

LIDERAZGO CONSCIENTE: ESTAR BIEN YO PARA SOSTENER MI IMPACTO

CURSO VIRTUAL

Fecha: miércoles 07, 14, 21 y 28 de octubre de 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

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. 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.

Objetivos de aprendizaje

Revolucionar el enfoque tradicional de la productividad y el liderazgo, trasladando el foco de la *gestión del tiempo* a la *gestión consciente de la energía personal y colectiva*. El taller equipará a líderes y profesionales con un marco y herramientas prácticas para optimizar sus ritmos, renovar sus recursos y liderar desde un estado de presencia y vitalidad sostenible, incrementando su impacto y bienestar.

Sesiones

Sesión 1. El fin de la ilusión del tiempo: Por qué gestionar energía es la nueva ventaja estratégica.

Crítica al modelo de gestión del tiempo y la cultura del "siempre ocupado". Introducción al modelo de las 4 dimensiones de la energía (física, emocional, mental y espiritual/de propósito) basado en *The Power of Full Engagement*. Diagnóstico personal: identificar ladrones de energía y fuentes de renovación en cada dimensión.

Sesión 2. Ritmos y Rituales: Diseñando tu arquitectura personal de energía.

La ciencia de los ritmos circadianos y los ultradianos. Cómo diseñar rituales y rutinas intencionales para la renovación energética (movimiento, alimentación, descanso profundo, prácticas de atención plena). El concepto de "oscilación" estratégica entre gasto y recuperación como clave para un alto desempeño sostenible.

Sesión 3. Liderar con Presencia: La energía emocional y mental del líder consciente.

Cómo gestionar la energía emocional para evitar el contagio del estrés y fomentar un clima psicológicamente seguro. Técnicas para enfocar y renovar la energía mental (gestión de la atención, "mono-tasking", bloques de pensamiento profundo). De la reactividad a la respuesta consciente.

Sesión 4. Energía Colectiva: Crear y Sostener Equipos y Culturas Organizacionales que Renuevan.

Cómo el líder puede modelar y facilitar una cultura de energía sostenible en su equipo. Estrategias para diseñar reuniones que energizan, comunicar límites saludables y conectar el trabajo con un propósito compartido que recarga la energía espiritual. Creación de un plan de acción personal para implementar el "liderazgo energético".

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