

# TRANSFORMA TU ADVERSIDAD EN OPORTUNIDAD: RESILIENCIA, PROPÓSITO Y PERDÓN

## CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 11, 18, 25 de enero de 2025.

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

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Fernando Hernández Avilés**

Es Psicólogo por la UNAM, Especialista en Dirección Estratégica de Recursos Humanos por la Universidad Complutense de Madrid. Acreditando: Especialista en Ciencias de la Felicidad por Berkeley University. Especialista en Gestión Pública para el Desarrollo; y en Métodos de Enseñanza y Educación Efectivos por el BID. En acreditación como Especialista en Liderazgo y Comunicación por la Universidad de Harvard.

Especialista en liderazgo, cambio y resiliencia, presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia y director de Resiliencia Organizacional. Reconocido por la UNAM y la Fundación Carolina como líder juvenil en Latinoamérica y galardonado con el premio nacional juvenil de Ciencia y Tecnología. Asesor y desarrollador de programas en resiliencia, liderazgo, cambio, desarrollo humano sostenible y organizacional.

### **Objetivos de aprendizaje**

Explorar estrategias para desarrollar resiliencia emocional frente a las adversidades, liberar el pasado a través del perdón y profundizar en el autoconocimiento para descubrir y alcanzar el propósito personal.



## Sesiones

**Sesión 1 La Adversidad como Oportunidad:** Desarrollar la capacidad de identificar creencias limitantes y patrones personales.

**Sesión 2 El Poder del Perdón:** Entender el proceso de perdón y su impacto en la salud emocional.

**Sesión 3 Descubriendo y Cumpliendo con el Propósito:** Identificar valores y pasiones personales para el desarrollo de un plan de acción encaminado a alcanzar el propósito.

Se entrega constancia de participación con el **100%** 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 el 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 las 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)

