

REDESCUBIRTE: CÓMO ENCONTRAR TU IDENTIDAD Y PROPÓSITO EN TIEMPOS DE CAMBIO

CURSO VIRTUAL

Fecha: martes 01, 08, 22 y 29 de septiembre de 2026.

Horario: De 12:00 a 13:50 hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista Internacional | Consultora Empresarial en Liderazgo y Desarrollo Organizacional. Fundadora de Renavie México. Especialista en Liderazgo Femenino, Salud Mental, Desarrollo Humano y Habilidades Estratégicas para el crecimiento profesional y Empresarial.

Objetivos de aprendizaje

Los cambios personales, familiares, laborales y sociales pueden generar incertidumbre, pérdida de dirección y cuestionamientos profundos sobre quiénes somos. Este curso explora la construcción de la identidad, el sentido de vida y los recursos psicológicos que permiten adaptarse a las transiciones, fortaleciendo la salud mental y el bienestar emocional.

Sesiones

Sesión 1: La construcción de la identidad: quién soy y cómo me defino

Reflexionaremos sobre cómo se construye la identidad a lo largo de la vida y los factores que influyen en la manera en que nos percibimos y nos relacionamos con el mundo.

- Identidad personal e identidad social.
- Creencias, valores y sentido de pertenencia.
- La influencia de la familia, la cultura y la sociedad.

Sesión 2. Cuando la vida cambia: crisis, pérdidas y transformación

Analizaremos cómo los cambios, las pérdidas y las crisis pueden generar incertidumbre, pero también convertirse en oportunidades de crecimiento y reconstrucción personal.

- Crisis de identidad en diferentes etapas de la vida.
- Duelo, cambios y adaptación psicológica.
- Resiliencia y transformación personal.

Sesión 3. Sentido de vida, propósito y salud mental

Exploraremos la importancia del propósito, la conexión con nuestros valores y el desarrollo de recursos internos que favorecen la salud mental y el bienestar emocional.

- Propósito de vida y bienestar psicológico.
- Factores protectores para la salud mental.
- Esperanza, motivación y proyecto de vida.

Sesión 4. Reconstruirse en tiempos de incertidumbre

Identificaremos herramientas para fortalecer la autoestima, la autocomprensión y la capacidad de construir nuevas posibilidades frente a los desafíos de la vida.

- Autoconocimiento y autocompasión.
- Flexibilidad psicológica ante el cambio.
- Construcción de un futuro con significado.

Bibliografía sugerida

Viktor Frankl. El hombre en busca de sentido.

Erik Erikson. Identidad, juventud y crisis.

Brené Brown. Los dones de la imperfección.

Martin Seligman. La auténtica felicidad.

Irvin Yalom. Psicoterapia existencial.

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