



RESILIENCIA: ¿CÓMO IDENTIFICAR Y DESARROLLAR MIS RECURSOS Y HABILIDADES?

CURSO

Fecha: sábado 03, 10, 17 y 24 octubre de 2020, sábados.

Horario: de 15:00 a 16:50 horas.

Perfil de público al que va dirigido: Personas, grupos y organizaciones en general que están viviendo o atendiendo a otras personas, en escenarios de crecimiento o desafío, y que puedan encontrar en la resiliencia, una oportunidad realista para crecer y desarrollarse satisfactoriamente.

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.

Objetivos de aprendizaje

- Brindar un acercamiento a la resiliencia a partir de la identificación consciente de los recursos y habilidades personales con que una persona puede hacer frente a las situaciones de desafío o adversidad que se le presenten.
- Identificar y relacionar modelos y casos de éxito que puedan ser apropiados a la realidad de los participantes, para su análisis y posterior aplicación en su día a día.
- Generar un portafolio de recursos personales que puedan ser de utilidad para comprender y construir procesos de resiliencia en las personas y organizaciones.



- Establecer puntos de desarrollo, cambio y crecimiento reales y positivos a partir del estudio y la aplicación de la resiliencia.

Los desafíos actuales requieren, demandan y abren la oportunidad a que participemos activamente en el proceso de auto descubrimiento sobre qué habilidades y recursos personales pueden ayudarnos a hacer frente a los desafíos cotidianos, pero también cuáles pueden sernos de utilidad para continuar creciendo hacia el cumplimiento de nuestras metas y objetivos.

No necesitamos estar viviendo situaciones de crisis o adversidad para construir resiliencia, contrario a eso, requerimos permanentemente hacer un trabajo de reflexión consciente sobre nuestros límites y alcances personales, para con ello, generar acciones y estrategias que nos inspiren a seguir aprendiendo de nosotras y nosotros mismos y continuar construyendo el camino de nuestro crecimiento personal.

La resiliencia representa la oportunidad de reconocer que podemos crecer aún en los momentos más impensados, pero también nos acerca a la responsabilidad de trabajar en nuestros propios procesos personales.

Sesiones

Sesión 1. Consideraciones sobre la construcción y aplicabilidad de resiliencia

Elementos de la teoría y la práctica que debemos considerar de la resiliencia, para poder comprenderla y aplicarla en nuestra persona y grupos cercanos

Sesión 2. Características, habilidades y recursos para el desarrollo de resiliencia

Qué elementos y recursos personales, psicológicos, sociales, educativos, políticos y organizacionales debemos considerar para poder trabajar con nuestra propia resiliencia

Sesión 3. Revisión de casos, modelos e historias de resiliencia 1

Revisaremos y analizaremos algunos modelos, casos e historias de resiliencia, con la finalidad de identificar, relacionar y apropiarnos esas experiencias en nuestra vida diaria



Sesión 4. Revisión de casos, modelos e historias de resiliencia 2

Revisaremos y analizaremos algunos modelos, casos e historias de resiliencia, con la finalidad de identificar, relacionar y apropiar esas experiencias en nuestra vida diaria

Fuentes consultadas

- Girard, G. (2004). Adolescencia: riesgo y Protección en resiliencia. [Online], 19 Párrafos. Disponible en: <http://www.interpsiquis.com> [22 febrero 2004]
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project. La Haya, Holanda: Bernard Van Leer Foundation.
- 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.
- Healy S. Cultural resilience, identity and the restructuring of political power in Bolivia. Paper Submitted for the 11th Biennial Conference of the International Association for the Study of Common Property; Bali, Indonesia. June 19 – June 23, 2006; 2006. Available at: http://www.indiana.edu/~iascp/bali/papers/Healey_susan.pdf.
- Heller, S. S., Larriev, J.A., D'Imperio, R. & Boris, N.W.(1999) Research on resilience to child maltreatment: Empirical considerations. Child Abuse & Neglect, 23(4). p. 321-338
- Kim-Cohen J, Turkewitz R. (2012). Resilience and measured gene-environment interactions. Development Psychopathology. 2012 Nov; 24(4):1297-306.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 707-717.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to Resilience: The resilience framework in M. D. Glantz & J. Johnson. Resilience and development: positive life adaptations (pp.179-222). New York: Plenum.

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 asistentes.
4. 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).
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 con tu nombre y correo en el formulario de cada sesión, dentro del horario de cada actividad (los registros fuera de horario no serán tomados en cuenta). No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.





IMPORTANTE

Para acceder a las transmisiones es necesario contar con el ID y CONTRASEÑA de cada actividad.

Para obtener ésta información regístrate en el curso de tu interés y confirma tu correo electrónico en: <https://www.myt.org.mx/centro-educativo#curso-presencial>

Una vez que obtengas el ID y la CONTRASEÑA realiza los siguientes pasos en el día y hora establecidos en tu curso:

1. En el sitio web de ZOOM: <https://zoom.us/> selecciona la opción **ENTRAR A UNA REUNION**



2. Ahora sólo coloca el número de identificación del curso (ID) y la contraseña, así podrás acceder a la sesión.

Entrar a una reunión

ID de reunión o nombre de enlace pe

Entrar

Enter meeting password

Enter meeting password

Meeting password

Join Meeting Cancel

**Nuestras transmisiones tienen cupo limitado.
Te recomendamos que estés pendiente.**