



CATÁLOGO DE CHARLAS

2026



ÍNDICE

CATEGORÍAS

03	Autocuidado y Resiliencia
08	Bienestar Emocional y Mental
15	Comunicación
20	Depresión
23	Diversidad
26	Emociones
29	Estrés y Ansiedad
34	Familia
37	Inteligencia Emocional
41	Liderazgo
45	Mindfulness
49	Muerte y Duelo
53	Suicidio
55	Temas Laborales
65	Tratamientos y Masajes Terapeuticos
70	Otros temas de interés

AUTOCUIDADO Y RESILIENCIA

Cuidarte a ti mismo es el primer paso
para ser más resiliente.



Autocuidado físico y emocional del cuidador

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

El cuidador necesita energía para cuidar, y su cuerpo y mente son su principal herramienta. Este taller promueve hábitos saludables de sueño, alimentación y movimiento, así como prácticas de relajación y gratitud. Se enfatiza que el autocuidado no es egoísmo, sino una forma de responsabilidad hacia la persona cuidada. Se ofrecen estrategias simples y realistas para incluir pausas y placer en la rutina diaria. Los asistentes salen con un plan personal de bienestar integral y renovado sentido de propósito.

Autocuidado: un compromiso contigo mismo

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

El autocuidado es más que descansar: es una forma de respeto personal. En un mundo donde la productividad suele priorizarse sobre el bienestar, este taller invita a detenerse y reflexionar sobre la importancia de atender cuerpo, mente y espíritu. Se presentan estrategias prácticas para integrar pausas, descanso emocional, alimentación consciente y límites saludables en la rutina. Según la Organización Mundial de la Salud, el 75% de las enfermedades crónicas pueden prevenirse con hábitos de autocuidado adecuados, lo que subraya su impacto en la salud física y mental. Los participantes salen con un plan personal de bienestar y la convicción de que cuidarse no es egoísmo, es prevención y amor propio.

Cuidar sin perderte: equilibrio emocional del cuidador

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Cuidar a otro es un acto de amor, pero también una fuente de desgaste si no se establecen límites. Este taller aborda el impacto físico y emocional del rol del cuidador, que según la Asociación Americana de Psicología, puede aumentar el riesgo de depresión en un 23%. Se enseñan estrategias de autocuidado, descanso y comunicación efectiva para evitar la fatiga por compasión. Los participantes aprenden que cuidar también implica cuidar de sí mismos. El objetivo es lograr un equilibrio entre el deber y el bienestar personal, manteniendo el amor sin agotamiento.

De la rutina al bienestar: transformar tu día para cuidarte

Virtual

🕒 1-1.5 hora

Charla educativa diseñada para hombres, enfocada en promover su salud mental y bienestar emocional a través de prácticas cotidianas de autocuidado. Esta intervención busca concientizar sobre la importancia de atender el mundo emocional masculino, desmontando estigmas culturales que desalientan la expresión emocional y el cuidado personal. Durante la charla, se exploran estrategias y técnicas prácticas que permiten a los participantes transformar rutinas automáticas en oportunidades significativas de bienestar. Se abordan temas como el manejo del estrés, la regulación emocional, el poder del silencio, la validación de las emociones, y la creación de conexiones saludables.

Estrategias para la salud mental en tiempos desafiantes

Virtual

🕒 1-1.5 hora

Esta charla busca promover la salud mental y el bienestar emocional frente a situaciones de cambio, estrés o incertidumbre. A través de conceptos, definiciones y estrategias prácticas, se abordarán herramientas de afrontamiento psicológico, regulación emocional y autocuidado que permiten fortalecer la resiliencia y mantener el equilibrio personal. Los participantes aprenderán técnicas de manejo del estrés, pensamiento positivo y hábitos saludables, orientadas a mejorar la concentración, la calma y la adaptación ante los desafíos cotidianos. La sesión culminará con una dinámica estructurada grupal que fomentará la reflexión, el apoyo mutuo y la aplicación práctica de las estrategias aprendidas.

Resiliencia, la fuerza que nace de las dificultades

Virtual

🕒 1-1.5 hora

Charla Educativa enfocada en cómo superar adversidades y seguir adelante, se centra en enseñar herramientas y estrategias para afrontar dificultades de manera efectiva. El objetivo es fortalecer la capacidad de las personas para adaptarse y superar obstáculos tanto en el trabajo como en la vida cotidiana. Se abordan temas como la gestión del estrés, el desarrollo de una mentalidad positiva, la importancia del autocuidado, y cómo construir redes de apoyo. Además, se enfatiza la importancia de aprender de las experiencias difíciles, utilizar los recursos internos y externos disponibles, y mantener la esperanza a largo plazo para poder seguir adelante a pesar de los desafíos.

Cómo cultivar hábitos saludables y sostenibles

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

El cambio de hábitos no ocurre por fuerza de voluntad, sino por estructura. Este taller enseña cómo construir rutinas que fortalezcan la salud mental, el descanso, la alimentación y el equilibrio emocional. Se discute cómo los hábitos pequeños, repetidos con intención, generan grandes transformaciones. Con base en la ciencia del comportamiento, se presentan estrategias de motivación y refuerzo positivo. Al finalizar, los participantes sabrán cómo reemplazar la culpa por constancia y avanzar hacia un bienestar integral y duradero.

Cómo dormir mejor: higiene del sueño y mente tranquila

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Dormir bien es uno de los pilares más importantes para la salud mental. Sin embargo, más del 40% de los adultos reportan dificultades para conciliar el sueño por estrés o pensamientos acelerados. Este taller enseña cómo crear rutinas nocturnas saludables, mejorar el descanso y reducir la ansiedad antes de dormir. Se incluyen técnicas de relajación, control de estímulos y manejo del insomnio leve. Dormir no solo es descansar, es recuperar el equilibrio físico y emocional que el cuerpo necesita.

Relaciones saludables y límites personales

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Las relaciones interpersonales influyen directamente en la salud mental, y aprender a establecer límites es una de las formas más efectivas de prevenir el estrés emocional. Este taller promueve la reflexión sobre los vínculos que generan bienestar versus aquellos que desgastan. Se ofrecen estrategias para identificar relaciones tóxicas, desarrollar la asertividad y practicar el respeto mutuo. Los asistentes aprenden que poner límites no es egoísmo, sino una forma de cuidar la salud emocional y fortalecer los lazos genuinos.

Nutriendo mi yo: Destrezas de Autocuidado

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Este taller está diseñado para explorar y potenciar las destrezas de cuidado físico y emocional que permiten cultivar un bienestar integral. En el mismo se expone en la importancia vital de atender tanto la salud física, como las emociones, aprendiendo a nutrir y fortalecer el ser en su totalidad. Se exponen estrategias para mantener una salud física óptima, desarrollar habilidades para reconocer y gestionar emociones explorando técnicas de manejo del estrés y promoción de la salud mental

Resiliencia y autocuidado entre profesionales de la salud

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Discusión sobre el Síndrome del Trabajador Quemado y la fatiga por compasión en profesionales de la salud. Identificación de los factores de riesgo, estresores, impacto en el bienestar y el desempeño laboral. Discusión de prácticas de prevención y manejo que enfatizan el uso de la organización, la empatía y el autocuidado.

BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL

“La calma está presente en ti. Solo
necesitas aprender a acceder a ella.”
Jon Kabat-Zinn



Bienestar físico y emocional: movimiento, mente y propósito

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Estudios muestran que el ejercicio moderado reduce el riesgo de depresión en adultos mayores hasta en un 30%. Este taller integra consejos de salud física, mental y espiritual, enfocándose en mantener la movilidad, la energía y la alegría de vivir. Se enseñan ejercicios ligeros, actividades cognitivas y reflexiones sobre el propósito de vida. La meta es fomentar una actitud activa y positiva frente al envejecimiento, donde cada día cuente con sentido y vitalidad.

Cuidando tu salud emocional en la jubilación

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

El retiro laboral puede generar sentimientos encontrados: descanso y libertad, pero también vacío, soledad o pérdida de propósito. En este taller, los participantes reflexionan sobre los cambios emocionales que acompañan la jubilación y cómo adaptarse positivamente a esta nueva etapa. Se trabajan estrategias para establecer rutinas, redescubrir pasiones y mantener vínculos sociales activos. Se enfatiza que el bienestar no termina con la vida laboral, sino que puede comenzar una nueva etapa de crecimiento, significado y descanso pleno.

Felicidad en acción: hábitos diarios para una vida plena

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

La felicidad no es un estado permanente, sino una práctica diaria basada en actitudes, hábitos y propósito. Estudios de Harvard revelan que las personas que cultivan relaciones significativas y gratitud viven más años y con mejor salud emocional. Este taller explora los pilares de la felicidad auténtica: conexión, propósito, gratitud y equilibrio. A través de ejercicios sencillos, los participantes aprenden cómo pequeñas acciones diarias pueden generar grandes cambios en el bienestar mental. Se promueve una visión realista y alcanzable de la felicidad: no como ausencia de problemas, sino como la capacidad de disfrutar incluso en medio de ellos.

Mente organizada, vida en orden: cómo reducir el caos mental y ambiental

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

El desorden físico y mental están más conectados de lo que parece: estudios indican que los espacios desorganizados aumentan la producción de cortisol, la hormona del estrés. Este taller enseña cómo ordenar el entorno y la mente para mejorar la concentración, la calma y la productividad. A través de ejercicios prácticos, se aprende a priorizar, soltar lo innecesario y planificar sin abrumarse. Es ideal para quienes desean recuperar control, enfoque y energía emocional en su día a día.

Mente y cuerpo en armonía: el impacto emocional de las condiciones de salud física

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Cuando el cuerpo se enferma, también se afectan las emociones, y viceversa. Este taller aborda la conexión entre la salud física y la mental, explicando cómo enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, artritis o cáncer pueden influir en el estado de ánimo y la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada tres personas con condiciones médicas crónicas presenta síntomas de depresión o ansiedad, lo que demuestra la necesidad de cuidar ambos aspectos de manera integral. Se ofrecen herramientas prácticas para manejar el miedo, la frustración y la pérdida de control que a menudo acompañan los diagnósticos. Los participantes aprenderán estrategias de afrontamiento, resiliencia y apoyo emocional para mantener esperanza y bienestar, recordando que la salud emocional es parte esencial del tratamiento físico.

