantes herramientas psicológicas y emocionales para que puedan conocer su personalidad, modo de actuar, relacionarse, saber gestionar y expresarse, concientizar su elección de pareja.

Sesión 1 "Qué es el apego"

El principal objetivo es concientizar la salud emocional de los participantes a través del tipo de apego que identifican en su personalidad y como este tipo de apego les está llevando a tener relaciones afectivas insatisfechas o elegir el no compromiso en las relaciones de pareja.

- Apego desde la infancia
- Dos sistemas: explorativo y afiliativo
- El apego se compone de un sistema de tres quehaceres: construcción mental, unión afectiva, sistema de conducta

Sesión 2 "Los 4 tipos de apego"

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a ubicar en sí mismos su tipo de apego y como este puede ayudarlos a conocerse y así poder crecer y construir relaciones sin dolor y sufrimiento.

1.- Apego seguro:

- Características de la personalidad
- Modo de actuar
- Relacionarse
- Gestión y expresión
- Elección de pareja

2.- Apego ansioso- ambivalente:

- Características de la personalidad
- Modo de actuar
- Relacionarse
- Gestión y expresión
- Elección de pareja



Sesión 3

3.-Apego Evitativo:

- Características de la personalidad
- Modo de actuar
- Relacionarse
- Gestión y expresión
- Elección de pareja

4.- Apego Desorganizado:

- Características de la personalidad
- Modo de actuar
- Relacionarse
- Gestión y expresión
- Elección de pareja

Sesión 4 “Estrategias para cambiar a un apego seguro”

En esta clase reflexionaremos la importancia de de-construir vicios, hábitos de la personalidad en la que se crean los muros para crearse distanciamiento y como en estas barreras no se alcanza la madurez emocional para cruzar a las siguientes etapas de vida.

- Se puede cambiar el estilo de apego
- Por donde podemos empezar
- De-construir patrones con acciones y expresiones.
- El poder de la vulnerabilidad
- El poder del acompañamiento emocional
- El poder de estar a la defensiva
- El poder de la herida
- La máscara de la soberbia

Bibliografía sugerida:

1.- Cuatro estilos de apego, Luis Rodríguez, Editorial Arpa.

Se entrega constancia de participación 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 las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. 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.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

