

# AMOR PROPIO: FORTALECER LA IDENTIDAD, AUTO CONCEPTO Y RESILIENCIA

CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 4, 11, 18 y 25 de febrero.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible y resiliencia con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

## Objetivos de aprendizaje

1. Conocer, observar y trabajar nuestras creencias personales, inquietudes, mitos y temores y expectativas relacionados con el amor propio y nuestro auto concepto
2. Brindar recursos que permitan fortalecer nuestra identidad y autoconcepto, a partir del amor propio

## Sesiones

**Sesión 1: 4 de febrero**

**“¿Por qué es importante hablar del amor propio?”**

Conocer los mitos, perspectivas, inquietudes y creencias relacionadas con el amor propio

**Sesión 2: 11 de febrero**

**“¿Cómo generamos una identidad, autoconcepto y personalidad?”**

Relacionar el amor propio con nuestra identidad y autoconcepto



Sesión 3: 18 de febrero

“¿Cómo aprendemos a querernos y amarnos?”

Cómo aprendemos a mirarnos desde el respeto, cariño, amor y posibilidad

Sesión 4: 25 de febrero

“Nuestra personalidad resiliente”

¿El amor propio nos hace más o menos resilientes?, ¿Es necesaria la resiliencia para valorarnos?

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 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.