

<b>Nombre de la acción formativa</b>	<b>Resiliencia para el fortalecimiento personal y organizacional</b>
<b>Descripción de la actividad:</b>	Curso virtual para conocer en lo teórico y desarrollar en lo práctico los elementos principales de la resiliencia personal y organizacional, con el objetivo de potenciar individuos fortalecidos desde sus habilidades emocionales frente a las crisis y los momentos de vulnerabilidad.
<b>Objetivo general:</b>	Conocer y desarrollar las habilidades de la resiliencia personal y aplicar los elementos esenciales para construir organizaciones más resistentes, que puedan sortear las constantes crisis en las que se ven involucradas.
<b>Objetivos específicos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Situar a los participantes en el tema de la resiliencia, para que conozcan las generalidades más importantes del curso virtual que nos compete.</li> <li>2. Descubrir los caminos para desarrollar la propia resiliencia personal, que sobreviene de las crisis y de los momentos más convulsos de la vida.</li> <li>3. Desarrollar los conceptos más importantes sobre la resiliencia organizacional y las repercusiones que éstos tienen para el bienestar empresarial e institucional.</li> <li>4. Conocer herramientas de aplicación práctica para fortalecer a las organizaciones del Siglo XXI, cuando urgen de las actitudes resilientes de más efectividad comprobada.</li> </ol>
<b>Dirigido a:</b>	Profesionales de las Ciencias Económicas, interesados en fortalecer su resiliencia personal que repercuta positivamente en sus quehaceres organizacionales, sean éstos de índole personal, laboral o social.
<b>Metodología de capacitación:</b>	Curso
<b>Tipo de actividad de capacitación:</b>	Virtual
<b>Modalidad:</b>	Aprovechamiento
<b>Duración en horas</b>	40 horas
<b>Recursos y materiales</b>	Acceso a internet. Computadora de escritorio, portátil o tableta o celular.

**Diseño curricular de la acción formativa:**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Contenido temático</b>	<b>Actividades a realizar</b>	<b>Tiempo</b>
Situar a los participantes en el tema de la resiliencia, para que conozcan las generalidades más importantes del curso virtual que nos compete.	Concepto y generalidades de la resiliencia. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas, mapas conceptuales e infografías sobre resiliencia.</li> <li>• La resiliencia y la excelencia.</li> <li>• Vídeos: Resiliencia.</li> <li>• Artículos periodísticos: Resiliencia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Foro de presentación</li> <li>b. Introducción al curso.</li> <li>c. Revisión de contenido temático.</li> <li>d. Elaboración de resumen, de infografía, de documento hecho a mano y de ensayo.</li> </ol>	Semana 1  10 horas de estudio

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Descubrir los caminos para desarrollar la propia resiliencia personal, que sobreviene de las crisis y de los momentos más convulsos de la vida.</p>	<p>Construcción de la resiliencia frente a las inevitables crisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contra la adversidad, resiliencia.</li> <li>- Cómo superar las adversidades.</li> <li>- La respuesta positiva ante la adversidad: Resiliencia.</li> <li>- El poder de la resiliencia.</li> <li>- Fortaleza mental.</li> </ul> </li> <li>• Vídeos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Te construyes o te destruyes.</li> <li>- El hombre en busca de sentido: Cómo ser una persona resiliente.</li> </ul> </li> <li>• Testimonios sobre resiliencia.</li> </ul>	<p>a. Elaboración de infografía, resumen y mapa conceptual.</p> <p>b. Participación en Foro.</p>	<p>Semana 2</p> <p>10 horas de estudio</p>
<p>Desarrollar los conceptos más importantes sobre la resiliencia organizacional y las repercusiones que éstos tienen para el bienestar empresarial e institucional.</p>	<p>Fundamentos esenciales de la resiliencia organizacional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la resiliencia organizacional?</li> <li>- Resiliencia y su empleo en las organizaciones.</li> <li>- Desarrollar resiliencia en un mundo frágil.</li> <li>- En busca de la resiliencia.</li> <li>- Resiliencia: Por qué las cosas se sobreponen.</li> <li>- Resiliencia, una habilidad emocional que cualquier profesional debe hacer suya.</li> </ul> </li> <li>• Vídeo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resiliencia organizacional.</li> </ul> </li> </ul>	<p>a. Revisión de contenido</p> <p>b. Tarea 1</p> <p>c. Tarea 2</p>	<p>Semana 3</p> <p>10 horas de estudio</p>
<p>Conocer herramientas de aplicación práctica para fortalecer a las organizaciones del Siglo XXI, cuando urgen de las actitudes resilientes de más efectividad comprobada.</p>	<p>Caja de herramientas para la creación de organizaciones resilientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La fuerza de la vulnerabilidad.</li> <li>- Problemas que son oportunidades.</li> <li>- Prisioneros de la seguridad.</li> <li>- Alquimistas de la incomodidad.</li> </ul> </li> <li>• Caja de herramientas para conseguir valentía.</li> <li>• La construcción de la resiliencia.</li> </ul>	<p>a. Elaboración de documento hecho a mano.</p> <p>b. Material de reflexión personal.</p>	<p>Semana 4</p> <p>10 horas de estudio</p>