

AUTOCAUIDADO ES SEMBRAR ESPERANZA: NUNCA ES TARDE PARA CULTIVAR TU FUTURO

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábado 07, 14, 21 y 28 de noviembre 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

Institución sin fines de lucro. 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.

Objetivos de aprendizaje

Desmitificar el proceso de duelo al integrar de manera práctica y comprensible las herramientas clave de la psicología, el acompañamiento tanatológico y la ciencia de la resiliencia. El taller ofrece un mapa claro y validado para navegar la pérdida, diferenciando entre mitos populares y estrategias que realmente facilitan la integración del dolor y el crecimiento postraumático.

Sesiones

Sesión 1. El Laberinto del Duelo: Desmontando Mitos con la Psicología.

Crítica a los modelos rígidos de "etapas". Introducción al modelo contemporáneo del duelo como un proceso activo de integración (Modelo de Tareas de Worden, Teoría del Apego). Identificación de respuestas normales vs. señales de un duelo complicado. Lo que la evidencia psicológica dice sobre cómo procesar, no solo *superar*.

Sesión 2. Acompañamiento que Sostiene: La Sabiduría Práctica de la Tanatología.
¿Qué es y qué NO es la tanatología? Su rol como puente entre el dolor y la vida. Herramientas tanatológicas prácticas: el valor terapéutico de los rituales personalizados, la escucha activa y sin juicio, y la reconstrucción de la narrativa ("la historia de mi pérdida"). Cómo acompañar a otros (y a uno mismo) sin caer en frases vacías.

Sesión 3. La Fuerza que Nace de la Herida: Resiliencia y Crecimiento Postraumático.
La resiliencia no como un rasgo, sino como un proceso que se cultiva. Introducción al concepto de Crecimiento Postraumático: cómo la pérdida puede transformar prioridades, relaciones, fortaleza personal y la filosofía de vida. Ejercicios para identificar fortalezas ya presentes y narrativas de significado.

Sesión 4. Tu Mapa de Integración: Creando un Plan Personal con lo que Sí Funciona.
Sesión integradora y de diseño personal. Los participantes crearán un "Protocolo Personal de Integración" que combine: 1) una estrategia psicológica (ej., escritura expresiva), 2) un ritual tanatológico significativo y 3) una práctica para fortalecer la resiliencia (ej., reconexión con valores). Diferenciación clara entre apoyo profesional necesario y herramientas de autocuidado.

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 pedimos leer con atención las siguientes indicaciones antes de asistir a nuestras actividades:

Nuestras actividades son gratuitas.

Todas las actividades del Centro Educativo Truper son gratuitas. No es necesario pagar ningún acceso o boleto en la taquilla para participar en ellas.

¿Para qué sirve tu inscripción?

Al realizar tu inscripción podrás recibir información relacionada con nuestras actividades, como nuestro boletín mensual, avisos, recordatorios e invitaciones a eventos especiales.

Importante: la inscripción tiene fines informativos y no garantiza un lugar en la actividad.

El cupo es limitado.

Todos nuestros espacios tienen una capacidad limitada. Te recomendamos llegar con anticipación, ya que el acceso se realizará conforme a la disponibilidad de lugares.

El espacio puede cambiar.

Las actividades del Centro Educativo Truper están sujetas a la disponibilidad de los espacios y a la operación del Museo Memoria y Tolerancia. Por esta razón, el espacio asignado puede cambiar sin previo aviso.

¿Cómo puedes inscribirte?

- Las inscripciones se realizan únicamente a través de nuestra página web.
- No se tramitarán inscripciones por correo electrónico, teléfono, redes sociales ni de manera presencial en el Centro Educativo Truper.

Requisitos para obtener constancia de participación.

Las actividades que cuentan con constancia de participación serán indicadas previamente en la información de cada curso.

Para obtenerla, deberás cumplir con los siguientes requisitos de asistencia:

- Cursos de 4 sesiones: asistir a 3 de las 4 sesiones.
- Cursos de 3 sesiones: asistir a las 3 sesiones.

¿Cómo se comprueba la asistencia?

La única forma de comprobar tu asistencia a una sesión es mediante tu firma en la lista de asistencia.

No podrán acreditarse asistencias mediante apuntes, fotografías, capturas de pantalla, referencias de otras personas u otros medios distintos al registro establecido por el Centro.

El acceso es conforme al orden de llegada.

El acceso a las aulas se realizará conforme al orden de llegada y estará sujeto a la disponibilidad del espacio y a las condiciones de operación del Museo.

No se pueden apartar lugares.

- No está permitido apartar o reservar lugares en las filas o dentro de las aulas.

- Te pedimos no colocar mochilas, bolsas u otros objetos en lugares que se encuentren desocupados con el propósito de reservarlos para otras personas.

Alimentos y bebidas.

- Por razones de seguridad y cuidado de las instalaciones, no está permitido ingresar al aula con alimentos ni con bebidas que puedan caerse o derramarse fácilmente.
- Si deseas llevar una bebida, te recomendamos utilizar un termo o recipiente con tapa.

Una vez alcanzado el cupo, no será posible ingresar.

- Una vez que se haya completado la capacidad del aula, no se permitirá el acceso por motivos de seguridad.
- No será posible permanecer de pie ni sentarse en el piso o en áreas no destinadas para ello.

Si llegas después de que inició la actividad.

- Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión; sin embargo, el acceso dependerá de que haya lugares disponibles y de las condiciones de operación del espacio.
- Te recomendamos llegar con anticipación para facilitar tu acceso y evitar inconvenientes.