

VIVIR EN CALMA, TU CEREBRO EMOCIONAL COMO ALIADO: DESCUBRE CÓMO REGULAR TUS EMOCIONES Y TRANSFORMAR TU BIENESTAR DESDE LA NEUROCIENCIA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 5, 12, 19 y 26 de septiembre de 2025

Horario: 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 Patiño

Licenciada en psicopedagogía, con valiosos conocimientos en temas del neurodesarrollo, comportamientos y aprendizajes en la primera infancia. Experta en intervenciones psicopedagógicas, terapia de lenguaje, terapia de juego, terapia ocupacional y de aprendizaje; diplomado en estimulación temprana, neuro plasticidad y neurodidáctica en el aula.

Desempeña una importante labor al dar guía y acompañamiento a padres de familia haciendo uso de corrientes de crianza como lo son la respetuosa y positiva, etc. Uno de sus principales intereses es lograr el reconocimiento de los niños como individuos acreedores de respeto y cariño.

Objetivos de aprendizaje

¿Te gustaría aprender a gestionar tus emociones para vivir con más equilibrio, claridad y bienestar? **"Vivir en Calma, tu Cerebro Emocional como Aliado"** es un taller vivencial que une la ciencia del cerebro emocional con herramientas prácticas de autorregulación emocional. A través de un enfoque accesible y transformador, conocerás cómo funciona tu cerebro cuando sientes, reaccionas o bloqueas ... y cómo puedes convertir ese conocimiento en un aliado para tu bienestar.

Ideal para adultos que buscan herramientas para la gestión emocional, manejo del estrés y la mejora del bienestar personal.



Sesiones

Raíces de las emociones: Aprenderás a identificar tus emociones y entender su raíz neurobiológica

Conexión: Conectarás con recursos internos para tomar decisiones más conscientes y vivir con más serenidad.

Emociones en el cuerpo: Conocerás cómo se somatizan las emociones en el cuerpo.

Estrategias: Descubrirás estrategias para calmar tu mente, activar tu autocuidado y mejorar tu calidad de vida.

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

