TeamsTalks ®

CONSULTORÍA DE CAPACITACIÓN EMPRESARIAL

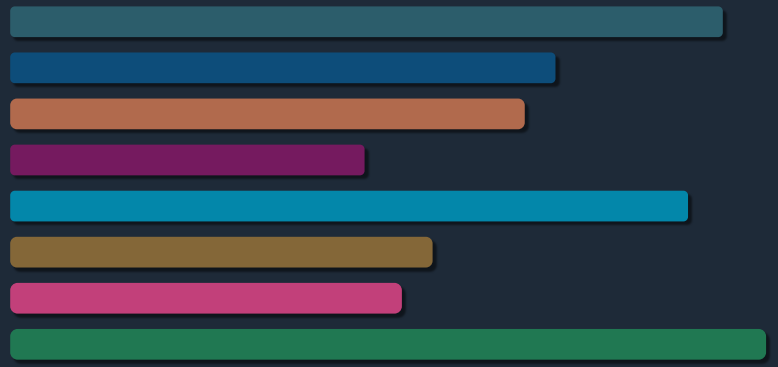
CATÁLOGO DE CAPACITACIÓN 2026

Bienestar Organizacional

8 líneas de capacitación · 22 cursos y módulos

Modalidad presencial o en línea · Constancias DC-3.

NOM-035-STPS-2018 · Modelo SOLVE (OIT) · Salud mental · Igualdad y perspectiva de género · Prevención de la violencia · Cultura de bienestar



MAPA DEL CATÁLOGO

- L1 Prevención de riesgos psicosociales
- L2 Bienestar y salud laboral
- L3 Prevención de violencia laboral
- L4 Igualdad y perspectiva de género
- L5 Salud mental en el trabajo
- L6 Liderazgo y relaciones laborales
- L7 Estrés y bienestar emocional
- L8 Cultura de bienestar

ÍNDICE GENERAL

Todos los cursos de un vistazo

Cada curso puede impartirse por separado o combinarse en una ruta a la medida. La duración y la profundidad se adaptan a las necesidades de tu organización

NO.	LÍNEA	CURSO	HORAS
01	L1	Introducción a la Aplicación de la NOM-035-STPS-2018	2h
02	L1	Sensibilización de la NOM-035-STPS-2018	2h 4h 8h
03	L1	Aplicación de la NOM-035-STPS-2018	9h
04	L1	De la NOM-035 a la Acción: Plan Integral de Prevención de Riesgos Psicosociales	20h
05	L1	Gestión Preventiva de Riesgos Psicosociales y Bienestar Laboral. Basada en el Modelos SOLVE de la OIT y en la NOM-035-STPS-2018	9h 15h 20h

L1 Programa Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales

06	L1	Mod 1. Cargas de Trabajo. Prevenir la sobrecarga de trabajo y gestionar las demandas laborales.	2h 4h
07	L1	Mod 2. Falta de Control sobre el trabajo Cómo fortalecer la autonomía, participación y capacidad de decisión	2h 4h
08	L1	Mod 3. Jornadas de trabajo y rotación de turnos. Cómo prevenir la fatiga y favorecer una recuperación adecuada	2h 4h
09	L1	Mod 4. Interferencia trabajo-familia. Cómo establecer límites saludables entre el trabajo y la vida personal	2h 4h
10	L1 L6	Mod 5. Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo. Cómo construir relaciones laborales saludables y equipos de apoyo	2h 4h
11	L1 L3	Mod 6. Violencia laboral. Cómo identificar, prevenir y actuar ante conductas de violencia en el trabajo	2h 4h

NO.	LÍNEA	CURSO	HORAS
12	L2	Bienestar y Salud Laboral: Modelo SOLVE de la OIT	20h
13	L3	Prevención de la Violencia Laboral: Conceptos y Herramientas Clave	2h
14	L4	Igualdad y perspectiva de género en el entorno laboral: Cómo construir espacios de trabajo más equitativos e incluyentes.	2h 4h
15	L4	Cómo combatir los sesgos de género en el trabajo. Herramientas para identificar y transformar prácticas que generan desigualdad.	2h 4h
16	L5	Salud mental en el trabajo. Cómo reconocer señales de alerta y favorecer entornos protectores	2h 4h
17	L5	Primeros pasos ante una crisis emocional en el trabajo: Cómo escuchar, contener y canalizar adecuadamente	2h 4h
18	L6	Gestión de Conflictos y Mediación Laboral	6h
19	L7	Manejo del Estrés y la Ansiedad	4h 6h 12h
20	L7	Balance de Vida: Administración del Tiempo	2h 4h
21	L8	Cultura de bienestar organizacional. Cómo convertir el bienestar en una práctica cotidiana	2h 4h
22	L8	Liderazgo para el bienestar. Cómo liderar equipos saludables sin perder el enfoque en resultados	2h 4h

L1 Prevención de riesgos psicosociales / Temario y detalle



01 L1 Introducción a la Aplicación de la NOM-035-STPS-2018

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 horas DC-3	Teórico	Casual

Dirigido a:

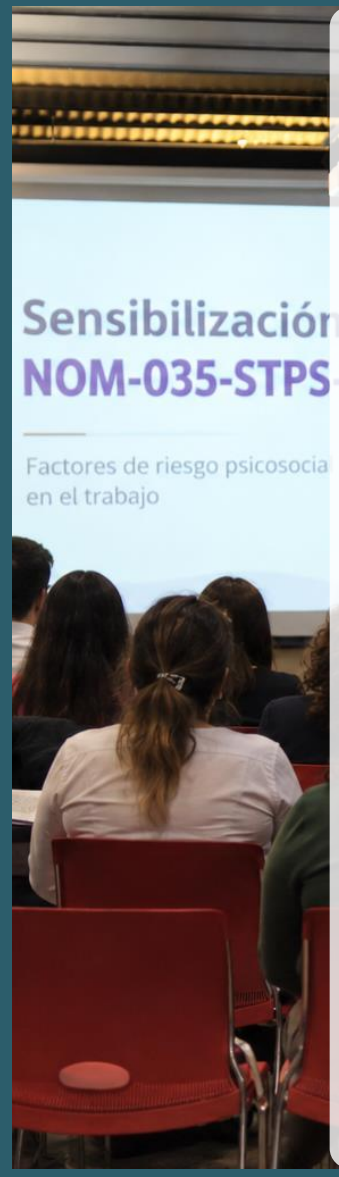
Personal de Recursos Humanos, Seguridad y Salud en el Trabajo, responsables de cumplimiento, integrantes de comisiones de Seguridad e Higiene, líderes y personal involucrado en la implementación y seguimiento de la NOM-035-STPS-2018.

Objetivo:

Proporcionar una visión integral de la NOM-035-STPS-2018, sus obligaciones y principales etapas de aplicación, para que los participantes comprendan cómo identificar y evaluar los factores de riesgo psicosocial, interpretar resultados y establecer acciones de prevención, control y seguimiento en el centro de trabajo.

Temario:

1. Marco general de la NOM-035-STPS-2018.
2. Identificación de las condiciones del centro de trabajo.
3. Identificación de acontecimientos traumáticos severos.
4. Identificación y análisis de factores de riesgo psicosocial.
5. Evaluación del entorno organizacional.
6. Aplicación de los cuestionarios.
7. Calificación e interpretación de resultados.
8. Elaboración del diagnóstico.
9. Diseño de medidas de prevención y control.
10. Plan de intervención y seguimiento.
11. Integración del expediente de cumplimiento.



02 L1 Sensibilización de la NOM-035-STPS-2018

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 I 8 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Todo el personal de la organización, independientemente de su puesto o nivel jerárquico, que requiera conocer los aspectos fundamentales de la NOM-035-STPS-2018 y su participación en la prevención de los factores de riesgo psicosocial.

Objetivo:

Sensibilizar a los participantes sobre los factores de riesgo psicosocial y su impacto en el entorno laboral, brindándoles elementos para reconocer situaciones de riesgo, violencia laboral y acontecimientos traumáticos, así como comprender su participación en la construcción de un entorno organizacional favorable.

Temario:

1. Conociendo la NOM-035.
2. ¿Qué son los factores de riesgo psicosocial?.
3. Estrés laboral.
4. Acontecimientos traumáticos.
5. Violencia laboral.
6. Entorno organizacional favorable.
7. ¿Qué hacer? Prevención y actuación.

L1 Prevención de riesgos psicosociales / Temario y detalle



03 L1 Aplicación de la NOM-035-STPS-2018

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	9 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

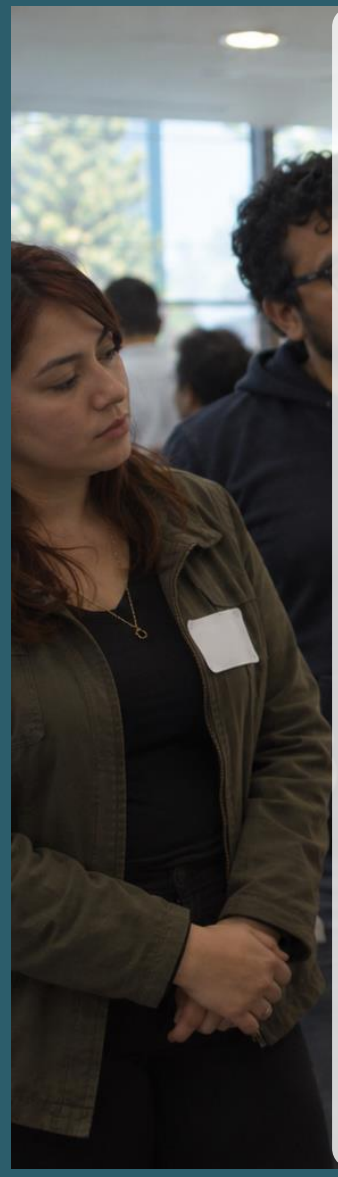
Personal de Recursos Humanos, Seguridad y Salud en el Trabajo, responsables de cumplimiento, integrantes de comisiones de Seguridad e Higiene y personal encargado de implementar, administrar o dar seguimiento a la NOM-035-STPS-2018 en el centro de trabajo.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes los conocimientos y herramientas necesarios para implementar la NOM-035-STPS-2018, desde la identificación y evaluación de los factores de riesgo psicosocial hasta la interpretación de resultados, elaboración del diagnóstico, definición de medidas preventivas y conformación del expediente de cumplimiento.