Salud mental del profesional de la salud

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Los profesionales de la salud son expertos en cuidar, pero con frecuencia descuidan su propio bienestar. Este taller aborda los factores de riesgo de ansiedad, depresión y trauma secundario en el ambiente sanitario. Se ofrecen estrategias para manejar el estrés, mejorar el descanso y buscar apoyo psicológico sin estigma. Se promueve la importancia de la salud emocional como indicador de competencia clínica. Un profesional mentalmente saludable impacta positivamente la seguridad del paciente y la armonía del equipo de trabajo.

Humanización del cuidado: reconectando con el propósito

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

En medio de la carga administrativa y la presión institucional, el profesional de la salud puede perder la conexión con el propósito que lo motivó. Este taller propone una pausa reflexiva para reencontrar el sentido de la vocación. Se explora cómo pequeños gestos de empatía y escucha pueden transformar la experiencia del paciente y renovar la motivación del personal clínico. Con testimonios, dinámicas y evidencia científica, se demuestra que humanizar el cuidado también humaniza al cuidador.

Bienestar emocional y la risoterapia

Presencial

🕒 1-1.5 hora

La Risoterapia se centra en los beneficios del humor y la risa como herramientas para mejorar la salud física y mental. Se explicará cómo la risa puede reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el estado de ánimo y fomentar el bienestar general. La charla incluirá ejercicios prácticos y dinámicas de grupo que promueven la risa y la relajación, además de explorar cómo incorporar la risoterapia en la vida diaria para afrontar desafíos emocionales. También se discutirá la importancia de mantener una actitud positiva y el poder de la risa como recurso terapéutico en diversos contextos, desde el trabajo hasta las relaciones personales.

La felicidad y su relación con la salud mental

Virtual

🕒 1 hora

Esta charla educativa sobre: “La Felicidad y su Relación con la Salud Mental” se enfoca en cómo el bienestar emocional y la búsqueda de la felicidad impactan directamente en la salud mental. Se explorarán conceptos clave sobre la felicidad, como la importancia de las emociones positivas, la gratitud y las relaciones saludables. Además, se discutirá cómo mantener una actitud positiva y el autocuidado pueden reducir el estrés, la ansiedad y otros trastornos mentales. La charla incluirá estrategias prácticas para cultivar la felicidad en la vida diaria, como la práctica del mindfulness, el establecimiento de metas personales y el desarrollo de una mentalidad resiliente. El objetivo es proporcionar herramientas para fomentar el bienestar emocional y mejorar la salud mental en el día a día.

Vitamínesse; estimulando las hormonas de la felicidad

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

La neurociencia ha identificado hormonas que nos ayudan a ser más felices. Tenemos hormonas que sirven de analgésicos naturales, nos hacen sentir bien cuando completamos tareas y nos ayudan a establecer vínculos emocionales entre otras cosas. Este taller tiene como propósito mencionar estos neurotransmisores, en que nos ayudan e identificar que hacer para maximizarlos de manera natural..

Encontrar sentido en tiempos desafiantes

Presencial

🕒 1 hora

Esta charla invita a reflexionar sobre la profunda búsqueda de sentido en la vida, inspirada en las enseñanzas de Viktor Frankl y su obra El hombre en busca de sentido. A través de los principios que plantean que la motivación más profunda del ser humano es encontrar un propósito, que siempre podemos elegir nuestra actitud incluso en la adversidad, y que somos responsables de darle significado a nuestra vida, se pretende incentivar la búsqueda del propósito en situaciones desafiantes. Busca conectar con lo que da sentido a la vida cotidiana con el crecimiento personal.

Maneja tus emociones antes que las emociones te manejen a ti

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

La charla discute la complejidad del ser humano al manejarse bajo una situación emocional, se discute sus orígenes, porque nos dominan y actuamos como actuamos. Discutimos un modelo de manejo de emociones y discutimos las estrategias más efectivas para poder manejar las emociones más perturbadoras en el área laboral.

Equilibrio emocional ante una enfermedad: estrategias para afrontar desafíos de salud

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

Enfrentar un diagnóstico de salud, ya sea personalmente o como familiar, puede desencadenar una gama compleja de emociones. Este taller está diseñado para ofrecer apoyo práctico y estrategias de manejo emocional a aquellos que se enfrentan al desafío de una condición de salud. En el mismo se exponen las emociones comunes asociadas al recibir un diagnóstico de salud, comprender el proceso de duelo anticipado y la adaptación emocional.

En búsqueda de la felicidad

Presencial

🕒 1.5-2 horas

La Psicología moderna está enfocándose en ámbitos de la conducta fuera de la enfermedad mental e identificar unas guías prácticas para la búsqueda permanente de una vida plena. Cientos de investigaciones se han desarrollado en esta última década para identificar el qué y el cómo se logra alcanzar la felicidad. Qué características tienen las personas más felices que los hacen sobreponerse mejor y más rápido a las mismas dificultades que el resto de las personas. Ahora la psicología está preparada para compartir esta información con datos basados en evidencia que ayudarán a los participantes a encontrar su felicidad tanto en el trabajo como en el hogar.

Vacuna contra el pesimismo

Presencial

🕒 1.5 horas

Existen muchos mitos de lo que es el pensamiento optimista, pero realmente es la forma como nos explicamos nuestros éxitos y fracasos. Esta charla discute la ciencia detrás del estilo explicativo optimista y revela formas de modificar nuestros hábitos de pensar a unos más esperanzadores basados en evidencia empírica, según la psicología positiva.

El arte del balance vida trabajo

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

Este taller dirige al participante a un nivel de introspección en su vida. Cada participante autoevaluará sus roles y responsabilidades dentro de dos categorías; facetas de apoyo y facetas de “sostén”, Una vez identificados sus puntos a mejorar dentro de cada faceta, se dirige al participante a elaborar un plan de acción que se divide en cuatro categorías; hacer más, hacer menos, dejar de hacer y comenzar a hacer.

Como conquistar al tiempo

Presencial

🕒 1.5-2 horas

Este taller presenta los factores asociados al manejo del tiempo, incluyendo, perceptuales, emocionales y personalidad. Exploraremos la procrastinación sus síntomas y estrategias para superarla. Se discutirá el concepto del enfoque; la capacidad de concentración en una tarea determinada y compartiremos los consejos de expertos en productividad. Debatiremos sobre “ladrones del tiempo”, lo que nos distrae de nuestros objetivos principales, y las estrategias más utilizadas para conquistarlos, disminuirlos e incluso escaparnos si fuera necesario.

Aspectos importantes para el cuidador de personas con diagnóstico de salud mental

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Convertirse en cuidador de una persona con un trastorno de salud mental puede afectar las áreas biológicas, psicológicas y sociales del individuo. Se estima que más de un tercio de los cuidadores no poseen los recursos para brindar atención familiar y aun así, ofrecen apoyo de cuidado intensivo. Aún más impactante, la mayoría de las personas no se consideran cuidadores. Si usted ayuda a una persona con el aseo diario, cuida a alguien en algún momento del día, administra medicamentos y ayuda con tareas del hogar de un paciente con diagnóstico de salud mental, usted es un cuidador. Esta charla pretende orientar al cuidador del paciente de salud mental sobre los aspectos generales de algunos diagnósticos de salud mental más prevalentes. Menciona los signos y síntomas de mayor riesgo y niveles de tratamiento. Además, menciona herramientas legales, comunitarias y de salud disponibles para los cuidadores.

COMUNICACIÓN

Comunicar con honestidad es un acto de autocuidado.



Comunicación difícil con pacientes y familiares

Presencial o Virtual

🕒 1.5 -2 horas

Dar malas noticias o atender reclamos requiere sensibilidad, empatía y firmeza emocional. Este taller enseña herramientas de comunicación efectiva para manejar conversaciones delicadas sin dañar la relación terapéutica. Se incluyen técnicas de validación emocional, escucha activa y manejo del tono, así como estrategias para responder ante la frustración o la ira del paciente o sus familiares. Además, se discute cómo proteger la salud mental del profesional en estas interacciones intensas. Una buena comunicación no solo reduce conflictos, sino que humaniza la experiencia del cuidado.

Comunicación efectiva y escucha empática

Presencial

🕒 1-1.5 hora

El 90% de los conflictos laborales provienen de una mala comunicación. En este taller, los participantes aprenden a expresar sus ideas con claridad, a escuchar activamente y a resolver desacuerdos con empatía. Se trabaja la comunicación asertiva, el tono emocional y el lenguaje corporal como herramientas para construir relaciones más saludables. Además, se ofrecen estrategias para mejorar la cooperación en equipos y fortalecer la conexión entre compañeros, líderes y clientes.

Comunicación asertiva y manejo de conflictos

Virtual

🕒 1 hora

Esta Charla trata sobre como la "Comunicación Asertiva y Manejo de Conflictos" se enfoca en enseñar a los participantes cómo expresar sus pensamientos, necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin ser pasivos ni agresivos. Se abordarán técnicas para mejorar la comunicación interpersonal, fomentar el entendimiento mutuo y prevenir malentendidos. Además, se explorarán estrategias para manejar conflictos de manera constructiva, promoviendo la resolución pacífica y el establecimiento de acuerdos. La charla proporcionará herramientas prácticas para mantener relaciones saludables, tanto en el entorno laboral como personal, al promover la empatía, el respeto y la negociación efectiva.

Empatía clínica: escuchar más allá de los síntomas

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Estudios recientes muestran que la empatía del profesional de salud mejora la adherencia al tratamiento hasta en un 40% y reduce las quejas médicas en más del 30%. Este taller invita a reflexionar sobre la importancia de escuchar al paciente con atención y sensibilidad emocional. A través de ejemplos y dinámicas, los participantes aprenden a reconocer las necesidades emocionales que acompañan al dolor físico y a comunicarse desde una postura humana y compasiva. Se ofrecen estrategias para conectar sin desgastarse emocionalmente, promoviendo una atención centrada en la persona y no solo en la enfermedad.

Estrategias de comunicación asertiva

Presencial

🕒 1 hora

Esta charla enumera algunos factores que actúan como barreras en la comunicación buscando mejorar la convivencia social, fomentar las relaciones saludables e identificar propios límites. La comunicación es la herramienta universal para establecer relaciones. Ya sea laboral, social o familiar la manera de comunicarnos nos ayuda o interfiere a transmitir ideas, pensamientos y opiniones. Los avances tecnológicos, la diferencia generacional y la perspectiva personal más allá de facilitarnos la comunicación pueden afectar la manera en que lo hacemos. Conocer los estilos de comunicación y las barreras que se enfrentan a diario fomentan los esfuerzos para lograr una comunicación asertiva y ser efectivos al momento de compartir un concepto.

