



Conferencias y talleres para empresas y escuelas

Psic. Mariana Cárdenas



Contenidos

01

¿Quién soy?

02

Servicios

03

Conferencias y talleres para empresas

04

Conferencias y talleres para escuelas

05

Contacto



¿QUIÉN SOY?

El **bienestar psicológico** no debería ser un privilegio, sino un **derecho**.

Como mujer, mexicana, psicóloga, especialista en ciencias del bienestar, y maestra en intervención de sistemas humanos, creo firmemente que **difundir temas de salud mental y habilidades intra e interpersonales** es una de las claves para el óptimo **desarrollo social**.

Combino lo **académico** con lo **espiritual**, y lo **humano** con lo **estratégico**. He aprendido tanto de **universidades internacionales**, como de **tradiciones ancestrales**. Mi enfoque es **integrativo**: considero al ser humano como una unidad bio-psico-social y espiritual.

Dicho esto, me dedico a la transformación personal, a través de **cursos y conferencias**, y grupal, a través de **talleres y consultorías empresariales**.

- Mariana Cárdenas



FORMACIÓN PROFESIONAL

He complementado mi formación como **psicóloga** (egresada de la Universidad Anáhuac México) con prespecialidades en **psicología organizacional** y **clínica**, y más adelante con estudios en la Universidad de Ámsterdam, en **prácticas budistas y neurociencias**.

También he explorado otras tradiciones de sabiduría, como las enseñanzas de comunidades **nativo-americanas**, **diálogo ritualizado** y la **resignificación y remitificación de nuestras vidas**, gracias a Ho Rites of Passage en Montreal.

Mi formación como **Certified Happiness Coach** por el Wellbeing Institute de Berkeley, junto con una **Maestría en Intervención de Sistemas Humanos** por la Universidad de Concordia, Montreal, me permite facilitar procesos de cambio profundos, sostenibles y adaptados a las necesidades reales de personas y organizaciones.

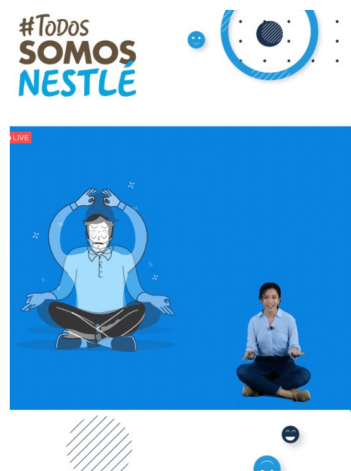


SERVICIOS

Facilito **talleres, conferencias y consultoría empresarial** diseñadas para mejorar el **bienestar, la comunicación y la cultura** en entornos educativos y laborales. He colaborado con organizaciones como Nestlé, EcoLab, La Ville de Montréal, el International Black Film Festival, ICIELA y la Organización Internacional de ALS/MND con el fin de mejorar el **clima organizacional, facilitar el cambio**, y el **bienestar** de su personal.

Mi experiencia como speaker en más de **200 eventos** y mi **participación en medios** me han permitido acercar la ciencia del bienestar a miles de personas.

Para más información sobre servicios visitar www.happymindmariana.com



ALGUNAS REFERENCIAS

Liz Martínez Castañeda,
*Directora de Recursos
Humanos LATAM, CIAL
Dun & Bradstreet*

"Su forma de exponer es muy agradable, sus dinámicas y ejercicios hacen que la gente se sienta en un espacio cómodo para hablar de temas de salud mental. Es evidente el nivel de conocimiento que tiene."

**Naomi Bénéteau
Goldberg,**
*Facilitadora y
diseñadora de procesos*

"Tiene una forma natural de ayudar a compañeros y participantes de talleres a sentirse en confianza, especialmente al inicio de las sesiones y del trabajo en grupo."

Caitlin Thomas,
*Partner and Consultant-
HumLab and EvoSprk*

"Trabajar con Mariana es un verdadero placer. Su profundo conocimiento de las dinámicas grupales, su compromiso con la salud mental y su naturaleza amable y acogedora la convierten en una facilitadora y consultora verdaderamente única y talentosa."

