

# DEL CAOS A LA CALMA: ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN EN CASA Y LA ESCUELA

## CURSO VÍA ZOOM

**Fecha:** miércoles 01, 08, 15 y 22 de julio del 2026

**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.**

### Lic. Fernando Hernández

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

Identificar, analizar y desarrollar estrategias prácticas para gestionar los principales desafíos y fuentes de estrés en el entorno educativo actual, tanto en el ámbito escolar como en el hogar. El taller busca crear un espacio de diálogo y capacitación para padres, madres y educadores, con el fin de fomentar ambientes de aprendizaje más saludables, resilientes y efectivos para niños y adolescentes.

### Sesiones

Sesión 1. El panorama actual: ¿Por qué estamos todos tan agotados?

Mapeo de los retos post-pandemia y actuales: rezago educativo, brecha digital, desmotivación, y saturación de roles (padres/maestros). Análisis del estrés crónico en estudiantes, familias y docentes. Identificación de las expectativas sociales vs. la realidad de los recursos y capacidades.

Sesión 2. Batallas diarias: Manejo de pantallas, límites y emociones en casa y el aula. Estrategias para gestionar conflictos comunes: uso excesivo de dispositivos, falta de autonomía en las tareas, berrinches y desregulación emocional. Diferencias y similitudes en el establecimiento de límites en casa y en la escuela. Comunicación asertiva entre adultos y niños/adolescentes.

Sesión 3. La alianza esencial: Estrategias para una comunicación efectiva familia-escuela.

Cómo construir puentes y no trincheras entre padres y maestros. Técnicas para reuniones efectivas, manejo de desacuerdos y establecimiento de metas comunes. Cómo abordar problemas de aprendizaje o conducta desde una perspectiva colaborativa, no culpabilizadora.

Sesión 4. Bienestar y autocuidado: Estrategias de resiliencia para el ecosistema educativo.

El autocuidado no como lujo, sino como requisito. Herramientas para gestionar el estrés propio de padres y educadores. Cómo crear rutinas y ambientes que prioricen la salud mental y emocional de todos. Desarrollo de un plan práctico de acción para implementar cambios sostenibles en casa y apoyar el trabajo en la escuela.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan 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 actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
5. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)