

Por Psic.
Mariana
Cárdenas



Catálogo de cursos, pláticas y programas para empresas

Tabla de contenidos

01

¿Quién soy?

02

Servicios

03

Temas para compañías

04

Datos de contacto

Mariana Cárdenas

Conectando Personas, Procesos y Bienestar

Cada organización tiene una historia, una forma de hacer las cosas y un futuro por diseñar. A través del *diálogo estratégico*, facilito el rediseño de procesos organizacionales que impactan la *cultura y el bienestar*. Mi trabajo consiste en ayudar a las empresas a ver con claridad su presente para tomar decisiones más conscientes sobre su futuro.

Soy *psicóloga* con especialidades en psicología *clínica y organizacional*, y a lo largo de los años he complementado mi formación con un posgrado en *prácticas budistas y neurociencias* en la Universidad de Ámsterdam, una certificación en *Happiness Coaching* por el Wellbeing Institute de Berkeley, y una maestría en *intervención en sistemas humanos* en Concordia University, Montreal.

Además de la consultoría, me apasiona compartir conocimiento: he sido *speaker en más de 90 ocasiones*, invitada en programas de radio y creadora de más de *200 webinars*. También he desarrollado contenido digital—desde podcasts hasta cursos completos—para empresas como *Nestlé, Philips, Ecolab* y *Krispy Kreme*, entre muchas otras.

Si estás buscando nuevas formas de transformar tu organización y potenciar su crecimiento, estaré encantada de acompañarte en ese proceso. ¡Hablemos!





Servicios

Pláticas

¿Te gustaría que las personas de tu organización o escuela aprendan sobre salud mental, bienestar y felicidad?

Elige un tema, hablemoslo y ¡hagámoslo realidad! Presencial en Montreal, Canadá, CDMX (dependiendo de la fecha) o digital.

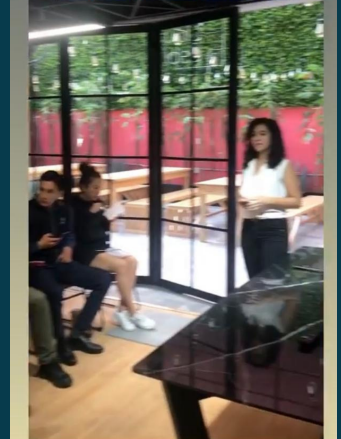
Consultoría y Programas

Mejorar la cultura y prácticas de un grupo puede ser un reto. Permíteme crear un programa de prevención, intervención o mejoramiento para tu organización o escuela.

Hablando de Autovalía en @philips_mx



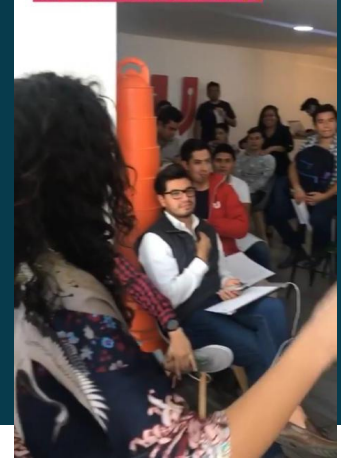
Gracias @albomx por ser un #MentallyHealthyWorkplace

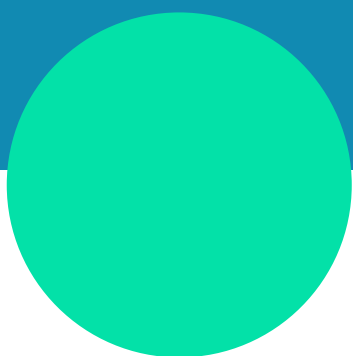


Hoy es día mundial del sueño y estamos en @urbvan hablando de ansiedad nocturna



Hoy estamos hablando del estrés en @urbvan 🧠💪





Ejemplos de Temas Para Compañías

Temas

Bájale al estrés 01.

¡Pare de sufrir! 02.

Lidera con consciencia 03.

¿Cómo dar malas noticias? 04.

Inclusión en serio 05.

Motivación en el trabajo 06.

Crea tu felicidad 07.

Ambientes sanos, personas sanas 08.

Comunicación, un superpoder 09.



Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.



Bájale al estrés

El estrés es una reacción natural del cuerpo.

Aunque es el estrés es natural...

Si se mantiene en niveles altos y prolongados, puede traer consecuencias sumamente negativas en toda área de nuestras vidas. Aprende a regularlo y bajarlo independientemente de las condiciones externas.

Audiencia

Todo tipo de colaborador, todas las edades, puestos y niveles educativos son bienvenidos a aprender herramientas para el autocuidado y autorregulación.

Temario

- Qué es el estrés
- Tipos de estrés
- ¿Cómo los identifico?
- Síntomas y consecuencias
- Aprendamos a regularlo
- Estrategias físicas
- Estrategias psicológicas
- Estrategias sociales y laborales
- Red flags
- Cierre

¡Pare de sufrir!



Sufrimos por lo que pensamos sobre lo que nos pasa.

La interpretación es todo

Son las creencias y pensamientos que usamos para explicarnos lo que sucede los que nos hacen sufrir. El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es una elección. Aprende a pensar objetivamente e identificar "las trampas de la mente".

Audiencia

Todo tipo de colaborador, todas las edades, puestos y niveles educativos son bienvenidos a aprender a identificar y "deslindarse" de pensamientos que provocan dolor innecesario.

Temario

- El trabajo de tu mente es darle sentido a todo
- Lo hace a través de pensamientos
- No todo lo que pensamos es verdad
- Existen falacias de pensamiento, si las identificamos, nos ahorramos mucho dolor
- Defusión
- Ejercicio práctico
- Herramientas
- Red flags
- Cierre



Lidera con consciencia

Un líder inspira, motiva y muestra el camino. De lo contrario sólo manda.