No hablamos el mismo idioma: los cuatro estilos de comunicación

Presencial o Virtual

🕒 1.5 -2 horas

En este taller cada participante identifica su estilo de comunicación. Se les describirá las fortalezas y las limitaciones de su estilo particular. Luego se discutirá cómo interacciona su estilo al combinarse con otro, tanto en relaciones interpersonales como en tareas de trabajo. Se discutirán las estrategias para interactuar con cada estilo, maximizando sus fortalezas, considerando sus limitaciones y cómo expresarse de forma asertiva con cada estilo. Esta actividad le permitirá al grupo a llegar a un nivel de comprensión más íntimo entre sus partes y a tener presente las limitaciones de su estilo personal al interaccionar con las limitaciones del estilo del interlocutor.

No hablamos el mismo idioma II: manual para el manejo de estilos “difíciles”

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Todos somos difíciles ante los ojos de algunas personas. Esta charla da continuidad al tema de los estilos de comunicación y cómo se debe de tratar los retos que cada estilo exhibe. Se discute qué otros deben hacer para adaptarse al estilo, para pedirles algo, convencerlos o darles “feedback” y qué hacer cuando se ponen “difíciles”. Una buena relación laboral no es cuando un equipo perfecto se une, sino cuando un equipo imperfecto entiende, acepta y disfruta sus diferencias.

Ganar ganar: manejo de conflictos

Presencial

🕒 1.5 2 horas

Esta charla se enfoca en el manejo de conflicto desde dos perspectivas, una es los “settings” mentales adecuados para enfrentar una situación adversa. La otra es la conducta necesaria que facilita un entendimiento y no levanta la defensa del interlocutor. Estas reglas se comunican de forma amena haciendo una analogía a las reglas de boxeo (no golpes bajo, escucha a tu esquina, etc.). El propósito es darles a los participantes las herramientas necesarias para manejar apropiadamente un conflicto que beneficie a la institución y evitar, en la medida de lo posible, llevar conflictos innecesarios a Recursos Humanos.

Comunicación asertiva

Presencial

🕒 1-1.5 horas

Discusión de los estilos de comunicación y su presentación en interacciones cotidianas. Dialogar sobre la comunicación asertiva en el ámbito laboral y comunitario. Uso de dinámicas para practicar la comunicación asertiva mediante casos ficticios.

Hablemos de asertividad

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Exploramos la asertividad como herramienta de comunicación y manejo de conflictos. Las razones por qué algunos no utilizan este estilo y por qué otros abusan de su uso. También discutimos las tendencias pasivas/agresivas de la comunicación y sus efectos. Estudiamos un modelo de asertividad y practicamos algunas estrategias para su uso.

DEPRESIÓN

Pedir ayuda también es fortaleza.



Depresión: cuando la tristeza se vuelve un peso

Presencial o Virtual

🕒 1.5 -2 horas

La depresión afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y continúa siendo una de las principales causas de ausentismo laboral y pérdida de productividad. Este taller ofrece un espacio seguro para comprender sus causas, distinguirla de la tristeza común y reconocer los signos de alerta en uno mismo o en otros. A través de ejercicios de introspección y orientación psicológica, se explorarán herramientas prácticas para fomentar la esperanza, la conexión y el bienestar emocional. Se enfatiza que buscar ayuda no es debilidad, sino un acto de autocuidado y fortaleza.

¿Qué es la depresión y cómo afrontarla?

Virtual

🕒 1-1.5 hora

Esta charla tiene como propósito brindar una comprensión integral sobre la depresión, abordando sus definiciones, conceptos y características principales como trastorno del estado de ánimo que afecta los pensamientos, las emociones, el comportamiento y las relaciones sociales. Se explorarán los impactos psicológicos, emocionales, cognitivos y sociales que conlleva, junto con técnicas estrategias y herramientas de afrontamiento orientadas a la gestión emocional, el fortalecimiento del autocuidado y la búsqueda de apoyo profesional y social. A través de ejemplos prácticos y recursos terapéuticos, se ofrecerán técnicas para reconocer señales tempranas y promover la resiliencia. La sesión concluirá con una dinámica estructurada grupal, diseñada para fomentar la reflexión, la empatía y la construcción de redes de apoyo entre los participantes.

Depresión ¿Qué es y cómo la enfrento?

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

Esta Charla trata sobre como la "Comunicación Asertiva y Manejo de Conflictos" se enfoca en enseñar a los participantes cómo expresar sus pensamientos, necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin ser pasivos ni agresivos. Se abordarán técnicas para mejorar la comunicación interpersonal, fomentar el entendimiento mutuo y prevenir malentendidos. Además, se explorarán estrategias para manejar conflictos de manera constructiva, promoviendo la resolución pacífica y el establecimiento de acuerdos. La charla proporcionará herramientas prácticas para mantener relaciones saludables, tanto en el entorno laboral como personal, al promover la empatía, el respeto y la negociación efectiva.

Depresión: cuando la tristeza se vuelve un peso

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Hoy en día la depresión se ha convertido en uno de los diagnósticos más comunes en nuestra sociedad. La Organización Mundial de la Salud, señala que aproximadamente más de 300 millones de personas a nivel mundial que padecen de depresión. La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Es de vital importancia comenzar a orientar sobre la prevención, los indicadores de la depresión y estrategias para su manejo.

DIVERSIDAD

La diversidad abre puertas a conversaciones más ricas y auténticas.



Guía de supervivencia generacional: cómo entender a los que vinieron antes

Presencial o Virtual

🕒 1.5 -2 horas

Este taller ofrece una mirada práctica y divertida para que la Generación Z comprenda y colabore con otras generaciones. A través de dinámicas, comparaciones y ejercicios, los participantes aprenderán a interpretar los estilos de comunicación y valores de quienes vinieron antes, desarrollando empatía y herramientas para construir puentes en lugar de muros. Debe de servir para ofrecer un manual práctico para convivir, comunicar y colaborar con otras generaciones.

Plenitud y placer: sexualidad saludable en la adultez mayor

Presencial

🕒 1.5-2 horas

La sexualidad no desaparece con la edad, se transforma. Este taller rompe mitos y prejuicios sobre la vida sexual en la adultez mayor, ofreciendo información clara y respetuosa sobre los cambios físicos, emocionales y relacionales que acompañan esta etapa. Según la American Association of Retired Persons (AARP), más del 60% de los adultos mayores considera que la sexualidad sigue siendo una parte importante de su bienestar. Se promueve una visión integral de la sexualidad que incluye el afecto, la intimidad, el autocuidado y la comunicación. Los participantes descubrirán cómo mantener una vida sexual plena y segura, fortaleciendo su autoestima y su conexión emocional. Hablar de sexualidad en esta etapa no es tabú, es hablar de salud, dignidad y vitalidad.

Comunicación efectiva entre generaciones

Virtual

🕒 1 hora

La Charla busca fortalecer la comprensión y la colaboración entre personas de distintas generaciones dentro de un entorno laboral o social. Se abordarán las diferencias en valores, estilos de comunicación y formas de trabajo entre generaciones como los Baby Boomers, Generación X, Millennials y Generación Z, promoviendo el respeto y la empatía mutua. A lo largo de la sesión se presentarán definiciones, conceptos, técnicas, estrategias y herramientas prácticas que permitirán mejorar la comunicación intergeneracional, la escucha activa y la adaptación comunicativa. Finalizará con una dinámica estructurada grupal, donde los participantes pondrán en práctica lo aprendido mediante actividades colaborativas que fomenten la comprensión, la cohesión y el trabajo en equipo.

¿Cuán efectiva es la educación sexual en nuestros envejecientes de 65 a 85 años?

Virtual

🕒 1 hora

Charla Educativa centrada en explorar cómo las intervenciones educativas sobre la sexualidad pueden mejorar la calidad de vida en esta población. Se abordarán temas como el conocimiento de las necesidades sexuales en la tercera edad, las barreras culturales y sociales para hablar abiertamente sobre sexo en esta etapa, y cómo la educación sexual puede contribuir a una mejor salud emocional y física. También se discutirían las percepciones y estigmas relacionados con la sexualidad en la vejez, destacando la importancia de proporcionar información adecuada para fomentar una sexualidad sana y satisfactoria. La charla podría incluir casos prácticos, testimonios y recomendaciones sobre cómo los profesionales de la salud pueden apoyar a este grupo etario en la educación sexual.

EMOCIONES

Reconocer tus emociones es el
primer paso hacia el equilibrio.



Gratitud y bienestar: el poder de valorar lo vivido

Presencial o Virtual

🕒 1 -1.5 horas

La gratitud es una de las emociones más sanadoras en la adultez. En este taller se reflexiona sobre cómo agradecer mejora la salud física, fortalece el sistema inmune y eleva el ánimo. A través de dinámicas y escritura terapéutica, los participantes aprenden a enfocarse en lo que aún tienen y lo que han superado. Se fomenta una visión esperanzadora del presente y una conexión más profunda con los demás. Es una experiencia de paz interior y alegría compartida.

La soledad no deseada: cómo reconectar con los demás y contigo mismo

Presencial o Virtual

🕒 1 -1.5 horas

La soledad es hoy uno de los mayores retos de la salud mental en la vejez; afecta tanto como fumar 15 cigarrillos al día, según estudios de Harvard. Este taller ofrece un espacio cálido y reflexivo para reconocer ese sentimiento y encontrar formas reales de conexión. Se enseñan estrategias para ampliar redes sociales, compartir experiencias significativas y recuperar el sentido de pertenencia. Además, se aborda cómo cultivar una relación más amorosa con uno mismo. Es un encuentro para redescubrir la compañía, la fe y el propósito de vivir acompañado.

Estrategias efectivas para el manejo de la ira

Virtual

🕒 1.5 horas

La Charla "Estrategias Efectivas para el Manejo de la Ira" tiene como objetivo ayudar a los participantes a reconocer, comprender y regular esta emoción de manera saludable. A lo largo de la sesión se abordan conceptos y definiciones clave sobre la ira, sus diferentes tipos (reprimida, explosiva y controlada) y los impactos que puede generar a nivel psicológico, emocional, cognitivo y social cuando no se maneja adecuadamente. Además, se presentan estrategias prácticas de autorregulación, como la respiración consciente, la reestructuración del pensamiento y la comunicación asertiva, promoviendo una mayor conciencia y control personal. La actividad culmina con una dinámica estructurada grupal, que permite a los asistentes identificar sus detonantes, reflexionar sobre sus respuestas habituales y practicar formas más constructivas de canalizar la ira en su vida cotidiana.

