



¿En qué consiste escuchar?

Se dice que hay personas dotadas para la escucha, que nacieron con los dones de la **empatía y la paciencia**. En este curso conocerás los componentes de una buena escucha. **Aprende a desarrollar esta facultad esencial.**

¿Por qué tantas personas hoy en día sienten que no son escuchadas? Compuesto por **6 vídeos**, este curso te invita a **reflexionar sobre tu capacidad de escuchar** y te ofrece sugerencias para cultivarla.



Marina Castañeda expone las características de la escucha que desde sus inicios ha estudiado y desarrollado **técnicas especializadas**.

Este curso aborda el tema de la atención y explica cómo y por qué escuchamos lo que queremos.



Duración

1:40 hora



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los objetivos son:

- Entender cuáles son **los componentes** de una escucha auténtica
- Poder detectar **los obstáculos psicológicos** y sociales a la escucha

- Comprender **las relaciones de poder** que determinan nuestra forma de escuchar
- Hacer una **auto-crítica** y aprender a escuchar mejor

Programa

UNIDAD

01

¿QUÉ SIGNIFICA ESCUCHAR HOY?

- ¿Qué significa escuchar?
- ¿Cuáles son los componentes de la escucha?
- ¿Cuáles son los elementos que condicionan la escucha?

UNIDAD

02

CONSECUENCIAS DE LA ESCUCHA

- La escucha como relación de poder
- ¿Qué es la falsa escucha?
- ¿Qué sucede cuando una persona no es, o no se siente, escuchada?
- ¿Qué les sucede a las personas que no escuchan?
- La fantasía de la escucha en las redes sociales

UNIDAD

03

LA ESCUCHA DEL PSICOTERAPEUTA

- ¿En qué consiste la escucha especializada de los psicoterapeutas?

UNIDAD

04

LA IMPORTANCIA DEL SILENCIO

- Las consecuencias de la desaparición del silencio

CUESTIONARIO PARA SABER SI ERES BUENA ESCUCHA

- ¿Cómo puede uno saber si es buen escucha?

Recomendado para

Público en general, **educadores, psicólogos, sociólogos, estudiosos del lenguaje, ejecutivos** y administradores de empresas.

Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

Profesora

Marina Castañeda es psicoterapeuta y conferencista. De formación interdisciplinaria por gusto y convicción, estudió letras, historia, psicología y música en las universidades de Harvard y Stanford y en la École Normale Supérieure de París, entre otras. De 1989 a 2014 se dedicó al ejercicio de la psicoterapia en la

Ciudad de México y Cuernavaca, y entre 2014 y 2018 fue agregada cultural de la Embajada de México en Bruselas. Ha publicado **más de 350 artículos sobre temas psicológicos y sociales, e impartido curso y conferencias en todo el territorio nacional**. Es invitada frecuente en la radio y televisión.

Su libro sobre la psicología de la homosexualidad ha sido publicado en Francia, Italia, Brasil y Letonia, y en México bajo el título *La experiencia homosexual*. Su segundo libro *El machismo invisible*, publicado en Brasil y México, salió recientemente en una nueva edición en Debolsillo (2019). En 2006 apareció *La nueva homosexualidad*, sobre algunos aspectos sociales, económicos jurídicos y culturales de la homosexualidad. En 2010, publicó una novela, *Amores virtuales*, un thriller basado en la psicología del internet. Su ensayo sobre el arte de escuchar salió en Francia y en México, en 2011, bajo el título *Escuchar(nos)*. Con la ilustradora Eva Lobatón publicó en 2013 el cómic *El machismo ilustrado* (reedición, 2017). También es autora de una pieza de teatro, *L'école des machos* (2017), que se ha presentado en Francia y Bélgica. En 2019 publicó un libro autobiográfico, *Una vida homosexual*.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

COVID-19 Una crónica personal

Con su particular humor y voz, Marina Castañeda hace un recorrido por su experiencia a partir del encierro por esta pandemia que ha sacudido al planeta entero.

MARINA CASTAÑEDA



De pronto nos descubrimos huérfanos.

Tras una larga era de estabilidad que nos había permitido vivir en (relativa) paz y prosperidad, nos habíamos acostumbrado a la libertad -de movimiento, de expresión, de asamblea, de religión y de estilo de vida. Como parte de las clases medias que habían surgido desde la Segunda Guerra Mundial, podíamos pagarnos vacaciones, restaurantes, y comprarnos toda clase de bienes y servicios que antes eran de lujo. Nos habíamos vuelto consumistas e individualistas de ultranza.

El coronavirus cambió todo. Nos hizo recordar, o tomar consciencia, de muchas cosas que habíamos dado por sentadas: dependíamos de nuestros empleados de servicio, de nuestros vecinos, de todos los "invisibles", e incluso de las autoridades para imponer las medidas sanitarias indispensables, orientarnos y apoyarnos. Esta nueva forma de concebir los servicios públicos, como un gasto que debe cubrir cada ciudadano en lo personal, era el resultado de más de 30 años de recortes presupuestarios, gastos gubernamentales enfocados en la guerra contra el narco, apoyos a los bancos y grandes empresas. El coronavirus no hizo más que sacar a relucir este abandono por parte del gobierno de sus funciones más esenciales. De pronto nos descubrimos huérfanos.