

RESILIENCIA CONSCIENTE: TRABAJAR EL PERDÓN, LA PASIÓN Y EL PROPÓSITO

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábados, 10, 17, 24 y 31 de enero de 2026

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs

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

Entrada libre. Cupo limitado.

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 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

1. Comprender y aplicar el perdón (hacia uno mismo y los demás) como un acto de liberación consciente, no de condonación.
2. Identificar y reconectar con las fuentes de pasión personal, utilizando esa energía como combustible para la acción resiliente.
3. Definir o redefinir un propósito personal claro que sirva de brújula y significado ante la adversidad.
4. Integrar los tres pilares (Perdón, Pasión, Propósito) en una estrategia personalizada para navegar desafíos futuros.

Sesiones

Sesión 1

“Los Cimientos de la Resiliencia Consciente”

- Enfoque: De la Supervivencia Automática a la Respuesta Consciente.
- Contenido breve: Diferenciar la resiliencia reactiva de la consciente. Introducir el modelo de viaje (Perdón -> Pasión -> Propósito). Autodiagnóstico del punto de partida personal en cada etapa.

Sesión 2

“El Perdón como Acto de Liberación”

- Enfoque: De la Culpa y el Resentimiento a la Libertad Emocional.
- Contenido breve: El perdón como un regalo para uno mismo. Técnicas para procesar el enojo y la decepción sin quedarse estancado. Ejercicio práctico de "carta de liberación" (sin necesidad de enviarla).

Sesión 3

“Reconexión con la Pasión: El Motor Interno”

- Enfoque: Encontrar el Fuego que Nos Mueve a Seguir Adelante.
- Contenido breve: Identificar qué nos energiza y qué nos agota. La pasión como antídoto contra la indefensión. Ejercicios para rescatar intereses abandonados y encontrar "momentos de flujo" en la vida diaria.

Sesión 4

“Propósito: Tejer Sentido y Crear el Camino”

- Enfoque: De la Pasión al Propósito: Tu Brújula en la Tormenta.
- Contenido breve: Cómo derivar un propósito personal de las pasiones identificadas. Crear una "declaración de propósito" personal. Diseñar un plan de acción pequeño, simbólico y concreto para empezar a vivir alineadamente desde el cierre del curso.

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. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
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 llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. 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).
6. 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.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.