Manejo de emociones y cambios de vida

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

Esta charla educativa está diseñada para explorar el vínculo entre la autoestima personal y la capacidad de tomar decisiones de manera segura, consciente y efectiva. A través de un enfoque práctico y participativo, se brindan herramientas psicológicas, técnicas de fortalecimiento personal y estrategias que permiten mejorar la autoconfianza, la claridad mental y la responsabilidad en el proceso de elegir.

Emociones ante los cambios

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

Emociones Ante los Cambios Los cambios ocurren durante toda nuestra vida, algunos son voluntarios y otros impuestos, pero siempre van a ser reflejados con expresiones externas llamadas emociones. Las emociones están sujetas a diferentes aspectos que influyen el comportamiento, como el ambiente social, la cultura y la biología. Este taller identifica la importancia de las emociones negativas y positivas. Ofrece la experiencia de entender las emociones ante los diferentes cambios y el proceso de aceptación y solución de enfrentar los mismos. Provee la comparación entre emociones adoptivas y las no adaptativas, estrategias para modificar la respuesta ante los cambios y ejercicios para el manejo de las emociones.

ESTRÉS Y ANSIEDAD

“La calma es crear espacio para
sentir tus emociones sin dejar que te
controlen.”

Brené Brown



Ansiedad: cómo manejar la mente en tiempos de presión

Presencial o Virtual

🕒 1 -1.5 horas

La ansiedad se ha convertido en uno de los problemas más comunes en el entorno laboral: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 60% de los empleados reportan sentir ansiedad al menos una vez por semana. En este taller se aprenderá a identificar las causas y señales de la ansiedad, a reconocer los pensamientos que la alimentan y a implementar estrategias de respiración y control mental. Se enseñan métodos sencillos para frenar el pensamiento acelerado, aliviar la tensión física y recuperar el enfoque diario. Los participantes descubrirán cómo vivir con mayor calma y resiliencia ante los retos del trabajo y la vida personal.

Manejo de pensamientos negativos y rumiación mental

Presencial o Virtual

🕒 1 -1.5 horas

Pensar demasiado en lo que salió mal o lo que podría salir peor puede convertirse en un enemigo silencioso de la salud mental. En este taller, los participantes aprenden cómo funciona el ciclo del pensamiento repetitivo y cómo detenerlo antes de que se convierta en ansiedad o insomnio. Se enseñan técnicas basadas en la terapia cognitivo-conductual para cuestionar los pensamientos automáticos y reemplazarlos por interpretaciones más realistas y compasivas. Con ejercicios de atención plena, se busca desarrollar una mente más flexible, capaz de soltar lo que no puede controlar. Al finalizar, los asistentes adquieren herramientas para vivir con mayor claridad, calma y control mental.

Manejo del estrés y la ansiedad en la adultez mayor

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Aunque muchos asocian la ansiedad con los jóvenes, los adultos mayores también pueden experimentarla ante la enfermedad, la soledad o los cambios familiares. Este taller explica cómo reconocer sus manifestaciones en el cuerpo y la mente, y enseña técnicas efectivas de relajación y pensamiento positivo. Se incluyen ejercicios sencillos de respiración y movimiento que reducen la tensión. Además, se discute cómo mantener la calma frente a situaciones médicas o emocionales. Es una guía práctica para recuperar la serenidad y disfrutar del presente.

Comprendiendo la ansiedad: cómo funciona y qué hacer para afrontarla

Virtual

🕒 1 -1.5 horas

Esta Charla ofrece una visión clara y accesible sobre qué es la ansiedad, cómo se manifiesta en el cuerpo y la mente, y por qué forma parte del funcionamiento natural del ser humano. A través de explicaciones sencillas y ejemplos cotidianos, se exploran las causas más comunes de la ansiedad, sus síntomas físicos y emocionales, y el impacto que puede tener en la vida diaria. Además, se brindan herramientas prácticas y estrategias efectivas para manejarla, desde técnicas de respiración y relajación hasta cambios en el estilo de vida y recursos terapéuticos. El objetivo principal es ayudar a las personas a comprender mejor este fenómeno psicológico y aprender formas saludables de afrontarlo y prevenirlo.

Ansiedad ¿Está controlando mis días?

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

La ansiedad es un diagnóstico de salud mental que está culturalmente aceptado, mientras más cosas hacemos y más comprometido tengamos el tiempo, la sociedad entiende que somos productivos. En cambio, las investigaciones identifican que padecer de este trastorno puede llegar a tener consecuencias graves, tales como el desarrollo de condiciones de salud física como ataques al corazón y alta presión. Dentro de los síntomas comunes de la ansiedad se puede sufrir ataques de pánico constantes y desarrollar depresión. La ansiedad puede llegar a confundirse con estrés. Esta charla pretende educar sobre los signos y síntomas la ansiedad, factores de riesgo y conductas de prevención. Se repasan técnicas de autoayuda con el fin de reducir los síntomas de la ansiedad.

¿Quiénes son?: estrés y ansiedad

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Definir los conceptos de estrés y ansiedad desde una perspectiva biológica, psicológica y social. Discutir los factores de estrés en el ambiente laboral. Proveer información psicoeducativa y presentar ejercicios sensoriales para afrontar el estrés y ansiedad.

Domina el estrés: estrategias prácticas para una vida equilibrada

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

En este taller se exploran estrategias efectivas para identificar, comprender y manejar el estrés en la vida diaria. Los participantes aprenderán a reconocer los factores estresantes y desarrollarán habilidades de afrontamiento. Se abordarán temas como la gestión eficaz del tiempo, la importancia del autocuidado, técnicas de relajación y la construcción de una mentalidad resiliente. Al final del taller, los participantes saldrán con un conjunto de herramientas prácticas y estrategias que les permitirán enfrentar el estrés de manera más efectiva y promover un bienestar duradero en su vida cotidiana.

Estrategias para superar el síndrome de quemazón

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

El síndrome de quemazón consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que una persona enfrenta en su escenario de trabajo. En este tiempo, ante todos los eventos sociales, de salud y ambientales que están ocurriendo se ha visto un desgastamiento emocional en muchos profesionales. Con este taller se pretende que los participantes puedan identificar como se origina el síndrome de quemazón y sus factores, conocer las manifestaciones fisiológicas, psicosomáticas, conductuales y emocionales del síndrome de quemazón y poder desarrollar estrategias para prevención y manejo del síndrome de quemazón.

Estrategias prácticas para manejar la ansiedad

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Este taller busca proporcionar herramientas efectivas y prácticas para enfrentar y reducir la ansiedad en la vida diaria. A través de técnicas respaldadas por la psicología y la atención plena, los participantes aprenderán a identificar los desencadenantes de la ansiedad, desarrollarán habilidades para la gestión del estrés y practicarán ejercicios que fomentarán la calma y el equilibrio emocional.

Equilibrio en el trabajo: estrategias para el manejo efectivo del estrés laboral

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Vivir en un mundo laboral acelerado puede generar tensiones significativas y a través de este taller se proporciona las herramientas esenciales para enfrentar y manejar el estrés laboral de manera efectiva. Este taller expone las complejidades del estrés en el entorno laboral, como identificar los desencadenantes del estrés, como establecer límites saludables y a cultivar un ambiente laboral más equilibrado. Se exponen técnicas de gestión del tiempo, prácticas de mindfulness aplicadas al trabajo y estrategias para mantener una mentalidad resiliente en situaciones de alta presión.

Estrategias para superar el síndrome de quemazón

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

El síndrome de quemazón consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que una persona enfrenta en su escenario de trabajo. En este tiempo, ante todos los eventos sociales, de salud y ambientales que están ocurriendo se ha visto un desgastamiento emocional en muchos profesionales. Con este taller se pretende que los participantes puedan identificar como se origina el síndrome de quemazón y sus factores, conocer las manifestaciones fisiológicas, psicosomáticas, conductuales y emocionales del síndrome de quemazón y poder desarrollar estrategias para prevención y manejo del síndrome de quemazón.

Estrategias prácticas para manejar la ansiedad

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

Este taller busca proporcionar herramientas efectivas y prácticas para enfrentar y reducir la ansiedad en la vida diaria. A través de técnicas respaldadas por la psicología y la atención plena, los participantes aprenderán a identificar los desencadenantes de la ansiedad, desarrollarán habilidades para la gestión del estrés y practicarán ejercicios que fomentarán la calma y el equilibrio emocional.

FAMILIA

Todos somos familia cuando nos
unimos desde el respeto y la empatía.



Cuidándome para cuidar

Presencial o Virtual ⌚ 1 -1.5 horas

Cada vez más adultos se encuentran en la doble jornada de trabajar mientras cuidan a un familiar enfermo o envejeciente, lo que eleva significativamente los niveles de estrés y agotamiento. Este taller está diseñado para ofrecer herramientas prácticas a quienes viven esta carga emocional y física, ayudándoles a prevenir el síndrome del cuidador. Se abordan temas como el establecimiento de límites saludables, la organización del tiempo, la culpa y la importancia de pedir ayuda. Según la Asociación Americana del Corazón, los cuidadores que no practican autocuidado tienen un 63% más de riesgo de desarrollar ansiedad o depresión. A través de ejercicios reflexivos y estrategias de bienestar, se enseña a equilibrar el trabajo, el cuidado y la vida personal sin perder energía ni identidad. El mensaje central es claro: no puedes cuidar bien a otros si no te cuidas a ti mismo.

Estrés del cuidador: señales y prevención

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

El estrés prolongado del cuidador puede manifestarse en irritabilidad, insomnio o síntomas físicos. En este taller se aprenden herramientas para identificar las señales tempranas del agotamiento y detener su progresión. Se abordan las emociones de culpa, frustración y miedo, ofreciendo recursos para manejar la sobrecarga. A través de ejercicios sencillos de relajación y organización del tiempo, los asistentes descubren cómo sostener su salud emocional sin abandonar su rol. Cuidar con bienestar es cuidar mejor.

