

## SABIDURIA EMOCIONAL: EL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES

### CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 06, 13, 20 y 27 de agosto de 2022.

**Horario:** De 10:00 a 11:50 Hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### María José González

Es psicoterapeuta, forma parte del cuerpo docente en la Universidad Centro en donde imparte la asignatura de Autoconocimiento, es practicante de meditación zen desde hace 14 años, lleva 8 años enseñando yoga y se encuentra en vías de obtener la certificación como facilitadora de yoga para personas con síndrome de estrés post traumático.

Es licenciada en Comunicación, ha trabajado en varias ONGS en México y en el extranjero enfocadas en apoyar a mujeres en situación de pobreza, la prevención de trata de personas, la integración de comunidades indígenas en proyectos de sustentabilidad y promover la equidad racial. Cuenta con su empresa, Oma Yoga, con la cual tiene la misión de apoyar a las personas a contactar consigo mismas para alcanzar su paz interior.

### Objetivos de aprendizaje

Inteligencia emocional: este curso nos invita a tomar conciencia de nuestras propias emociones, conocer para qué nos sirven, el papel que juegan en nuestra cotidianidad, en nuestras relaciones interpersonales y cómo determinan la calidad de nuestra vida. Comprenderemos la importancia que juega la atención y el autoconocimiento para poder identificar y saber manejar lo que sentimos.

Se presentarán casos reales que muestran cómo el evadir las emociones o suprimirlas, e incluso el dejarnos dominar por ellas, termina por dañarnos a nosotros y a los demás. Ampliaremos nuestro vocabulario emocional para poder nombrar lo que sentimos. Aprenderemos técnicas para regular nuestras emociones y herramientas para poder manejarlas y expresarlas asertivamente.

## Sesiones

Sábado 6 de agosto 2022

**Introducción a las emociones y su funcionamiento en nuestro organismo.** Conocer para qué sirve cada emoción, cómo funciona el cerebro y el organismo al sentir. Hablar de la memoria emocional, de las emociones que nos gusta sentir y de las que nos disgustan. Definir qué es la Inteligencia Emocional y sus 4 pilares.

- Las emociones - ¿Qué son? ¿Para qué sirven? Lista de emociones.
- ¿Dónde sentimos? Neurociencia.
- Sentir "correctamente". Memoria emocional.
- Emociones "positivas y negativas". ¿Qué me permito sentir?
- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- Ejercicio práctico de introspección de reconocer emociones.

Sábado 13 de Agosto 2022

**Conciencia de uno mismo.** Conocer el papel que juega la Inteligencia Emocional dentro de las diversas inteligencias del ser humano. Resaltar el primer pilar de la Inteligencia Emocional, que es la auto conciencia. Hablar de cómo las emociones muy fuertes nublan nuestra mente racional; y como contraparte, mencionar de qué manera los pensamientos negativos pueden despertar emociones muy difíciles de manejar. Analizar como las emociones recurrentes en nuestra vida, aunado a nuestra forma de gestionarlas, crean hábitos emocionales y patrones de conducta.

- Las 12 inteligencias del ser humano.
- Coeficiente Intelectual vs Inteligencia Emocional.
- Auto observación y auto conciencia.
- Efectos de trastornos emocionales en nuestra claridad mental.
- Esclavos de nuestros pensamientos. Preocupaciones, pasiones, miedo.
- ¿Por qué repetimos patrones de conducta? Vínculo con patrones emocionales
- Ejercicio práctico sobre cómo desarrollar y practicar la autoconciencia.

Sábado 20 de Agosto 2022

**Autocontrol.** Hablar del segundo pilar de la Inteligencia Emocional y de la importancia que reviste el que nosotros seamos los que gestionemos nuestras emociones y no éstas a nosotros. Reconocer qué habilidades desarrollamos al trabajar en nuestra Inteligencia Emocional y cómo la infancia es el campo de cultivo para el desarrollo de dichas habilidades. Hablar de como las emociones pueden beneficiar o afectar nuestra salud física y mental. Poder reconocer los malestares emocionales en nosotros mismos y en los demás.

- Controlar mis emociones vs gestionar mis emociones.
- ¿Cómo se puede ver la Inteligencia Emocional?
- ¿Dónde empieza la Inteligencia Emocional?
- El impacto de las emociones en la salud física y mental.
- Emociones destructivas.
- ¿Cómo se ve un malestar Emocional?
- Ejercicio práctico de asentar una emoción destructiva.

Sábado 27 de Agosto 2022

**Empatía y relaciones interpersonales.** Profundizar en el tercer y cuarto pilar de la Inteligencia Emocional. Reflexionar sobre qué es la empatía y cómo el reconocer las emociones en el otro nos permite ser compasivos y tener vínculos sanos, con conexiones profundas. Brindar técnicas que los asistentes puedan integrar a su vida para continuar desarrollando su Inteligencia Emocional y autoconocimiento.

- Empatía ¿Qué es? ¿Cómo ser empático?
- Como validar las emociones de los demás.
- Buenas noticias: La Inteligencia Emocional se puede desarrollar.
- Técnicas para profundizar en la Inteligencia Emocional.
- Resistencia al cambio y mitos sobre las técnicas de trabajo personal.
- Escalar de la Inteligencia Emocional a la Sabiduría Emocional.
- Ejercicio práctico para conectar con la empatía y la compasión.

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.