

# ¿POR QUÉ NOS DUELE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL?

CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábados 01, 15, 22 y 29 de marzo de 2025.

**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.**

## Asociación Mexicana de Resiliencia

Es una organización sin fines de lucro, líder iberoamericana en el desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente. Desde 2005, trabaja con sectores sociales, académicos, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial, implementando programas innovadores en colaboración con escuelas, dependencias, empresas y ONGs. Reconocida por su Modelo Resiliente de Psicología Aplicada, galardonado con el Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología, ha influido en políticas públicas y promueve la resiliencia como eje clave del desarrollo. En 2025 celebra 20 años de impacto y liderazgo en la región.

## Objetivos de aprendizaje

Conocer y comprender cómo el miedo y el dolor se relacionan con los procesos de transformación y cambio, explorando las raíces sociales y psicológicas que influyen en nuestra relación con el crecimiento personal, y facilitar recursos para transitar este proceso de manera emocionalmente segura.

## Sesiones

**Sesión 1 ¿Por qué relacionamos el dolor al crecimiento?:** Reconocer cómo la incertidumbre de lo nuevo y desconocido puede generar emociones asociadas con el duelo y el miedo.



**Sesión 2 La vida es un ciclo de transformación permanente:** Aprender a ver el ciclo constante de cambio y crecimiento como una oportunidad, reconociendo desafíos, éxitos y fracasos desde una perspectiva positiva.

**Sesión 3 Herramientas personales para transitar el cambio en mi vida:** Evocar y desarrollar recursos personales y sociales para generar esperanza y confianza en el crecimiento personal.

**Sesión 4 Cómo seguir avanzando aún con miedo:** Reflexionar sobre cómo la vida sigue su curso con desafíos y oportunidades, comprendiendo que avanzar con miedo no es una opción, sino un camino.

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. 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 las 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.