Fortaleciendo el vínculo; comunicación asertiva para el bienestar emocional de los hijos

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

Cada vez más adultos se encuentran en la doble jornada de trabajar mientras cuidan a un familiar enfermo o envejeciente, lo que eleva significativamente los niveles de estrés y agotamiento. Este taller está diseñado para ofrecer herramientas prácticas a quienes viven esta carga emocional y física, ayudándoles a prevenir el síndrome del cuidador. Se abordan temas como el establecimiento de límites saludables, la organización del tiempo, la culpa y la importancia de pedir ayuda. Según la Asociación Americana del Corazón, los cuidadores que no practican autocuidado tienen un 63% más de riesgo de desarrollar ansiedad o depresión. A través de ejercicios reflexivos y estrategias de bienestar, se enseña a equilibrar el trabajo, el cuidado y la vida personal sin perder energía ni identidad. El mensaje central es claro: no puedes cuidar bien a otros si no te cuidas a ti mismo.

Crianza positiva y disciplina asertiva

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Esta charla ofrece a madres, padres, educadores y cuidadores una mirada actualizada y basada en evidencia sobre cómo acompañar a los niños desde un enfoque respetuoso, positivo y firme a la vez. A través de los principios de la crianza respetuosa, la teoría del apego y la disciplina asertiva se profundiza en cómo construir vínculos seguros, establecer límites claros sin recurrir a castigos y desarrollar una comunicación que fomente la cooperación genuina.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional comienza
cuando te atreves a escucharte.



Autoestima: reconectando con tu valor personal

Presencial o Virtual ⌚ 1 -1.5 horas

Una buena autoestima no se basa en la perfección, sino en la aceptación. Este taller invita a los participantes a reconocer sus fortalezas, cuestionar las comparaciones y transformar el diálogo interno crítico. Se trabajan técnicas de afirmaciones positivas, autocompasión y desarrollo de la confianza. Se ha demostrado que fortalecer la autoestima mejora la motivación, el desempeño y las relaciones personales. Es un espacio para recordar que el valor propio no depende del reconocimiento externo, sino de la coherencia entre lo que se es y lo que se cree.

Inteligencia emocional: el poder de comprenderte para conectar mejor

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

El éxito personal y laboral depende más de la inteligencia emocional que del coeficiente intelectual, según la Universidad de Yale. Este taller enseña a identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas, transformando la forma en que se enfrentan los desafíos y las relaciones interpersonales. A través de ejercicios vivenciales, los participantes aprenden a reconocer los detonantes emocionales, regular reacciones impulsivas y comunicarse con empatía. Se enfatiza que la inteligencia emocional no solo mejora el clima laboral, sino que también fortalece la salud mental y las relaciones familiares. Al final, cada participante se llevará herramientas prácticas para liderar con empatía y vivir con mayor equilibrio emocional.

Autoestima y la toma de decisiones

Virtual ⌚ 1 hora

Charla Educativa enfocada en cómo superar adversidades y seguir adelante, se centra en enseñar herramientas y estrategias para afrontar dificultades de manera efectiva. El objetivo es fortalecer la capacidad de las personas para adaptarse y superar obstáculos tanto en el trabajo como en la vida cotidiana. Se abordan temas como la gestión del estrés, el desarrollo de una mentalidad positiva, la importancia del autocuidado, y cómo construir redes de apoyo. Además, se enfatiza la importancia de aprender de las experiencias difíciles, utilizar los recursos internos y externos disponibles, y mantener la esperanza a largo plazo para poder seguir adelante a pesar de los desafíos.

Autoestima y la toma de decisiones efectivas

Presencial o Virtual ⌚ 1.5 hora

Esta charla educativa está diseñada para explorar el vínculo entre la autoestima personal y la capacidad de tomar decisiones de manera segura, consciente y efectiva. A través de un enfoque práctico y participativo, se brindan herramientas psicológicas, técnicas de fortalecimiento personal y estrategias que permiten mejorar la autoconfianza, la claridad mental y la responsabilidad en el proceso de elegir.

Autorregulación emocional

Virtual ⌚ 1 hora

El tema como Charla de Autorregulación Emocional se centra en enseñar a los participantes cómo identificar, comprender y manejar sus emociones de manera saludable y efectiva. Se abordarán temas como el impacto de las emociones en el bienestar físico y mental, las técnicas para reconocer y regular las emociones en momentos de estrés o dificultad, y la importancia de la autorreflexión y la conciencia emocional. Además, se presentarán estrategias prácticas, como la respiración profunda, la meditación, la reestructuración cognitiva y el manejo del impulso, para mejorar el control emocional y fomentar una respuesta más equilibrada ante los desafíos de la vida. El objetivo de la charla es empoderar a los participantes para que puedan tomar decisiones más conscientes, mantener relaciones interpersonales saludables y mejorar su bienestar general.

Inteligencia emocional y responsabilidad afectiva para crear vínculos sanos

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

El tema como Charla de Autorregulación Emocional se centra en enseñar a los participantes cómo identificar, comprender y manejar sus emociones de manera saludable y efectiva. Se abordarán temas como el impacto de las emociones en el bienestar físico y mental, las técnicas para reconocer y regular las emociones en momentos de estrés o dificultad, y la importancia de la autorreflexión y la conciencia emocional. Además, se presentarán estrategias prácticas, como la respiración profunda, la meditación, la reestructuración cognitiva y el manejo del impulso, para mejorar el control emocional y fomentar una respuesta más equilibrada ante los desafíos de la vida. El objetivo de la charla es empoderar a los participantes para que puedan tomar decisiones más conscientes, mantener relaciones interpersonales saludables y mejorar su bienestar general.

Inteligencia emocional: elemento clave del liderato

Presencial o Virtual

🕒 1.5 hora

El taller lleva al participante a entender qué es la inteligencia emocional (IE) y sus vínculos en su rol de líder. Se discutirá cómo funciona la mente bajo un ataque emocional, de dónde vienen las emociones y por qué dominan a la razón. Este conocimiento es la clave para entender las estrategias de control interno y cómo poder reflejar en su conducta las destrezas positivas de la IE. Destrezas que benefician en la toma de decisiones, trabajar en equipo, crear armonía social, poder adaptarse, aguantar frustración, ser resiliente, inspirar, manejar conflictos, entre otras que hacen de la IE sea fundamental en la formación de un líder.

Inteligencia emocional para una vida plena

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Este taller se enfoca en discutir el rol de nuestras emociones en nuestro estado de ánimo, sus procesos biológicos, efectos en nuestra conducta y estrategias para manejar los mismos. A través del autoconocimiento logramos un aumento en nuestra capacidad para autorregularnos y regular a las demás personas.

LIDERAZGO

Liderar es escuchar, comprender y
guiar con propósito.



El arte de delegar: mejores prácticas para la delegación

Presencial o Virtual ⌚ 1.5-2 horas

El valor de un líder no es lo que hace sino lo que sabe y las decisiones que toma. Este taller trabaja en primera instancia motivando a los supervisores a delegar, afrontando los miedos personales, imaginarios o reales, para negarse a perder el control. Luego se discutirán los diez pasos para la delegación efectiva y los errores comunes.

Los retos del líder: enfocando en confianza

Presencial o Virtual ⌚ 1.5-2 horas

Este taller expone a los participantes a una serie de casos, donde tendrán que resolver dilemas de naturaleza laboral. Para esto, se dividirán en grupos y se repartirán una serie de casos que deben discutir y desarrollar entre ellos y exponer al resto del grupo. En su análisis, cada grupo debe escoger entre las doce conductas que promueven la comunicación y la confianza para resolver su caso.

El retrato de un líder ideal: rasgos favorables para un líder

Presencial o Virtual ⌚ 1.5-2 horas

En las últimas dos décadas se han realizado una sustancial cantidad de investigaciones que describen las características de un líder "ideal". Muchas de estas son características de personalidad, aunque esto no necesariamente implica que el que no las tiene no será exitoso como líder. Esta charla expondrá estas características sobresalientes, algunos ejemplos de ellas y cuándo es acertado demostrar estos rasgos. Se discutirá cómo estos rasgos ayudan a desarrollar tres principales habilidades: la comunicación, el trabajo en equipo y el servicio al cliente.

Proyecto Aristóteles: características de equipos efectivos

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

Google investigó por 3 años las características de los equipos más efectivos, esta presentación se centra en los hallazgos de esta investigación. Discutiremos las siguientes características; Seguridad Psicológica, Dependencia, Claridad y Estructura, Significado e Impacto en el trabajo. Nos centraremos en entender qué son, cómo se manifiestan en el trabajo y cómo desarrollarlas tanto en nosotros mismos como en los demás.

¿Cuál es mi estilo de líder?

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

Durante esta charla los participantes identificarán su estilo personal dentro de los cuatro estilos de comunicación interpersonal más comúnmente estudiados en la literatura. Se les describirá las fortalezas y las limitaciones de su estilo particular. Luego se discutirá cómo interacciona un estilo específico al combinarse con otro, tanto en relaciones interpersonales como en tareas de trabajo.

Manejo de crisis emocional y situaciones difíciles

Presencial o Virtual

🕒 2 -4 horas

Las crisis emocionales pueden surgir de forma inesperada en el trabajo, la familia o en la comunidad y nuestra respuesta inmediata puede marcar la diferencia. Este taller enseña cómo mantener la calma, evaluar la situación y actuar con equilibrio y empatía ante momentos de tensión o conflicto. Se presentan estrategias de primeros auxilios psicológicos, comunicación efectiva y autorregulación emocional para prevenir reacciones impulsivas o desbordadas. Basado en principios de la psicología del manejo de crisis, el taller ayuda a transformar el caos en acción organizada y consciente. Los participantes aprenderán que una crisis no siempre es una amenaza: también puede ser una oportunidad para demostrar liderazgo, madurez emocional y resiliencia.

Liderar desde el Bienestar

Presencial o Virtual

🕒 **1 hora**

En entornos laborales cada vez más demandantes, el rol del supervisor requiere no solo habilidades de producción, sino también competencias emocionales que permitan liderar desde el bienestar. Esta charla aborda la importancia de la salud mental en líderes y ofrece herramientas prácticas para que los supervisores desarrollen un estilo de liderazgo más saludable, claro y efectivo. Se explora cómo el estado emocional del líder influye directamente en la comunicación, la toma de decisiones, la motivación y el rendimiento del equipo. Se brindarán estrategias para cultivar autocuidado, regulación emocional y habilidades comunicativas que fomenten un clima laboral positivo y productivo.

MINDFULNESS

Mindfulness es aprender a habitar tu
aquí y tu ahora.



Cuidadores resilientes: cómo seguir cuidando con esperanza

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 hora

La resiliencia del cuidador se nutre de la fe, la conexión social y la gratitud. Este taller ofrece estrategias para mantener la esperanza y el sentido del propósito, incluso ante el cansancio y la incertidumbre. Se enseñan prácticas para fortalecer la mente y el espíritu, incluyendo la reflexión, la oración o la meditación. Se refuerza la importancia del apoyo entre cuidadores como red emocional. Al finalizar, los asistentes se sentirán fortalecidos, acompañados y valorados en su importante labor.

