

¿CÓMO MOTIVARME CON MIS LOGROS DIARIOS?: AUTO RECONOCIMIENTO

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábado 7, 14, 21 y 28 de junio 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

Identificar los obstáculos que alteran la percepción de realización positiva, conocer y establecer acciones cotidianas para fomentar una cultura del reconocimiento personal, y diseñar un plan personal que mantenga la motivación a largo plazo mediante los reconocimientos diarios.

Sesiones

Sesión 1 La importancia del auto reconocimiento y la automotivación: Identificar y sensibilizarse sobre la importancia del reconocimiento y la motivación hacia uno mismo.

Sesión 2 Celebrar nuestros logros y los de los demás: Encontrar motivos para reconocer y celebrar los logros cotidianos, fomentando así una cultura de reconocimiento con los demás.



Sesión 3 Obstáculos que confunden nuestra auto percepción: Reflexionar sobre las razones por las cuales resulta difícil reconocer abierta y explícitamente nuestros propios logros.

Sesión 4 Manteniendo la motivación a largo plazo: Diseñar un plan de acción para mantener la motivación a largo plazo en metas y situaciones clave para el desarrollo personal y la 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. 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 el 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.