Antonio Terán,
*Employee Experience
Specialist, Inviso*

"Es dinámica y apasionada, lo cual lo comparte tanto con la gente con la que trabaja así como con la que se dirige cuando da pláticas. Lo que más me gusta de trabajar con ella es que hace que la información sea digerible y mantiene siempre enganchado al público."



Conferencias y talleres para empresas



HAPPY
Mind

TEMAS PARA EMPRESAS

- Los siguientes son **ejemplos** de conferencias y talleres que ofrezco.
- También puedo diseñar propuestas **personalizadas** según la organización, el público y sus necesidades, en **inglés** o en **español**.
- La **duración** es de 60 minutos, aunque es ajustable.
- Cada tema puede impartirse como **conferencia** (formato breve e inspirador) o como **taller** (con actividades).
- Puedo facilitarlo **online** o de forma **presencial**, dependiendo de mi agenda.

01.

No creas todo lo que piensas

08.

Motivación en el trabajo

02.

Mindfulness para una vida consciente

09.

Equilibrio vida-trabajo: ¿misión posible?

03.

El arte de la relajación en el S.XXI

10.

Autoestima sana, vida sana

04.

La felicidad es una habilidad

11.

Inclusión en serio

05.

Adiós a la procrastinación

12.

Lidera con consciencia

06.

Sobrecarga digital: protege tu salud mental

13.

Comunicación, tu mejor herramienta

07.

Motivación y disciplina: el dúo perfecto para alcanzar tus sueños

14.

Resiliencia y esperanza en tiempos difíciles



01.

No creas todo lo que piensas

Cómo identificar y desafiar los patrones de pensamiento que nos duelen y detienen.

Descripción

En este taller, aprenderemos a identificar distorsiones cognitivas, comprender nuestras tendencias emocionales naturales y desarrollar habilidades de autorregulación para ver la realidad con mayor claridad y responder de manera más efectiva. Usando prácticas basadas en ciencia, exploraremos cómo minimizar el sufrimiento innecesario y pensar y actuar con mayor claridad.

Temario

- Distorsiones cognitivas comunes y cómo afectan tu pensamiento
- El vínculo entre emociones, pensamientos y comportamiento
- Cómo detectar tus propios patrones de pensamiento
- Técnicas de autorregulación emocional
- Cómo comprobar la realidad de tus pensamientos
- Ejercicios prácticos para mejorar la claridad cognitiva



02.

Mindfulness para una vida consciente

Herramientas prácticas para estar presente, reducir el estrés y vivir con más claridad.

Descripción

Una mayor conciencia de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales trae beneficios poderosos: desde reducir el estrés y la ansiedad hasta mejorar la resiliencia emocional. En esta sesión, exploraremos las bases del mindfulness, sus raíces en la sabiduría ancestral y su relevancia en nuestra vida acelerada. Te llevarás herramientas simples y efectivas para cultivar presencia y autoconciencia.

Temario

- Raíces espirituales del mindfulness
- La neurociencia que lo respalda
- Prácticas contemplativas y trascendentales
- Cómo observar sin juzgar
- Manejo del estrés y emociones a través de la atención plena
- Prácticas de mindfulness para el día a día



03.

El arte de la relajación en el S.XXI

Porque desacelerar es un arte, ¡y necesitamos practicarlo!

Descripción

En el mundo acelerado de hoy, incluso relajarse puede sentirse como una tarea más. Nuestro sistema nervioso está constantemente sobreestimulado, dejándonos cansados y saturados. En esta sesión, exploraremos cómo “hackear” nuestras respuestas al estrés y encontrar un verdadero descanso en la vida cotidiana. No se trata de hacer menos, sino de recuperarnos mejor.

Temario

- La neurociencia del estrés y la relajación
- Por qué las técnicas comunes a veces lo empeoran
- Cómo la sobreestimulación afecta al cuerpo
- Técnicas para activar el sistema nervioso parasimpático
- Rituales restaurativos para la vida diaria
- Respiración, grounding y rituales de descanso



04.

La felicidad es una habilidad

Estrategias basadas en ciencia para gestionar de tu bienestar emocional y aumentar tu satisfacción con la vida.