Cómo dejar de pensar tanto (Overthinking)

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Pensar demasiado puede ser tan agotador como trabajar sin descanso. Este taller ayuda a comprender cómo el exceso de pensamiento aumenta la ansiedad, el insomnio y la indecisión, afectando tanto la salud mental como el rendimiento. A través de ejemplos prácticos, se enseñan técnicas cognitivas y ejercicios de enfoque para detener el ciclo de preocupación constante. Los asistentes aprenderán a vivir con mayor claridad mental, confianza en sus decisiones y capacidad de disfrutar el momento presente sin la carga de la sobreanalización.

De la rutina al bienestar: transformar el día a día en una vida con propósito

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Muchas personas viven en piloto automático, atrapadas entre responsabilidades y cansancio, sin notar cómo la rutina afecta su felicidad. Este taller ofrece una guía práctica para transformar las actividades diarias en oportunidades de bienestar y crecimiento personal. Se enseñan estrategias para cultivar la atención plena, disfrutar lo cotidiano y reconectarse con el propósito personal. Basado en estudios de psicología positiva, el taller demuestra que pequeñas rutinas de bienestar como agradecer, caminar, descansar y respirar conscientemente; mejoran el ánimo y reducen el estrés. Los participantes descubrirán que el bienestar no se busca fuera, sino que se construye dentro de cada día.

Atención y concentración

Virtual

🕒 1-1.5 hora

Esta Charla Educativa se enfocará en cómo mejorar la capacidad de concentración mientras se cuida el bienestar emocional y psicológico. Se abordarán los efectos del estrés, la ansiedad y otras condiciones de salud mental en la atención y el enfoque, así como la importancia de reconocer y gestionar estos factores para mantener una buena salud mental. La charla proporcionará estrategias para mejorar la atención, como la práctica de la meditación, la mindfulness, y técnicas de relajación, además de promover hábitos saludables como el sueño adecuado y la actividad física. El objetivo es enseñar a los participantes a mejorar su concentración sin sacrificar su bienestar emocional, creando un equilibrio que favorezca tanto la productividad como la salud mental.

Mindfulness en el trabajo

Virtual

🕒 1-1.5 horas

Esta charla ofrece una introducción al mindfulness o atención plena, entendida como la capacidad de estar presente en el momento actual sin juzgar, cultivando una mente más consciente y equilibrada. A través de definiciones, conceptos y herramientas prácticas, los participantes conocerán los beneficios del mindfulness en el entorno laboral, incluyendo la reducción del estrés, la mejora del enfoque y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se presentarán técnicas y estrategias de meditación, respiración consciente y pausas atentas que pueden incorporarse en la rutina diaria. La sesión culminará con una dinámica grupal guiada, donde se pondrán en práctica ejercicios breves de atención plena para integrar la calma y la claridad en el trabajo cotidiano.

Cómo desacelerar la mente/ mindfulness y la atención plena

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

La charla va dirigida a primeramente concientizar sobre la velocidad en la que vivimos y cómo, siendo más productivos que 20 años atrás, no nos detenemos a saborear nuestro mundo, nuestros logros, nuestro tiempo libre. Se explica cómo la mente siempre está preocupada por el futuro o quejándose del pasado pero no se detiene a apreciar el presente. Introduciremos el concepto del “mindfulness” como estrategia para desacelerar la mente y compartiremos algunos hallazgos que la psicología está generando hace 20 años sobre el concepto y sus beneficios al integrarlo a nuestra vida acelerada, ocupada y bajo estrés. Terminaremos con algunos ejercicios que los participantes puedan practicar desde sus oficinas y así obtener los beneficios de esta técnica.

Mindfulness ¿Qué es y como lo uso?

Presencial o Virtual

🕒 **1.5-2 horas**

Discusión del concepto del mindfulness desde una perspectiva social y biológica. Aplicación en actividades cotidianas que contribuyan al bienestar mental. Presentación de ejercicios que incorporen experiencias multisensoriales y destaquen el sentido de gratificación natural.

MUERTE Y DUELO

No se supera una pérdida, se aprende a vivir con ella.



Afrontando la culpa y el duelo del cuidador

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

El cuidado prolongado a menudo viene acompañado de culpa, impotencia o tristeza anticipada por el deterioro de un ser querido. Este taller ofrece un espacio para validar esas emociones y aprender a procesarlas sin juzgarse. Se explican las etapas del duelo y cómo transformar la culpa en gratitud y aceptación. Los participantes aprenden técnicas de autocompasión y expresión emocional segura. Es un encuentro profundamente humano que brinda alivio, esperanza y resiliencia.

Duelo y pérdida: aprender a vivir con lo que falta

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

La pérdida es parte inevitable de la vida, pero no todos saben cómo transitarla. Este taller aborda el proceso del duelo desde una perspectiva humana y compasiva, ofreciendo orientación sobre sus etapas y reacciones emocionales. Se enseñan estrategias de afrontamiento, autocuidado y acompañamiento a otros que sufren. A través de la reflexión, se busca transformar el dolor en significado y mantener vivo el amor más allá de la ausencia.

El arte de soltar: aceptar los límites del cuidado

Presencial o Virtual ⌚ 1-1.5 horas

Aceptar que no podemos hacerlo todo es uno de los aprendizajes más difíciles del cuidador. Este taller trabaja el desapego sano, la aceptación de los límites físicos y emocionales, y la importancia de pedir ayuda. Se reflexiona sobre el sentido del control, el amor maduro y el proceso de dejar ir sin culpa. A través de ejercicios guiados, se fomenta la paz interior y la liberación de expectativas imposibles. Soltar no es abandonar, es cuidar desde la serenidad y la confianza.

El duelo en niños

Virtual



1 hora

La charla educativa sobre “Duelo en Niños” se centra en cómo los niños experimentan y procesan la pérdida de un ser querido, reconociendo que su comprensión del duelo varía según la edad y el desarrollo emocional. Se explorarán las diferentes reacciones emocionales y conductuales que pueden manifestar los niños, como tristeza, ira, miedo o regresión de comportamientos. La charla ofrecerá herramientas prácticas para ayudar a los adultos a apoyar a los niños en este proceso, fomentando la comunicación abierta, la validación de sus sentimientos y el uso de recursos apropiados para explicar la muerte de manera comprensible. Además, se discutirán estrategias para crear un ambiente seguro y de apoyo que permita a los niños procesar el duelo de manera saludable y adaptativa.

Estrategias de manejo de crisis ante la pérdida de un ser en el entorno laboral - Duelo

Virtual



1 hora

Cómo enfrentar y gestionar adecuadamente el impacto emocional, psicológico y organizacional que puede generar la muerte de un compañero de trabajo, jefe, colaborador o incluso un ser querido de alguien dentro del equipo.

Enfrentando el duelo

Presencial o Virtual



1.5 horas

Este taller describe el proceso de duelo, reconociendo la diversidad de respuestas emocionales y proporcionando estrategias compasivas para enfrentar las distintas etapas del duelo. A través de este taller, se expone cómo las personas reaccionan de manera única al duelo, las emociones normales que surgen durante este proceso y las diferentes etapas del duelo. Se brindan herramientas prácticas para atravesarlas de manera saludable.

Retiro: ¿y ahora qué?

Presencial o Virtual



2 horas

Taller enfocado en atender los retos y preocupaciones asociados al retiro de la vida laboral. El mismo discutirá las etapas de retiro, su influencia en el estado mental, estrategias para rediseñar una vida post laboral y hacia un envejecimiento activo.

SUICIDIO

No tienes que cargar con todo a solas; pedir ayuda es un acto de valentía.



Rompiendo el silencio: prevención del suicidio y esperanza activa

Presencial o Virtual ⌚ 1.5-2 horas

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 700,000 personas mueren por suicidio cada año, y por cada muerte, al menos 20 intentos ocurren sin visibilizarse. Este taller busca crear conciencia sobre la importancia de hablar del suicidio desde la empatía, el respeto y la intervención temprana. Se enseñan señales de alerta, factores de riesgo y estrategias para acompañar y referir adecuadamente a una persona en crisis, tanto en el ámbito laboral como familiar. Los participantes aprenden a escuchar sin juzgar, ofrecer apoyo emocional y actuar de forma segura ante una situación de riesgo. Es un taller profundamente humano que promueve la esperanza, el valor de la vida y la creación de entornos donde pedir ayuda sea visto como un acto de fortaleza, no de debilidad.

Prevención de riesgo suicida

Presencial o Virtual ⌚ 1.5-2 horas

Se estima que cerca de 800,000 personas se suicidan en el mundo cada año, más del 80% de la población que se suicida en la isla son hombres. Este taller presenta los datos estadísticos sobre el suicidio alrededor del mundo y en Puerto Rico, identifica las señales suicidas y educa sobre el proceso de intervención en casos de una crisis de salud mental. Se presentan posibles factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan las conductas del individuo y educa sobre mitos y realidades de las personas que intentan o cometen suicidio. Es una herramienta que añade algunas destrezas para auxiliar a una persona con señales de desesperanza y confusión.

TEMAS

LABORALES

Cuidar la salud emocional en el trabajo es clave para crecer.



Antes de que estalle: identificar y prevenir la violencia

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

Este taller promueve la conciencia sobre cómo se gesta la violencia y cómo prevenirla. Mediante análisis de casos, reflexiones guiadas y ejercicios de autocontrol, los participantes aprenden a reconocer señales de peligro en su entorno y en sí mismos. El enfoque es educativo y empático, buscando que cada persona pueda actuar a tiempo, proteger y fomentar entornos saludables.

Eso que tú no ves: pensamiento crítico en la vida y el trabajo

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

Este taller invita a los participantes a detenerse, observar y pensar antes de juzgar. A través de imágenes ambiguas, dilemas y dinámicas participativas, los asistentes experimentan cómo nuestras percepciones moldean lo que creemos cierto. La experiencia promueve la autorreflexión y la apertura, fortaleciendo la toma de decisiones basada en análisis y empatía.

Balance vida-trabajo: cuidarte no es un lujo, es una necesidad

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

El equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales es clave para una vida saludable. Este taller enseña estrategias de organización emocional, manejo de prioridades y desconexión digital. Se analizan los efectos del exceso de trabajo en la salud mental y cómo el descanso influye en la creatividad y la eficiencia. A través de dinámicas reflexivas, los participantes aprenderán a establecer límites realistas y hábitos sostenibles que fomenten una vida más plena y equilibrada.

