

AUTOCUIDADO: NUNCA ES TARDE PARA INICIAR TUS PROYECTOS Y SEMBRAR ESPERANZA

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábado 05, 12, 19 y 26 de septiembre de 2026.

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Asociación Mexicana de Resiliencia

Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Ha implementado acciones conjuntas con escuelas, dependencias, empresas y ONGs, tiene presencia en medios y ha propuesto políticas públicas que consideren la resiliencia como un eje inherente al desarrollo humano.

En 2026 cumple 21 años de su fundación, la cual se dio a partir de ser reconocida con el Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología por su Modelos Resiliente de Psicología Aplicada.

Objetivos de aprendizaje

Desmitificar la idea de que el autocuidado es un lujo o un acto egoísta, para posicionarlo como el cimiento práctico y emocional necesario para emprender proyectos personales significativos en cualquier etapa de la vida. El taller combinará estrategias de bienestar con metodologías de arranque suave, demostrando cómo el acto de cuidarse se convierte en un gesto de esperanza activa y en el primer paso para materializar sueños postergados.

Sesiones

Sesión 1: Los Cimientos: Autocuidado Radical como Acto de Rebeldía y Esperanza.

Redefinición del autocuidado más allá de la belleza y el spa: como protección de la energía, gestión de límites y creación de un espacio interno seguro. Identificación de los obstáculos internos (culpa, desmerecimiento) y externos (tiempo, recursos) que nos dicen "es demasiado tarde". La esperanza como decisión práctica, no como sentimiento.

Sesión 2: La Chispa: Reconectando con tus Proyectos Postergados sin Abrumarte.

Técnicas para rescatar sueños e ideas del archivo mental sin activar la autoexigencia. Ejercicios de imaginación libre y "brainstorming" compasivo. Cómo identificar un "proyecto semilla": pequeño, significativo y manejable, que sirva como puente entre el deseo y la acción. La planificación desde el bienestar, no desde la presión.

Sesión 3: El Ritmo Sostenible: Diseñando un Plan de Acción que Cuida al Creador.

Metodología para desglosar el "proyecto semilla" en micro-pasos casi imperceptibles. Integración del proyecto en la vida diaria mediante rituales y hábitos mínimos. Estrategias para gestionar la frustración, la procrastinación y la comparación social, priorizando la constancia gentil sobre la intensidad explosiva.

Sesión 4: La Comunidad como Nutriente: Cosechando y Compartiendo el Proceso.

Cómo el autocuidado y los proyectos personales florecen en conexión. La importancia de encontrar o crear "círculos de resonancia" para compartir avances y desafíos sin juicio. Celebración de los procesos, no solo de los resultados. Creación de un pacto personal y simbólico de continuidad, integrando el proyecto iniciado como una nueva rama de la propia identidad y esperanza.

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