

# MÁS ALLÁ DE LA RESILIENCIA: ANCLAS PARA SOSTENER LA VIDA EN TIEMPOS DIFÍCILES

## CURSO VIRTUAL

**Fecha:** miércoles 02, 09, 23 y 30 de septiembre 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

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 de aprendizaje

Explorar los cimientos prácticos, emocionales y espirituales que nos permiten seguir adelante en momentos de profunda adversidad, desesperanza o agotamiento existencial. Este taller busca ir más allá de la definición de resiliencia para identificar y cultivar las "anclas" internas y externas que sostienen la vida cuando la motivación y el optimismo parecen desaparecer.

### Sesiones

**Sesión 1: Más allá del "aguantar": Redefiniendo la resiliencia en el límite.**

Diferenciar resiliencia de resistencia pasiva o negación. Reconocer las señales del agotamiento de la esperanza (desesperanza, apatía, cinismo). Introducción al concepto de "resiliencia oscura" o "radical": la capacidad de sostenerse sin una luz clara al final del túnel. El papel del realismo trágico.

**Sesión 2. Las anclas internas: Lo que queda cuando todo lo demás falla.**

Identificación y fortalecimiento de los pilares internos incondicionales: el sentido del deber (hacia otros o hacia uno mismo), la conexión con el cuerpo (instinto de supervivencia), el ritual mínimo, y la pequeña acción siguiente ("el siguiente paso respirable"). Cómo la experiencia pasada de supervivencia se convierte en un recurso.

**Sesión 3. Los sosténes externos: La red invisible que nos impide caer del todo.**

Reconocer y cultivar deliberadamente los apoyos externos no basados en el optimismo: la presencia silenciosa, la comunidad de práctica (no necesariamente de palabra), la naturaleza como testigo y contenedora, y el arte/la música como lenguaje del dolor compartido. Aprender a pedir y recibir apoyo sin necesidad de "estar bien".

**Sesión 4. Reconfigurando la esperanza: Del futuro brillante al significado en el presente.**

Integración de lo aprendido para reconstruir una relación con la esperanza más madura y menos frágil. La esperanza como "horizonte de significado" en lugar de certeza de un buen resultado. Cómo el propósito se encuentra a menudo en la acción misma de sostenerse y sostener a otros. Creación de un "kit personal de anclaje" para momentos de oscuridad.

**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)