El desgaste por compasión: cuidando al que cuida

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

El contacto continuo con el sufrimiento puede generar agotamiento emocional, pérdida de motivación y cinismo. Este taller ofrece un espacio para reconocer los signos del “desgaste por compasión”, un fenómeno que afecta al 52% del personal sanitario según datos de la OMS. Se enseñan técnicas de autocuidado, regulación emocional y balance entre empatía y límites profesionales. Los participantes aprenden a cuidar su propia salud mental como parte esencial de su labor. Se promueve una visión del cuidado sostenible: no se puede servir desde el vacío.

Estrés laboral y burnout: señales, causas y soluciones

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

El 77% de los trabajadores afirman haber experimentado síntomas de agotamiento emocional, y muchos no logran identificarlo hasta que afecta su salud física. Este taller enseña a detectar los primeros signos de burnout y las causas más frecuentes, como la sobrecarga laboral y la falta de reconocimiento. Los participantes aprenden técnicas de manejo del tiempo, pausas activas, relajación y equilibrio entre vida y trabajo. Se refuerza la importancia del autocuidado como parte de la productividad y no como un lujo, promoviendo un cambio cultural hacia el bienestar en las organizaciones.

Estrés y “burnout” en personal de salud: prevenir antes de colapsar

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

El 70% de los profesionales de la salud experimentan síntomas de burnout en algún momento de su carrera, afectando su desempeño y su bienestar personal. Este taller busca identificar las señales tempranas del agotamiento profesional y desarrollar planes personales de recuperación. Se abordan temas como la sobrecarga laboral, el perfeccionismo clínico y el impacto emocional de la pandemia. A través de ejercicios prácticos, los asistentes aprenden técnicas de relajación, reorganización del tiempo y estrategias de resiliencia. Cuidar al cuidador es invertir en la calidad del servicio y en la vida misma.

Pacientes difíciles: manejo emocional y límites saludables

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

No todos los pacientes reaccionan igual ante la enfermedad, y algunos pueden manifestar resistencia, agresividad o frustración. Este taller enseña a manejar estas situaciones con profesionalismo y empatía, evitando el desgaste emocional del proveedor. Se explican patrones psicológicos del comportamiento desafiante y estrategias para mantener el control emocional y los límites claros. Los participantes aprenden a combinar la firmeza con la compasión, fortaleciendo la relación terapéutica sin comprometer su bienestar personal.

Procrastinación: el arte de dejar para después

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

La procrastinación afecta al 88% de las personas en algún momento, generando estrés, culpa y bajo rendimiento. Este taller ayuda a comprender por qué posponemos tareas importantes y cómo romper ese ciclo a través de estrategias prácticas de enfoque, disciplina emocional y microacciones diarias. Se enseñan métodos para identificar pensamientos de evasión, establecer metas claras y aplicar la regla de los 5 minutos para iniciar sin agobio. Los participantes descubrirán que la motivación no siempre precede a la acción: muchas veces, actuar es lo que despierta la motivación. Al final, aprenderán a sustituir la autoexigencia por constancia consciente.

Balance entre la vida personal y laboral

Virtual

🕒 1.5 horas

El tema del “Balance entre la Vida Personal y Laboral” busca lograr una armonía saludable entre las responsabilidades del trabajo y las necesidades personales, familiares y emocionales. Este tema promueve la reflexión sobre la importancia de establecer límites, gestionar el tiempo de manera efectiva y priorizar el autocuidado para reducir el estrés y mejorar el bienestar general. A través de conceptos, técnicas y herramientas prácticas, se fomenta la creación de entornos laborales más humanos y equilibrados. La dinámica grupal final permite a los participantes identificar áreas de desequilibrio y proponer acciones concretas para alcanzar un mayor bienestar integral.

Burnout y autocuidado: cómo prevenir el agotamiento

Virtual

🕒 1 hora

Esta Charla se enfoca en sensibilizar a los participantes sobre los signos, causas y consecuencias del agotamiento emocional y físico, especialmente en contextos laborales o de alto estrés. Se abordarán temas como la identificación temprana de los síntomas del burnout, las consecuencias de no gestionarlo adecuadamente y la importancia de incorporar prácticas de autocuidado para prevenirlo. La charla incluirá estrategias para mejorar el bienestar, como el establecimiento de límites saludables, el manejo del estrés, la importancia del descanso, la actividad física, y el fomento de un equilibrio entre la vida personal y profesional. El objetivo es proporcionar herramientas prácticas para que los participantes puedan reconocer el agotamiento a tiempo y adoptar hábitos que promuevan una vida más equilibrada y satisfactoria.

Procrastinación: el arte de dejar para después

Presencial o Virtual

🕒 1-1.5 horas

La procrastinación afecta al 88% de las personas en algún momento, generando estrés, culpa y bajo rendimiento. Este taller ayuda a comprender por qué posponemos tareas importantes y cómo romper ese ciclo a través de estrategias prácticas de enfoque, disciplina emocional y microacciones diarias. Se enseñan métodos para identificar pensamientos de evasión, establecer metas claras y aplicar la regla de los 5 minutos para iniciar sin agobio. Los participantes descubrirán que la motivación no siempre precede a la acción: muchas veces, actuar es lo que despierta la motivación. Al final, aprenderán a sustituir la autoexigencia por constancia consciente.

Balance entre la vida personal y laboral

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

El tema del “Balance entre la Vida Personal y Laboral” busca lograr una armonía saludable entre las responsabilidades del trabajo y las necesidades personales, familiares y emocionales. Este tema promueve la reflexión sobre la importancia de establecer límites, gestionar el tiempo de manera efectiva y priorizar el autocuidado para reducir el estrés y mejorar el bienestar general. A través de conceptos, técnicas y herramientas prácticas, se fomenta la creación de entornos laborales más humanos y equilibrados. La dinámica grupal final permite a los participantes identificar áreas de desequilibrio y proponer acciones concretas para alcanzar un mayor bienestar integral.

Estrategias para el manejo del estrés laboral, “burnout” y autocuidado

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

El estrés laboral y el síndrome de burnout se han convertido en problemáticas frecuentes en entornos profesionales, impactando directamente en la salud física, emocional y el rendimiento laboral. Esta charla educativa busca brindar a los participantes un espacio de reflexión y aprendizaje sobre cómo identificar señales tempranas de estrés, prevenir el desgaste emocional y aplicar técnicas de autocuidado que fortalezcan el bienestar personal y colectivo.

Metas y objetivos

Virtual

🕒 1 hora

La Charla se enfoca en la importancia de establecer metas claras y alcanzables tanto en el trabajo como en la vida personal. Se discutirán los beneficios de tener objetivos bien definidos, como aumentar la motivación, mejorar la productividad y lograr un equilibrio entre la vida profesional y personal. La charla incluirá estrategias para establecer metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo), cómo priorizar tareas y superar obstáculos comunes. Además, se brindarán herramientas prácticas para gestionar el tiempo, mantener el enfoque y evaluar el progreso, con el fin de lograr un desarrollo personal y profesional equilibrado y satisfactorio.

Procrastinación en el trabajo y su impacto en la salud mental

Virtual

🕒 1 hora

Procrastinación en el Trabajo y su Impacto en la Salud Mental se enfoca en entender las causas y consecuencias de la procrastinación, especialmente en el ámbito laboral. Se analizará cómo posponer tareas puede generar estrés, ansiedad y afectaciones en la autoestima, además de cómo puede reducir la productividad y la calidad del trabajo. La charla proporcionará estrategias para superar la procrastinación, como la gestión del tiempo, la división de tareas grandes en pasos pequeños y el establecimiento de prioridades. También se abordará la importancia de cuidar la salud mental, promoviendo prácticas de autocuidado, descanso adecuado y mindfulness para reducir la presión y mejorar el bienestar general en el entorno laboral.

Procrastinación: el enemigo de la productividad

Virtual

🕒 1.5horas

Esta Charla Educativa se enfoca en entender cómo la procrastinación afecta negativamente la eficiencia y el rendimiento tanto en el trabajo como en la vida cotidiana. Se explorarán las causas comunes de la procrastinación, como el miedo al fracaso, la falta de motivación o la gestión inadecuada del tiempo. La charla proporcionará herramientas prácticas para superar este hábito, incluyendo técnicas de organización, establecimiento de metas claras, y métodos para mejorar la concentración y la toma de decisiones. Además, se abordará cómo la procrastinación puede impactar la salud mental, generando estrés y ansiedad, y se ofrecerán estrategias para promover una mentalidad proactiva y mantener un enfoque constante en las tareas.

JUMANJI: La aventura del equipo

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

Inspirado en el espíritu de aventura de Jumanji, este taller convierte a los participantes en exploradores que deben superar retos colaborativos para avanzar en un tablero interactivo. Cada casilla representa una situación que pondrá a prueba la coordinación, creatividad y empatía del grupo. A través de la metodología gamificada, los participantes descubrirán cómo sus fortalezas individuales pueden potenciar al equipo, fomentando la unión y la adaptabilidad en entornos de trabajo.

Trabajo en equipo

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

El enfoque de este tema a impartir es que se centra en la importancia de la colaboración y la comunicación efectiva para alcanzar objetivos comunes en un grupo. Se explorarán los roles dentro de un equipo, las ventajas de la diversidad y cómo aprovechar las fortalezas individuales para mejorar el rendimiento colectivo. La charla incluirá estrategias para fortalecer la cohesión del grupo, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar un ambiente de confianza y apoyo mutuo. El objetivo es proporcionar herramientas para optimizar el trabajo en equipo, mejorar la productividad y construir relaciones laborales más eficaces y armoniosas.

Trabajo en equipo: juntos logramos más

Presencial o Virtual ⌚ 1.5horas

Este tema trata sobre la importancia del trabajo en equipo y cómo lograr que sea exitoso. Explica que trabajar en equipo significa colaborar, comunicarse bien y coordinar esfuerzos para alcanzar un objetivo común, aprovechando las habilidades y fortalezas de cada integrante. También describe claves como tener objetivos claros, respeto, confianza, roles definidos, escucha activa y responsabilidad compartida. Incluye técnicas y estrategias para trabajar mejor en equipo. Incluye además una dinámica grupal práctica para que los participantes ejerciten la cooperación, la comunicación y la planificación, seguida de una reflexión sobre lo aprendido. En resumen: es una charla para aprender, practicar y aplicar técnicas que ayuden a trabajar mejor con otros y lograr más juntos.