Descripción

Décadas de investigación han demostrado que la felicidad no es solo un estado de ánimo: es una habilidad que puedes desarrollar. En este taller, exploraremos la ciencia del bienestar y cómo entrenar tu cerebro para una mayor satisfacción y salud emocional. Pasando de la reflexión a la acción, descubrirás prácticas que elevan tu ánimo y te ayudan a vivir con intención.

Temario

- Qué dice la ciencia sobre la felicidad
- Cómo vivir una vida con sentido
- La diferencia entre placer y realización
- Cómo los hábitos impactan el bienestar a largo plazo
- Gratitud, significado y conexión como herramientas de felicidad
- Prácticas diarias para reforzar la resiliencia emocional



05.

Adiós a la procrastinación

Entiende por qué postergamos las cosas y cómo dejar el autosabotaje.

Descripción

La procrastinación no es un defecto: es un mecanismo de protección. Pero suele jugar en nuestra contra, dejándonos estancados y abrumados. En este taller, exploraremos la psicología detrás de la procrastinación y aprenderemos cómo reprogramar nuestros hábitos para mejorar el enfoque, la constancia y la autoconfianza.

Temario

- Por qué procrastinamos
- Procrastinación, pereza y fatiga
- Disparadores emocionales que llevan a la evitación
- Hábitos para el enfoque
- Cómo lidiar con la procrastinación, la culpa y la frustración
- Estrategias para comenzar tareas difíciles
- Cambios de mentalidad que reducen la resistencia
- Cultivar la autocompetencia y la confianza en ti mismo



06.

Sobrecarga digital: protege tu salud mental

Límites, hábitos y cambios de mentalidad para una vida digital más sana.

Descripción

La tecnología es increíble... y agotadora. En este taller, exploraremos cómo los hábitos tecnológicos afectan nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestra capacidad de atención. Aprenderás a detectar las señales de fatiga digital y a recuperar el control con hábitos saludables y decisiones conscientes.

Temario

- Cómo impacta la tecnología en el cerebro y el estado de ánimo
- Hábitos de uso de pantallas y dopamina
- Reconocer la fatiga digital y la distracción constante
- Verdadero descanso
- Comparación social y autoestima
- Uso consciente de la tecnología en la vida personal y profesional
- Estrategias detox para tu ecosistema digital



07.

Motivación y disciplina: el dúo perfecto para alcanzar tus sueños

Descubre cómo construir hábitos que duren y constuyan la vida que deseas.

Descripción

A menudo esperamos a tener motivación para actuar, pero el cambio real ocurre gracias a la disciplina. Y la disciplina necesita el tipo correcto de motivación para sostenerse. Este taller explora la paradoja del cambio, ofreciendo un plan para crear hábitos duraderos comprendiendo qué nos impulsa de verdad. Saldrás con herramientas para mantener la constancia sin agotarte.

Temario

- Motivación intrínseca vs. extrínseca
- La ciencia detrás de la formación de hábitos
- Por qué la fuerza de voluntad no basta
- Cómo hacer que la disciplina se sienta menos como castigo
- Pequeños pasos para grandes cambios
- Transformación para un cambio sostenible



08.

Motivación en el trabajo

La motivación no se encuentra, se crea.

Descripción

No siempre hay motivación para trabajar, ¡y es normal! La clave no está en "encontrar" la motivación, ¡sino en crearla! Encontraremos tus valores fundamentales, fortalezas de carácter y metas, para así alinear tus actividades laborales con tu motivación y sentido de vida.

Temario

- ¿Qué es la motivación?
- Está bien no sentirse motivado
- No necesitas motivación para hacer nada
- Hacks para actuar, aún sin "ganas"
- Crea tu propia motivación



09.

Equilibrio vida-trabajo: ¿misión posible?

Explora formas realistas de crear armonía entre tu vida personal y profesional.

Descripción

El equilibrio no se trata de hacer menos, sino de hacer lo que realmente importa. En este taller, exploraremos las causas ocultas de la insatisfacción y el burnout, y aprenderemos cómo alinear nuestras acciones con nuestros valores esenciales. Esta sesión te ayudará a replantear la productividad y a proteger tu recurso más valioso: el tiempo.

