

## SER FELIZ, LA NUEVA NORMALIDAD

### CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** sábado 05, 12, 19, 26 de junio del 2021

**Horario:** De 17:00 a 18:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:**

A quienes tengan interés en mejorar sus habilidades de producirse y producir bienestar social genuino. Dirigido a todo público.

**Entrada libre.**

**Cupo limitado.**

### Coordina Gerardo Aridjis

Psicoterapeuta Humanista con las Especialidades en:

- Logoterapia y Análisis Existencial
- Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
- Psicoterapia Gestalt
- Psicoterapia Corporal
- Tanatología
- Formador en Comunicación No-Violenta
- Círculos de Paz y Prácticas Restaurativas
- Prácticas Narrativas (en curso)

En la actualidad da consulta individual, de pareja y facilita procesos psicoterapéuticos de grupo tanto en CDMX como en Cuernavaca e imparte constantemente cursos, talleres y conferencias virtuales y presenciales sobre desarrollo humano y liderazgo colaborativo en diversas instituciones entre ellas el Tecnológico de Monterrey campus Cuernavaca y Estado de México, la Universidad del Medio Ambiente UMA campus Valle de Bravo, el Museo de Memoria y Tolerancia de la CDMX. Es un incansable promotor del modelo de Comunicación No Violenta del Dr. Marshall Rosenberg y lo ha llevado a través de la Fundación Parinaama al Centro de Readaptación Social de Atlacholaya, Morelos tanto en las áreas femenil como varonil, también ha participado en los Tribunales para el Tratamiento de Adicciones (TTA) del Estado de Morelos en un programa en conjunto con la Organización de Estados Americanos (OEA), llamado Justicia Terapéutica y ha colaborado para un gran número de instituciones educativas, hospitalarias, empresariales y gubernamentales. En medios de comunicación ha participado con regularidad en el programa Diálogos en Confianza del Canal Once y en el programa Dimensión 11:11 de Radio

Fórmula. Cuenta con una charla TEDx *Independently Organized Event* cuyo título es Reconectar con Uno Mismo.

## Objetivo de aprendizaje

La finalidad de este curso es analizar que la propuesta moderna de felicidad se ha puesto al servicio de los mercados laborales. Estos han usado el slogan de Conviértete en la Mejor Versión de Ti Mismx el cual promueve la auto-persecución. “Las emociones y actitudes positivas se han impuesto como rasgos psicológicos esenciales incluso más importantes que las cualificaciones técnicas o las aptitudes” (Edgar Cabanas, Happycracia). Se nos propulsa a cuestionarnos a nosotros mismxs y a omitir cualquier mención a las cuestiones socio-estructurales sosteniendo así, sin darnos cuenta, el statu quo.

## Sesiones

### Sábado 05

- El objetivo es ser funcionales, es decir productivos
- La perjudicial noción de sentimientos positivos vs. negativos
- El supuesto ideal emocional
- Sobresimplificación del ser humano

### Sábado 12

- Las emociones como significados culturales y sociales
- La felicidad y el conformismo
- El enfado también puede estrechar lazos
- La nostalgia puede fortalecer el sentido de identidad

### Sábado 19

- La envidia puede desembocar en esfuerzos por mejorar
- El optimismo y la depresión
- La alegría y el egoísmo
- Todas las emociones suman para la cohesión social

## Sábado 26

- La ira para oponerse a la opresión
- Emociones vaciadas de su utilidad social
- Las emociones y el cambio social.
- La funcionalidad de cada emoción
- Indefensión aprendida

## Fuentes consultadas

Libros:

- Happygracia Edgar Cabanas y Eva Illouz
- Sonríe o muere – Barbara Ehnrenreich
- La Promesa de la Felicidad – Sara Ahmed

**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.
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)