

# COMUNICAR CON EMPATÍA: ESCUCHA ACTIVA Y DIÁLOGOS QUE CUIDAN

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** Viernes 04, 11, 18, 25 de julio 2025

**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.**

### Lic. Raquel Origel Puertas

Experta en liderazgo incluyente, desarrollo de talento y promoción de la diversidad, equidad, inclusión y pertenencia, cuenta con una sólida trayectoria como consultora, conferencista y mentora en diversas empresas y organizaciones internacionales.

Su enfoque multifacético y orientado a resultados ha impulsado el desarrollo organizacional y la cultura corporativa en empresas de renombre como Heineken y Crown Holdings, Netflix, Google, Scotiabank, Newmont. Su experiencia en Risaterapia A.C., donde se desempeñó como Directora General por más de una década, le ha permitido desarrollar habilidades para liderar equipos, gestionar crisis y adaptar modelos de negocio a entornos cambiantes. Raquel ha diseñado e implementado programas innovadores que abordan desafíos específicos y generan impacto positivo a largo plazo. Además, ha facilitado talleres y conferencias de Desarrollo Humano en todo el país, utilizando una metodología lúdica para fomentar un aprendizaje efectivo.

### Objetivos de aprendizaje

En este curso, quienes participan desarrollarán habilidades para comunicarse desde la empatía, la escucha activa y la conciencia emocional, con el fin de construir relaciones más respetuosas, auténticas y colaborativas. A lo largo de las sesiones, identificarán patrones de comunicación que generan ruptura o desconexión, y aprenderán herramientas prácticas para sostener conversaciones difíciles sin perder el vínculo. El objetivo es cultivar una comunicación con propósito: que no solo exprese, sino que también cuide, repare y transforme.



## Sesiones

### Sesión 1

#### ¿Desde dónde hablo?

Exploraremos las intenciones y emociones que hay detrás de nuestras palabras, y cómo nuestras narrativas personales influyen en la forma en que nos comunicamos. Aprenderemos a distinguir entre lo que observamos y lo que interpretamos, como primer paso para una comunicación más clara y compasiva.

### Sesión 2

#### Escucha para entender no para defenderte

Profundizaremos en la escucha activa y la empatía como herramientas para comprender al otro sin perderme a mí. Practicaremos cómo validar emociones, sostener el silencio y preguntar desde el cuidado, incluso en contextos difíciles o tensos.

### Sesión 3

#### Conversaciones que cuidan el vínculo

Aprenderemos a identificar dinámicas que generan confrontación o desconexión, y cómo transformarlas en oportunidades de colaboración. Abordaremos herramientas para el diálogo en el desacuerdo y cómo sostener conversaciones difíciles sin romper la relación.

### Sesión 4

#### Hablar con propósito, actuar con consciencia

Cerraremos integrando lo aprendido para diseñar una forma de comunicar más alineada con nuestros valores y nuestras metas de convivencia. Cada participante creará un compromiso personal de comunicación que pueda llevar a su vida cotidiana, comunitaria o profesional.

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](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

