

ANTIFRAGILIDAD: EL CONCEPTO TENDENCIA QUE REDEFINE EL ESTRÉS CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 06, 13, 20 y 27 de febrero 2026

Horario: De 16 a 17:50 Hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Lic. Fernando Hernández

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 Edcación Efectivos por el BID. En acreditación como Especialista en Liderazgo y Comunicación por la Universidad de Harvard.

Objetivos del Curso

Desentrañar el concepto de "antifragilidad" —la capacidad de beneficiarse del estrés y el caos— contrastándolo con la exigencia social tóxica de ser siempre resilientes e "inquebrantables". Exploraremos cómo esta presión puede generar frustración y culpa, y propondremos marcos más realistas y compasivos para navegar la adversidad.

Sesiones:

Sesión 1: Más allá de la resiliencia: ¿Qué es (y qué no es) la antifragilidad?

Introducción al concepto acuñado por Nassim Taleb. Diferenciar lo Frágil (se rompe), lo Robusto (resiste) y lo Antifrágil (mejora con el desorden). Crítica al "mito del héroe inquebrantable" en la cultura contemporánea. Ejemplos prácticos en sistemas biológicos, económicos y psicológicos.

Sesión 2: La tiranía de la positividad y el "deber ser" resiliente

Análisis de la presión social y laboral por mostrar fortaleza constante. Cómo las narrativas de superación personal pueden invisibilizar el dolor y patologizar el malestar legítimo. El agotamiento por estrés (burnout) como consecuencia de una resiliencia mal entendida.

Sesión 3: Estrategias para una antifragilidad auténtica: Micro-desórdenes y opcionalidad

Principios prácticos para cultivar antifragilidad sin caer en la autoexigencia despiadada. El papel del estrés controlado (hormesis), la experimentación segura y la creación de márgenes de seguridad. La importancia de permitirse fallar y la flexibilidad adaptativa.

Sesión 4: Hacia una ética de la vulnerabilidad y la recuperación

Integración de los aprendizajes. Redefinir el "éxito" en la adversidad. La fuerza de la vulnerabilidad consciente y la recuperación activa como actos antifrágiles. Creación de un modelo personal y colectivo que acepte los ciclos de ruptura y reorganización como parte del crecimiento.

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:

- Todas nuestras actividades son gratuitas.
- Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.
- En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx