

PRINCIPIOS JAPONESES PARA UNA VIDA CONSCIENTE, CON PROPÓSITO Y RESILIENCIA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 09, 16, 23 y 30 de enero de 2026

Horario: De 14:00 a 15:50 hrs

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

Lic. 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

- Comprender y aplicar los cuatro principios japoneses (Ikigai, Shoshin, Gaman, Aikido) como un sistema integrado para navegar la vida personal y profesional con mayor conciencia y propósito.
- Iniciar un proceso práctico para identificar y conectar con su propio Ikigai, integrando pasión, talentos y contribución al mundo.
- Desarrollar resiliencia proactiva utilizando el Gaman para afrontar dificultades y la filosofía del Aikido para transformar los conflictos en oportunidades.
- Cultivar la mentalidad del Shoshin (mente de principiante) para enriquecer su aprendizaje, relaciones y capacidad de innovación, combatiendo la rigidez mental.

Sesiones

Sesión 1. "El Cimiento: Descubre tu Ikigai y Vive con Propósito"

- Concepto: Más que un trabajo, tu "razón de ser". La intersección entre lo que amas, lo que el mundo necesita, por lo que te pueden pagar y en lo que eres bueno.
- Actividad Práctica: Ejercicio guiado con el diagrama del Ikigai para mapear tus pasiones y talentos.
- Reflexión: Cómo dar pequeños pasos tangibles para alinear tu vida diaria con tu propósito, sin abrumarte.

Sesión 2. "La Actitud: Shoshin, la Mente del Principiante para Renovar tu Mundo"

- Concepto: Ver la vida con curiosidad y sin prejuicios, como si fuera la primera vez. El antídoto contra la rutina y el "ya lo sé todo".
- Actividad Práctica: Ejercicios de atención plena y observación para resetear la percepción. Aplicación del Shoshin para resolver problemas creativamente.
- Reflexión: Cómo esta actitud puede revitalizar tus proyectos, relaciones contigo mismo y con los demás.

Sesión 3. "La Fortaleza: Gaman, el Poder de la Resiliencia con Dignidad"

- Concepto: La capacidad de perseverar con paciencia y dignidad ante lo inesperado y lo difícil. No es aguantar, sino transformar.
- Actividad Práctica: Identificación de detonantes de estrés e impaciencia. Estrategias para cultivar la paciencia y la perseverancia en momentos clave.
- Reflexión: Cómo el Gaman nos ayuda a construir un carácter sólido y a encontrar orgullo en nuestra capacidad de superación.

Sesión 4 "La Acción: La Filosofía del Aikido para Transformar los Desafíos"

- Concepto: El arte de la armonía. Aprender a redirigir la energía de un conflicto en lugar de oponerte frontalmente a él.
- Actividad Práctica: Ejercicios metafóricos y de rol-playing para practicar la "redirección" de una crítica, un obstáculo o una energía negativa.
- Reflexión e Integración Final: Conectando los puntos: Cómo tu Ikigai (rumbo) se fortalece con el Gaman (aguante), se renueva con el Shoshin (mirada) y se ejecuta con la sabiduría del Aikido (método). Creación de un plan de acción personal.

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