



¿CÓMO PREPARAR CAMBIOS EN MI VIDA DESDE LA RESILIENCIA?

CURSO NOVIEMBRE 2021

Fecha: sábado 06, 13, 20 y 27 de noviembre de 2021.

Horario: De 15:00 a 16:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Estudiantes, instituciones y público en general, profesionales y organizaciones interesadas en conocer, relacionar, desarrollar y aplicar la resiliencia.

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 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.

Presentación / Introducción

El cambio es una constante permanente en el desarrollo y proceso de vida de todas y todos, sin importar nuestro tiempo, cultura o momento, el cambio es parte inherente al desarrollo humano y social. Ese cambio o proceso de cambio, se da y compone de diferentes formas, niveles, intensidades y con diferentes resultados.

Algunos procesos de cambio son adaptativos, otros son disruptivos, en algunas ocasiones son esperados y por supuesto que, en otras tantas, son inesperados. Pero en todos los casos se vive un proceso de ajuste, comprensión y resignificación emocional, intelectual, espiritual y social. Dentro de ese proceso, hay otros elementos, como la resistencia que vivimos ante la necesaria sensibilización y resignificación del momento, pero también se cruza con el proceso de resiliencia, como elemento de transformación significativa hacia nuestro bienestar, crecimiento y superación durante y posterior al cambio.



Identificar que pasa con nosotras y nosotros ante los cambios, puede ser incluso cada vez más preciso, en ocasiones necesitaremos cierto tipo de recursos emocionales y personales ante los cambios inesperados, y otro tipo de recursos totalmente diferente para los esperados o buscados.

Lo importante es reconocer cómo se da ese proceso de cambio y cómo aprender a fortalecernos de él, al mismo tiempo que respondemos preguntas que nos hagan reflexionar y debatir aún más, ¿por qué a veces nos cuesta tanto incluso la idea de hablar de cambio, o de accionar ante el hecho?, ¿las personas que cambian con mayor “facilidad” son más resilientes?, ¿la resiliencia nos ayuda a transitar mejor los cambios?, estas y otras preguntas analizaremos en el curso.

Considerando que al finalizar podamos lograr una meta relacionada con la siguiente frase de Peter Drucker:

“La mejor forma de predecir el futuro es creándolo mediante el cambio”.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer, analizar y relacionar el cambio con mi vida personal, a partir de revisar algunos de sus principales procesos, tipos y formas, desde un enfoque que nos permita relacionarlo con las experiencias cotidianas.
- Analizar y relacionar de que manera el proceso de cambio en nuestra vida personal y social, se relaciona, ayuda o fortalece del proceso de resiliencia.
- Conocer y poner en práctica algunas técnicas y mecanismos personales que nos faciliten el transitar momentos de cambio y resiliencia, desde un enfoque de bienestar, crecimiento y fortalecimiento emocional, intelectual y social.



- Generar condiciones que nos permitan reconocer, vincular y apropiarnos del proceso de cambio de una forma resiliente y propositiva.

Sesiones

Sesión 1. ¿Qué es el proceso de cambio en nuestro desarrollo personal y cómo opera en su generalidad?

- A. Abordaremos diferentes teorías, enfoques y experiencias relacionadas con el cambio personal, para con base en ello, poder establecer un punto de comprensión y partida, sobre cómo opera el cambio en mi vida.

Sesión 2. Herramientas para entender, posicionarnos y apropiarnos del cambio

- A. Revisaremos algunas herramientas personales que nos permitan no sólo entender el cambio, sino posicionarme y apropiarme en mayor medida de él, a partir de acciones que sean seguras, pero también enfocadas en desafiarnos y crecer.

Sesión 3. Cambio y resiliencia, dos procesos que se fortalecen mutuamente

- A. ¿Cómo se conectan y ayudan mutuamente el cambio y la resiliencia para nuestro beneficio personal? ¿Cómo funciona el proceso de apropiarme de los cambios, mientras camino mi proceso de construcción resiliente?. ¿Qué elementos comparten en común y cuáles los complementan?

Sesión 4. Técnicas y recursos para crear condiciones que nos permitan crecer a partir del cambio

- A. Preparar el cambio, una de las metas estratégicas del curso, es además de poder responder a los cambios que ya están operando en nuestra vida, crear condiciones para yo buscar esos cambios y crecer a partir de ello.

Fuentes consultadas

- Barudy, J. (2012). Hijas e hijos de madres resilientes. México: Gedisa.
- Bouvier, P. (2002). La resiliencia, una mirada que abre horizontes. III Informe SIAS.
- Bowlby, J. (1992) Continuité et discontinuité: vulnérabilité et résilience. Devenir.
- Grotberg, E. (1995a). Fortaleciendo el espíritu humano. La Haya: Fundación Bernard van Leer.
- Guénard, T. (2003). La encarnación de la resiliencia. En: Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S, Guénard, T., Vanistendael y Manciaux, M. (2003). El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Luthar S.S., Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation. New York: Wiley; 2006. pp. 740–795
- Masten A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia.



IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

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