Temario

- Tu sistema de valores
- Replantear el equilibrio
- Identificar ladrones de tiempo vs. prioridades significativas
- Herramientas de priorización
- El costo de decir que sí (y cómo aprender a decir no)
- Cómo gestionar transiciones entre trabajo y descanso
- Límites como forma de autorrespeto
- Cómo diseñar un ritmo de vida sostenible



10.

Autoestima sana, vida sana

Construye una relación más amable y fuerte contigo misma (sin positivismo tóxico).

Descripción

La forma en que te ves impacta todas las áreas de tu vida. En este taller, exploraremos los cimientos de la autoestima : valor propio, autoconcepto, y consciencia de si, y cómo influyen en nuestras relaciones, metas y bienestar. Te llevarás herramientas prácticas para la autorreflexión y el desarrollo personal.

Temario

- Qué significa realmente la autoestima (y qué no)
- Cómo la autoestima moldea toda tu vida
- Cómo las experiencias tempranas influyen en la el concepto de si
- Diferencia entre amor propio y narcisismo
- Cómo reescribir tu diálogo interno
- Autocompasión como herramienta de crecimiento
- Identidad, valores y vida auténtica



11.

Inclusión en serio

Creando espacios seguros desde las acciones, no sólo las palabras.

Descripción

Aceptar, incluir e integrar son pasos necesarios para crear espacios seguros, que le den la bienvenida a nuevas formas de pensar y actuar. Al actuar en beneficio de la diversidad, escogemos crecer, avanzar y aprender, tanto individuos como organizaciones.

Temario

- Sensibilización
- Personas marginadas
- Tipos de grupos marginados y minorías Microagresiones y opresión sistémica
- ¿Por qué el rechazo es perjudicial para todos?
- Aceptar, incluir e integrar



12.

Lidera con consciencia

Inspira, motiva y crea un ambiente proactivo y armónico en tu equipo.

Descripción

Independientemente del rol que ejerzamos en la empresa, podemos influir en todos a nuestro alrededor. Conociendo nuestro impacto en los demás, aprendiendo sobre estilos de liderazgo, creando seguridad psicológica y haciendo las intervenciones adecuadas, podemos liderar con el ejemplo, donde sea.

Temario

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



13.

Comunicación, tu mejor herramienta

Toda relación depende de la comunicación.

Descripción

El establecimiento, mantenimiento y resultados de cualquier relación, depende de la calidad de la comunicación. Cada palabra, movimiento y expresión. ¿Qué quieres de tus relaciones?, ¿qué tipo de vínculo quieres con cada persona?, ¿quieres poner límites? Aprende sobre tu estilo de comunicación y perfecciónalo según tus intenciones.

Temario

- ¿Cómo nos comunicamos?
- Elementos de la comunicación
- Niveles de escucha
- Asertividad
- Lenguaje no verbal
- Validar y empatizar
- Poner límites inteligente y respetuosamente.



14.

Resiliencia y esperanza en tiempos difíciles

Momentos complejos en nuestra vida y sociedad requieren mayor cuidado de si.

Descripción

Pérdidas personales, guerras, amenazas climáticas y otros factores pueden hacernos sentir que el mundo se desmorona. Y aunque el dolor es inevitable y las amenazas son reales, hay formas más sanas y efectivas de enfrentar la ansiedad, la preocupación y el sufrimiento que generan. En este taller exploraremos teorías de psicólogos que vivieron en carne propia los estragos de la guerra, y también la sabiduría de culturas ancestrales que han sabido sobreponerse a todo tipo de adversidades. Descubriremos cómo encontrar esperanza y equilibrio emocional a través de las enseñanzas de la ciencia y la tradición.

Temario

- El dolor y la ansiedad es real
- No se trata de evitar, sino de afrontar de la mejor manera posible.
- Resiliencia
- Esperanza
- Autocuidado mental
- Prácticas para dar sentido y procesar momentos complejos
- Apoyar a otros





Conferencias y talleres para escuelas



HAPPY
Mind

TEMAS PARA ESCUELAS

- Los siguientes son **ejemplos** de conferencias y talleres que ofrezco.
- También puedo diseñar propuestas **personalizadas** según la organización, el público y sus necesidades, en **inglés** o en **español**.
- La **duración** es de 60 minutos, aunque es ajustable.
- Cada tema puede impartirse como **conferencia** (formato breve e inspirador) o como **taller** (con actividades).
- Puedo facilitarlo **online** o de forma **presencial**, dependiendo de mi agenda.

