

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, Director 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 Educación 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

