

Nombre de la acción formativa	Resiliencia para el fortalecimiento personal y organizacional
Descripción de la actividad:	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.
Objetivo general:	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.
Objetivos específicos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situar a los participantes en el tema de la resiliencia, para que conozcan las generalidades más importantes del curso virtual que nos compete. 2. Descubrir los caminos para desarrollar la propia resiliencia personal, que sobreviene de las crisis y de los momentos más convulsos de la vida. 3. Desarrollar los conceptos más importantes sobre la resiliencia organizacional y las repercusiones que éstos tienen para el bienestar empresarial e institucional. 4. Conocer herramientas de aplicación práctica para fortalecer a las organizaciones del Siglo XXI, cuando urgen de las actitudes resilientes de más efectividad comprobada.
Dirigido a:	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.
Metodología de capacitación:	Curso
Tipo de actividad de capacitación:	Virtual
Modalidad:	Aprovechamiento
Duración en horas	40 horas
Recursos y materiales	Acceso a internet. Computadora de escritorio, portátil o tableta o celular.

Diseño curricular de la acción formativa:

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

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"> • Lecturas: <ul style="list-style-type: none"> - Contra la adversidad, resiliencia. - Cómo superar las adversidades. - La respuesta positiva ante la adversidad: Resiliencia. - El poder de la resiliencia. - Fortaleza mental. • Vídeos: <ul style="list-style-type: none"> - Te construyes o te destruyes. - El hombre en busca de sentido: Cómo ser una persona resiliente. • Testimonios sobre resiliencia. 	<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"> • Lecturas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la resiliencia organizacional? - Resiliencia y su empleo en las organizaciones. - Desarrollar resiliencia en un mundo frágil. - En busca de la resiliencia. - Resiliencia: Por qué las cosas se sobreponen. - Resiliencia, una habilidad emocional que cualquier profesional debe hacer suya. • Vídeo: <ul style="list-style-type: none"> - Resiliencia organizacional. 	<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"> • Lecturas: <ul style="list-style-type: none"> - La fuerza de la vulnerabilidad. - Problemas que son oportunidades. - Prisioneros de la seguridad. - Alquimistas de la incomodidad. • Caja de herramientas para conseguir valentía. • La construcción de la resiliencia. 	<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>