Intervención en crisis en el entorno laboral

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Esta charla ofrece a líderes, supervisores y equipos estrategias prácticas sobre cómo intervenir adecuadamente ante situaciones de crisis emocional en el entorno laboral. Los participantes aprenderán a identificar señales tempranas de desregulación emocional, estrés agudo o riesgo, priorizando la seguridad, comunicación empática y la conexión con recursos profesionales. Promueve una cultura laboral más humana en la que los empleados pueden ofrecer apoyo y fomentar entornos de trabajo colaborativos. Es una herramienta estratégica para organizaciones comprometidas con el bienestar, la prevención y la salud mental en el lugar de trabajo.

Riesgos psicosociales en el trabajo

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Este taller ofrece una explicación sobre cómo los factores psicológicos, sociales y organizacionales influyen directamente en la salud mental, el bienestar y la seguridad laboral. Se exploran los riesgos psicosociales presentes en el entorno de trabajo, tales como el estrés, la comunicación deficiente, ambientes tóxicos, cargas laborales inestables y estilos de liderazgo inadecuados y su impacto en la productividad, la motivación y la prevención de accidentes. Su enfoque promueve la educación emocional, el fortalecimiento personal y el liderazgo emocionalmente inteligente para fomentar ambientes laborales más sanos e inclusivos.

Estamos para servirle: servicio al cliente a la Disney

Presencial o Virtual

🕒 1-2 horas

Esta charla se basa en los principios establecidos por la "Disney Institute" la cual se enfoca en ayudar al participante a identificar las necesidades del cliente y reconocer las expectativas que este tiene sobre sus servicios. Partiendo de este punto, se sugieren conductas que van dirigidas a atender esas expectativas. El participante aprenderá el principio de la empatía, los efectos psicológicos de las primeras impresiones, los peligros de las emociones y discutiremos estrategias de comunicación al cliente que lo pueden llevar de un cliente molesto a un cliente fiel.

Servicio a la Disney II

Presencial o Virtual

🕒 1-2 horas

Como seguimiento al tema de Servicio a la Disney, repasamos los principios de la Guestology (ciencia del servicio al cliente según Disney) y hablamos del "Disney look", la comunicación no verbal con el cliente y su relación con el impacto en la magia del servicio. Discutimos el Modelo "Heard" como estrategia de atención al cliente cuando algo no va bien. Al final hacemos una introspección de nuestro servicio imaginando qué haría Disney si administra nuestra organización.

Manual de mí: guía comprensiva para que otros trabajen conmigo

Presencial o Virtual

🕒 1.5 horas

Promueve la discusión de estilos, preferencias, formas de trabajar, puntos débiles, fortalezas, como comunicarse, entre otras, pero no para autodescubrirse, sino para que otros puedan conocerle y trabajar junto a ellos de la forma que mejor ellos trabajan. El taller envuelve la discusión grupal de sus preferencias para que nos entendamos mutuamente.

Los 7 hábitos de los equipos altamente efectivos

Presencial o Virtual

🕒 1-2 horas

El trabajo en equipo es renunciar al pensamiento individual y dejarse fluir en una nueva forma de pensar que requiere el dejar ir, el arriesgarse, considerar nuevas posibilidades, lucha de personalidades, el confiar, entre otros. No pensamos ni actuamos de la misma manera cuando estamos solos que cuando estamos acompañados. Este taller trabaja esos hábitos de los equipos más efectivos, sus dinámicas y mejores prácticas las que ponemos en acción al tratar retos de equipo..

Somos uno: trabajo en equipo y manejo de conflictos

Presencial o Virtual

🕒 1-2 horas

La charla está dirigida a discutir el pensamiento en grupo para entender y desarrollar las cualidades que un equipo necesita para alcanzar sus objetivos grupales. Se discute las reglas de cooperación, el pensamiento individual vs grupal y los errores más comunes al manejar conflictos entre grupos.

Sinergia: trabajo en equipo

Presencial o Virtual

🕒 1.5-2 horas

PERMA son las siglas que dan fundamento al concepto de la psicología positiva y corresponde a: "Positive Emotion, Engagement, Positive Relationship, Meaning y Accomplishment". Los equipos que gozan de estas características son equipos unidos, pero estos no se forman por casualidad. La charla persigue lograr que el grupo aplique PERMA en todas sus interacciones. El propósito final es construir una identidad de equipo basada en las 3C's; Claridad, Compromiso y Contribución.

TRATAMIENTOS Y MASAJES TERAPEUTICOS

Liberar tensión es abrir espacio para la calma.



Masaje psicósomático

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Terapia que busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente, abordando el impacto de las emociones y el estrés en el cuerpo físico. Se centra en la liberación de tensiones emocionales y físicas acumuladas, utilizando técnicas de masaje y conciencia corporal para ayudar a la persona a reconectar con sus emociones para reducir el estrés y la ansiedad.

Técnica de liberación emocional para mejorar el enfoque

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Estrategia para gestionar y reducir la tensión física y mental causada por emociones reprimidas o acumuladas. Implica identificar, procesar y liberar estas emociones para mejorar el bienestar general. La técnica, también llamada “tapping”, utiliza suaves golpeteos en puntos específicos del cuerpo para ayudar a calmar la ansiedad y reducir el estrés.

Aromaterapia para el equilibrio

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Terapia que utiliza aceites esenciales 100% puros naturales que pueden usarse como herramienta complementaria para mejorar la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la concentración, el enfoque, la salud y el bienestar en general.

Masaje con técnicas de cromoterapia

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Terapia del color incluida en una sesión de masaje. Esta técnica utiliza los colores para influir en el bienestar físico y emocional de una persona. Se aplica en masajes combinándola con la luz de diferentes colores para potenciar sus efectos relajantes o energizantes.

Hidroterapia para la salud

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Terapia que utiliza agua a diferentes temperaturas para fines terapéuticos. El agua cálida puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mientras que los ejercicios acuáticos pueden mejorar el estado de ánimo y promover un sueño más reparador. También puede ser útil en el tratamiento de la depresión y otras condiciones de salud mental, además de ayudar a mejorar la movilidad y reducir el dolor físico.

Reflexología en tus manos

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Técnica que consiste en aplicar presión en áreas concretas de las manos buscando relajar y aliviar el estrés. Se puede utilizar esta terapia en los pies.

Estiramientos para comenzar el día

Presencial o Virtual  1 hora

Serie de ejercicios diseñados para elongar los músculos y aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, con el propósito de aflojar los músculos y mejorar la postura, así como aumentar el flujo sanguíneo al cerebro para mejor alerta mental y mayor energía y empezar el día con un buen estado de ánimo.

Manejo de la postura

Presencial o Virtual  1 hora

Práctica consciente de mantener una alineación adecuada de las diferentes partes del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo. Implica la posición de la columna vertebral y la relación entre cabeza, hombros, tronco y extremidades para lograr equilibrio y estabilidad, con el propósito de mejorar la apariencia física y la salud a largo plazo, previniendo dolores, lesiones y problemas respiratorios.

Técnicas de acupresión para el bienestar

Presencial o Virtual  1 hora

Terapia de digitopuntura, o técnica de la Medicina Tradicional China que consiste en aplicar presión con los dedos o con herramientas especializadas en puntos específicos del cuerpo para aliviar molestias o promover el bienestar general. Es similar a la acupuntura, pero sin agujas.

Masaje para los brazos y las piernas

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Masaje especialmente diseñado para reducir dolores, molestias y lesiones leves en el cuerpo, los cuales pueden ser de autoayuda en momentos donde más necesites un poco de alivio de inmediato.

Masaje para la cabeza

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Manipulaciones de masaje suave o firme en los músculos y tejidos blandos de la cabeza, el rostro, el cuello y los hombros. Se puede realizar con las manos, los dedos, o con herramientas como cepillos o masajeadores.

Kinesiotapes para disminuir el dolor

Presencial o Virtual ⌚ 1 hora

Vendajes neuromusculares o cintas elásticas de algodón con un adhesivo especial que se aplican sobre la piel para diversos fines terapéuticos, principalmente en el ámbito de la fisioterapia y el deporte. Su función principal es ayudar en la recuperación de lesiones, aliviar el dolor y mejorar la función muscular y articular, sin restringir el movimiento.

OTROS TEMAS DE INTERÉS

“Donde llevas tu atención, llevas tu energía.”
Jon Kabat-Zinn



Mente activa, vida plena: estrategias para mantener la memoria

Presencial o Virtual

🕒 1 hora

Con el paso de los años, es normal experimentar pequeños olvidos, pero mantener la mente activa puede prevenir el deterioro cognitivo. Este taller enseña ejercicios prácticos para fortalecer la atención, la memoria y el razonamiento. Se explican hábitos que benefician al cerebro, como la lectura, el movimiento físico y la socialización. También se abordan factores emocionales como la ansiedad y el aislamiento, que pueden afectar la concentración. Los participantes aprenden que mantener la mente activa es también una forma de cuidar el corazón y la felicidad.

Señales de alerta ante impacto de la AI utilizado como apoyo emocional

Virtual

🕒 1.5 horas

Charla dirigida a profesionales sobre el uso responsable de la inteligencia artificial como apoyo emocional. Se abordan las señales de alerta o “red flags” asociadas a la dependencia emocional, el aislamiento y los límites éticos en la interacción con sistemas de IA, promoviendo una reflexión crítica y estrategias de prevención en el ámbito laboral y personal.

Aprendiendo sobre el déficit de atención

Presencial o Virtual

🕒 1 .5 horas

El Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) no es solo un trastorno de la infancia, aunque los síntomas comienzan en la infancia pueden continuar hasta la edad adulta. El 30% de la población con diversidad en el aprendizaje sufre de Trastorno de Déficit de Atención, alrededor de 150,00 menores de 18 años en Puerto Rico son diagnosticados con el trastorno. A pesar de que los síntomas pueden mejorar a medida que el individuo se convierte en adulto, a menudo los problemas de falta de atención, desorganización y el control de impulsos continúan hasta la edad adulta. En esta charla se presentan las posibles causas del trastorno, señales de alerta y tratamiento. Además, se mencionan los diferentes diagnósticos de salud mental en los que el diagnóstico es dual. Se brindan estrategias para el manejo de los síntomas.

FHC First Healthcare



Case Management
07/01/2026



Health Utilization Management
07/01/2026



Transitions of Care
07/01/2026