Ser un líder vs. un jefe

Mientras que un líder puede ser un jefe, un jefe no necesariamente es un líder. El líder puede ganarse el respeto y la lealtad de su equipo a través de su carisma y habilidades de liderazgo, mientras que un jefe depende de su posición formal para mantener el control.

Audiencia

Líderes, directivos y managers. No importa el nivel de liderazgo, sino que en efecto, los asistentes lideren equipos enteros.

Temario

- Definición de liderazgo
- ¿Para qué ser un buen líder?
- Seguridad Psicológica
- Estilos de liderazgo
- Habilidades para motivar, inspirar y guiar
- Comunicación y asertividad
- 7 principios básicos
- Red Flags
- Cierre



¿Cómo dar malas noticias?

Toda comunicación requiere adaptarse a su propósito, contexto y audiencia.

El cómo se entregan malas noticias...

Determina en buena parte cómo el receptor interpreta, siente y actúa en consecuencia. Si queremos ser compasivos, asertivos y apoyar al otro, debemos aprender a comunicarnos, tanto con palabras como con nuestro cuerpo.

Audiencia

Cualquier persona interesada, especialmente aquellos en Recursos Humanos, líderes e individuos cuyo trabajo consista en comunicar.

Temario

- Sensibilización
- ¿Qué es una mala noticia?
- ¿Por qué importa cómo la entregamos?
- Preparar mi mente y cuerpo
- Elaborar el discurso
- Elegir el escenario
- Paso a paso
- Consideraciones y Red flags
- Ejercicios
- Cierre

Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.



Motivación en el trabajo

La motivación no se encuentra, se crea.

Mi trabajo no me motiva

Es normal que nos sintamos desmotivados en el área laboral. Ya sea porque no nos interesa la industria, falta de crecimiento, poco interés en las labores diarias o tareas repetitivas. La cuestión es encontrarle un propósito a lo que hacemos para que la motivación venga sola; así como entender que la motivación no lo es todo.

Audiencia

Cualquier tipo de colaborador. Puede hacerse un programa para líderes y RH, y otro para el resto de la población.

Temario

- ¿Qué es la motivación?
- La motivación en el trabajo
- Está bien no sentirse apasionado
- No necesitas motivación para hacer nada
- Hacks para actuar, aún sin "ganas"
- Crea tu propia motivación
- Red Flags
- Cierre

Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.



Crea tu felicidad

La felicidad no es una emoción, circunstancia o persona. Es un hábito.

Un hábito

Solemos confundir felicidad con alegría, siendo la segunda una emoción que nos causa gracia, y placer. La felicidad es la sensación de autorrealización que nos da el practicar acciones que construyen una vida valiosa y nos hacen sentir auténticos y vivos.

Audiencia

Todo tipo de colaborador, todas las edades, puestos y niveles educativos son bienvenidos.

Temario

- ¿Qué es la felicidad?
- Ser felices no significa ignorar los problemas
- Atravesar y tolerar las dolencias físicas y emocionales
- La felicidad depende de decisiones
- Ejercicio ¿Qué te hace genuinamente feliz?
- Habilidades para ser feliz
- Red Flags
- Cierre

Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.



Ambientes sanos, personas sanas

El ambiente laboral es responsabilidad de todos.
Cada acción puede sumar y restar.

Clima organizacional

Es la suma de acciones, palabras y actitudes que determina el clima laboral. Crear un ambiente de desarrollo, confianza y bienestar depende tanto de decisiones propias como colectivas. Aprendamos qué daña y qué mejora el ecosistema en el que trabajas.

Audiencia

Todo tipo de colaborador. Se puede hacer una versión para líderes y RH y otra para el resto de la comañía.

Temario

- Clima laboral
- ¿Qué lo conforma?
- ¿Cómo te hace sentir, pensar y actuar cada tipo de ambiente?
- ¿Qué elementos perjudican el ambiente?
- Mejora el clima comenzando por ti
- Mejora el clima de tu equipo
- Compromisos
- Hacks
- Red Flags
- Cierre



Comunicación, un superpoder

Absolutamente toda relación requiere comunicación.

Mucho más que palabras

La entonación, posición del cuerpo, velocidad con la que hablamos, espacio designado... Esto y mucho más comunica. Necesitamos saber transmitir lo que pensamos y sentimos de tal modo que el receptor tenga claras nuestras intenciones, peticiones y comentarios. Súmate y aprende a reducir malentendidos, solucionar problemas y establecer límites.

Audiencia

Todo tipo de colaborador.

Temario

- Necesitamos comunicarnos
- ¿Cómo nos comunicamos?
- Ejercicio elementos de la comunicación
- Asertividad
- Lenguaje no verbal
- Pedir cambios
- Validar y empatizar
- Poner límites
- Red flags
- Cierre

Especiales de temporada



Enero	13 - Día Mundial de Lucha contra la Depresión
Febrero	14 - San Valentín
Marzo	08 - Día mundial de la mujer 20 - Día mundial de la felicidad
Mayo	01 - Día del trabajo
Junio	26 - Día del uso y abuso de drogas ilícitas 28 - Orgullo LGBTQ+
Septiembre	10 - Día Internacional para la prevención del suicidio 16 - Independencia Mexicana: Cultura e identidad colectiva
Octubre	10 - Día de la salud mental
Noviembre	15 - Día Mundial sin Alcohol
Diciembre	20 - Día de la Solidaridad Humana



Psic. Mariana Cárdenas



@happymind_mariana



+1 438 368 0039 (CA)



mariana.cardenas.marquez@gmail.com



<https://www.linkedin.com/in/marianacm-9a0bb7163/>