01. Sobrecarga digital:
protege tu salud mental

02. Autoestima sana, vida
sana

03. No creas todo lo que
piensas

04. Mi identidad

05. Sexualidad sana y
consciente

06. Amor y noviazgo

07. Aprender a aprender

08. Conexiones reales para
personas reales

09. Adiós a la procrastinación



01.

Sobrecarga digital: protege tu salud mental

Las pantallas son parte de la vida actual, sin embargo, existen límites, hábitos y cambios de mentalidad para tener una vida digital más sana.

Descripción

La tecnología es increíble... y agotadora. En este taller, exploraremos cómo los hábitos tecnológicos afectan nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestra capacidad de atención. Aprenderás a detectar las señales de fatiga digital y a recuperar el control con hábitos saludables y decisiones conscientes.

Temario

- Cómo impacta la tecnología en el cerebro y el estado de ánimo
- Hábitos de uso de pantallas y dopamina
- Reconocer la fatiga digital y la distracción constante
- Verdadero descanso
- Comparación social y autoestima
- Uso consciente de la tecnología en la vida personal y profesional
- Estrategias detox para tu ecosistema digital



02.

Autoestima sana, vida sana

Construye una relación más amable y fuerte contigo misma (sin positivismo tóxico).

Descripción

La forma en que te ves impacta todas las áreas de tu vida. En este taller, exploraremos los cimientos de la autoestima —valor propio, respeto y autoconciencia— y cómo influyen en nuestras relaciones, metas y bienestar. Te llevarás herramientas prácticas para la autorreflexión y el desarrollo personal.

Temario

- Qué significa realmente la autoestima (y qué no)
- Cómo la autoestima moldea toda tu vida
- Cómo las experiencias tempranas influyen en la autoimagen
- Diferencia entre amor propio y narcisismo
- Cómo reescribir tu diálogo interno
- Autocompasión como herramienta de crecimiento
- Identidad, valores y vida auténtica



03.

No creas todo lo que piensas

Cómo identificar y desafiar los patrones de pensamiento que nos duelen y detienen.

Descripción

En este taller, aprenderemos a identificar distorsiones cognitivas, comprender nuestras tendencias emocionales naturales y desarrollar habilidades de autorregulación para ver la realidad con mayor claridad y responder de manera más efectiva. Usando prácticas basadas en ciencia, exploraremos cómo minimizar el sufrimiento innecesario y pensar y actuar con mayor claridad.

Temario

- Distorsiones cognitivas comunes y cómo afectan tu pensamiento
- El vínculo entre emociones, pensamientos y comportamiento
- Cómo detectar tus propios patrones de pensamiento
- Técnicas de autorregulación emocional
- Cómo comprobar la realidad de tus pensamientos
- Ejercicios prácticos para mejorar la claridad cognitiva



04.

Mi identidad

Soy lo que pienso que soy.

Descripción

La misma pregunta ha sido planteada por todo ser humano desde los inicios de la civilización. No hay una respuesta correcta, sin embargo la única respuesta que importa es la propia. Aprende qué es la identidad, cómo se forma y el tremendo impacto que tiene en uno mismo. Además, aprende a moldearla y adaptarla a tus necesidades y sueños.

Temario

- ¿Quién soy yo?
- ¿Por qué importa lo que pienso de mí?
- La autodeterminación
- Autoestima, autoconcepto y autoaceptación incondicional.
- La congruencia: expresiones de mi ser
- El nivel de tus metas depende del nivel de autoeficacia
- Confianza vs. Inseguridad
- ¡Soy quien soy y ese es mi superpoder!



05.

Sexualidad sana y consciente

¿Amor?, ¿sexualidad?, ¿salud?, ¿consentimiento? Menos dudas, más respuestas.

