

# EL DUELO EN MÍ, ¿CÓMO SUPERAR LA FRUSTRACIÓN DE LO NO LOGRADO?

CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 5, 12, 19 y 26 de noviembre de 2025

**Horario:** De 16:00 a 17:50 hrs

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

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## Fernando Hernández Avilés

Especialista en liderazgo, colaboración, cambio y resiliencia. Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia, Directro de Resiliencia Organizacional. Miembro asesor del Consejo Mexicano de Psicología y de The DaVinci Institute. Premio nacional juvenil de Ciencia y Tecnología. Reconocido por la UNAM para la Fundación Carolina de España como jóvenes líderes de la Latinoamérica.

Desarrolla programas y colabora como asesor en temas de Resiliencia, Liderazgo y Cambio. Desarrollo Humano Sostenible, Gobernanza, Negociación, Psicología del Cambio y Desarrollo Organizacional y Social.

Psicólogo por la UNAM, Especialista en Dirección Estratégica de Recursos Humanos por la Universidad Complutense de Madrid. Acreditando: Especialista en Ciencias de la Felicidad por Berkeley University. Especialista en Gestión Pública para el Desarrollo; y en Métodos de Enseñanza y Edicación Efectivos por el BID. En acreditación como Especialista en Liderazgo y Comunicación por la Universidad de Harvard.

## Objetivos de aprendizaje

- Brindar herramientas y estrategias para comprender y gestionar el duelo que surge cuando no se alcanzan metas o se experimentan pérdidas, ya sean tangibles o intangibles.
- Desarrollar habilidades para gestionar las emociones negativas asociadas al duelo.



## Sesiones

### Sesión 1

#### **"Frustración como desencadenante del duelo"**

Cuando los sueños y esfuerzos no se hacen realidad.

### Sesión 2

#### **"El duelo como proceso natural"**

¿Por qué lo vivimos y por qué es importante para nuestro bienestar integral?

### Sesión 3

#### **"Herramientas para Superar el Duelo"**

Aceptación de la realidad y apertura a las redes de apoyo, la esperanza y la resiliencia.

### Sesión 4

#### **"Volver a empezar"**

Fomentar la esperanza para proyectar un futuro mejor.

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)

