

# ACTITUD POSITIVA ANTE LOS CAMBIOS. FORTALECIENDO MI RESILIENCIA

CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** martes 02, 09, 16 y 23 de julio de 2024.

**Horario:** De 14:00 a 15:50 Hrs.

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 17 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en el ámbito persona, familia, política, empresas y corporaciones. Certificada Internacionalmente.

## Objetivos de aprendizaje

Brindar herramientas psicológicas en que se facilite a todos los participantes el entrenamiento y desarrollo como habilidad "actitud positiva" comprendiendo que es una conducta como respuesta de madurez e inteligencia emocional, que ayuda a crear neutralidad y respuestas favorables en las que se abren nuevas posibilidades y nuevos horizontes para así crear cambio sin resistencia, ya que el cambio en la vida humana es inevitable.

## Sesiones

### Sesión 1 ¿Qué son las actitudes y como reacciono a estas?

El objetivo es concientizar que a través de la auto-observación el individuo puede moverse psíquicamente de los estados de ignorancia a estados de conciencia, mirando continuamente si el estado en el que se encuentra es un estado mental torpe o asertivo.

- Práctica de auto-observación
- Introducción, análisis y reflexión sobre que son las actitudes
- Conceptos y Teorías



- Actitudes Positivas y Actitudes Negativas
- Tipos de Respuestas: Cognitivas, Evaluativas, Conductual y Reactiva
- AUTOEVALUACIÓN – MODOS REACTIVOS

### Sesión 2 “Desarrollo de Inteligencia Emocional”

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a sus emociones y poder reconocer el sistema de estrés que los lleva a no tener una respuesta inteligente ante los estímulos de la vida cotidiana.

- Concientización de los estados de estrés en el cuerpo y los niveles de respuesta reactiva y controlada
- Hormonas segregadas bajo los niveles de estrés
- Hormonas segregadas bajo los niveles de inteligencia emocional
- Seamos nuestros propios médicos.

### Sesión 3 “Resiliencia y Actitud positiva, una vida con enfoque”

En esta clase los participantes comprenderán la importancia de pasar del estado de víctimas y queja al lugar de responsabilidad para la recuperación del poder personal

- Pérdidas y ganancias de estar y permanecer en el estado de víctimas
- Pérdidas y ganancias de estar y permanecer en el estado de responsabilidad emocional
- Cómo se asume la responsabilidad emocional y cuidado personal

### Sesión 4 “La vida trae cambios y son inevitables”

Desarrollar entendimiento, comprensión y práctica en la aceptación de los cambios, etapas de aprendizaje, etapas de conciencia, para aceptar el flujo de la vida a construir una vida con mayor plenitud y re-significación.

- Qué es el cambio
- Etapas del cambio: Shock o negación, resiliencia, exploración, aceptación o mejora.
- Etapas de conciencia para vivir con plenitud y re-significación de la propia vida.

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.
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 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 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)