Descripción

La sexualidad es una parte inherente del ser humano, independientemente del sexo, género y orientación. Sin embargo, vivimos en una sociedad hipersexualizada donde pareciera que entre más sexualmente activos más valiosos somos. Lo que nadie te dice es que 1) es falso, 2) lo que hagas con tu cuerpo es tu decisión, 3) puede conllevar varios riesgos, 4) impacta directamente en tu salud mental e identidad y 5) ¡tu cuerpo es para ti! no para nadie más.

Temario

- Rompamos el hielo... y el tabú
- Somos seres sexuados
- Sexo, género y orientación sexual
- Sexo: gratificante en el cerebro
- Cultura de la hipersexualización: todos somos víctimas
- Tu actividad sexual NO te define
- Tu cuerpo, tus decisiones
- Consentimiento
- Salud sexual, física, mental y social



06.

Amor y noviazgo

Atracción, coqueteo, amor, rechazo y corazones rotos. ¡Lo que nadie te cuenta y deberías saber!

Descripción

No es lo mismo sentir atracción, amor y despecho en la adolescencia que en la vida adulta. En esta crítica etapa, la pareja tiene un rol muy específico: el de descubrir y reafirmar la identidad. Aprenderemos a vivir y disfrutar estas experiencias sin poner en riesgo nuestra salud mental y física. Además, sentaremos las bases para el amor maduro.

Temario

- Es humano sentir atracción y amor por otros.
- La elección de pareja depende de tu autoconcepto.
- Hollywood miente (y mucho)
- Atracción: cuando sale bien y cuando no
- Cortejo: que sí y que no
- Consentimiento
- Una relación sana no duele, sacrifica o limita.
- La ruptura: hacerlo bien, sobrevivir y volver a vivir.



07.

Aprender a aprender

Aprender es una capacidad y habilidad; por lo que podemos mejorarla y usarla a nuestro favor.

Descripción

Desde el día que nacimos estamos aprendiendo. Nos han enseñado desde matemáticas hasta filosofía... ¡pero no nos han enseñado a aprender! Creando un ambiente óptimo, preparando a nuestro cerebro y aplicando un par de técnicas podemos retener, comprender y crear mucho más.

Temario

- Tu cerebro está hecho para aprender.
- Tal como cualquier órgano, el cerebro requiere cuidados.
- Actitud de aprendizaje
- Preparativos
- Técnicas
- Retención de la información



08.

Conexiones reales para personas reales

De pláticas sencillas a conversaciones profundas: conecta con quien quieras, al nivel que quieras.

Descripción

Estamos hechos para conectar, pero la mayoría nunca aprendió a relacionarse de manera consciente y saludable. Ya seas tímido o extrovertido, este taller te ayudará a desarrollar habilidades sociales más auténticas y efectivas sin perder tu estilo natural. Las grandes relaciones comienzan con conciencia y práctica.

Temario

- La psicología de la conexión
- Estilos de comunicación e inteligencia emocional
- Introversión y extroversión
- Cómo sentirte más seguro en entornos sociales
- Escucha activa
- Cómo manejar conversaciones incómodas
- Construir seguridad emocional y confianza
- Autenticidad
- Límites inteligentes



09.

Adiós a la procrastinación

Entiende por qué postergamos las cosas y cómo dejar de sabotearte.

Descripción

La procrastinación no es un defecto: es un mecanismo de protección. Pero suele jugar en nuestra contra, dejándonos estancados y abrumados. En este taller, exploraremos la psicología detrás de la procrastinación y aprenderemos cómo reprogramar nuestros hábitos para mejorar el enfoque, la constancia y la autoconfianza.

Temario

- Por qué procrastinamos
- Procrastinación vs. pereza vs. fatiga: diferencias clave
- Disparadores emocionales que llevan a la evitación
- Hábitos para el enfoque
- Cómo lidiar con la procrastinación, la culpa y la frustración
- Estrategias para comenzar tareas difíciles
- Cambios de mentalidad que reducen la resistencia
- Cultivar la autocompetencia y la confianza en ti mismo





Psic. Mariana Cárdenas



@happymind_mariana



+1 438 368 0039



mariana.cardenas.marquez@gmail.com



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



www.happymindmariana.com