

INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y AL FRACASO: ¿CÓMO SUPERARLO?

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábado 02, 09, 16 y 23 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 promovido la resiliencia como eje clave del desarrollo. En 2025 celebra 20 años de impacto y liderazgo en la región.

Objetivos de aprendizaje

Desarrollar estrategias para manejar emociones como el enojo, la impaciencia y la frustración, adquirir habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, y fomentar una actitud flexible y adaptable ante los desafíos.

Sesiones

Sesión 1 Comprendiendo la intolerancia a la frustración: Causas de la intolerancia a la frustración (factores psicológicos, sociales, culturales)

Sesión 2 Habilidades de afrontamiento: Pensamiento positivo y reestructuración cognitiva.



Sesión 3 **Gestionando emociones ocultas**

- Identificación de emociones relacionadas con la frustración (enojo, impaciencia, ansiedad)

Sesión 4 **Prevención de recaídas y mantenimiento de los cambios**

- Identificación de riesgos, y construcción de hábitos saludables y apoyo social

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 fácil. 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 sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