Temario:

1. Marco general de la NOM-035-STPS-2018.
2. Identificación de las condiciones del centro de trabajo.
3. Identificación de acontecimientos traumáticos severos.
4. Identificación y análisis de factores de riesgo psicosocial.
5. Evaluación del entorno organizacional.
6. Aplicación de los cuestionarios.
7. Calificación e interpretación de resultados.
8. Elaboración del diagnóstico.
9. Diseño de medidas de prevención y control.
10. Plan de intervención y seguimiento.
11. Integración del expediente de cumplimiento.



04 L1 De la NOM-035 a la Acción

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	20 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Personal de Recursos Humanos, líderes, responsables de Seguridad y Salud en el Trabajo y profesionales encargados de diseñar, implementar o dar seguimiento a estrategias de prevención de riesgos psicosociales y bienestar laboral.

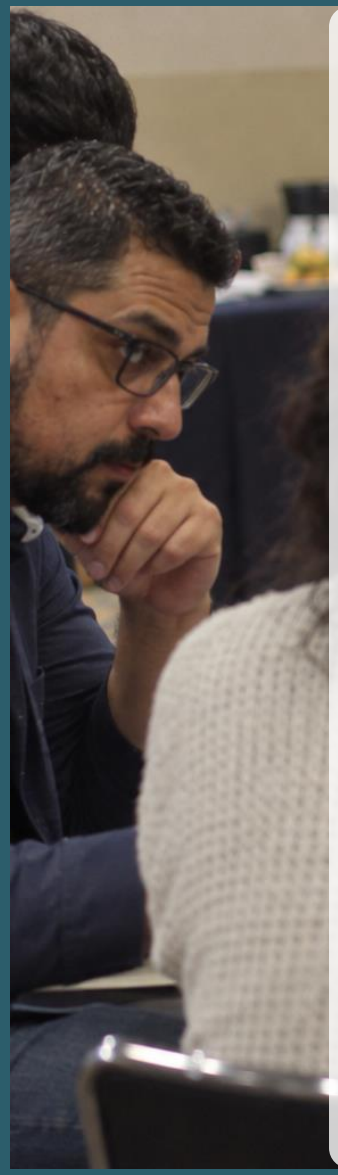
Objetivo:

Desarrollar en los participantes las herramientas necesarias para transformar los resultados de la NOM-035-STPS-2018 en un plan integral de prevención e intervención, estableciendo acciones, responsables, indicadores y mecanismos de seguimiento que permitan atender los factores de riesgo identificados y favorecer la mejora continua del entorno laboral.

Temario:

1.Introducción a los riesgos psicosociales y la NOM-035.
2.Diagnóstico y análisis de factores psicosociales.
3.Diseño del plan de prevención psicosocial.
4.Estrategias de intervención y bienestar.
5. Implementación del plan de acción.
6. Evaluación, seguimiento y mejora continua.
7. Taller práctico: elaboración de un plan de acción psicosocial.

L1 Prevención de riesgos psicosociales / Temario y detalle



03 L1 Gestión Preventiva de Riesgos Psicosociales y Bienestar Laboral, basada en el Modelo SOLVE de la OIT y en la NOM-035-STPS-2018

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	9 I 15 I 20 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Personal de Recursos Humanos, líderes, responsables de Seguridad y Salud en el Trabajo, responsables de bienestar y profesionales involucrados en el diseño e implementación de estrategias de prevención y promoción de la salud en las organizaciones.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes una visión integral para gestionar los factores de riesgo psicosocial y promover el bienestar laboral, articulando los principios de la NOM-035-STPS-2018 con el Modelo SOLVE de la OIT para diseñar acciones preventivas que favorezcan la salud, el bienestar y un entorno organizacional saludable.

Temario:

1.- Fundamentos de la gestión preventiva.
2.- Estrés relacionado con el trabajo.
3.- Violencia laboral y relaciones saludables en el trabajo.
4.- Alcohol, drogas y prevención en el entorno laboral.
5.- Sueño, fatiga y recuperación.
6.- Nutrición, hidratación y hábitos saludables.
7.- Actividad física y sedentarismo.
8.- Salud, inclusión y no discriminación en el trabajo.
9.- Factores económicos y bienestar de los trabajadores.
10.- NOM-035-STPS-2018: identificación y prevención.
11.- Integración del Modelo SOLVE y la NOM-035.
12.- Diseño de acciones preventivas y promoción del bienestar laboral.

A CONTINUACIÓN:

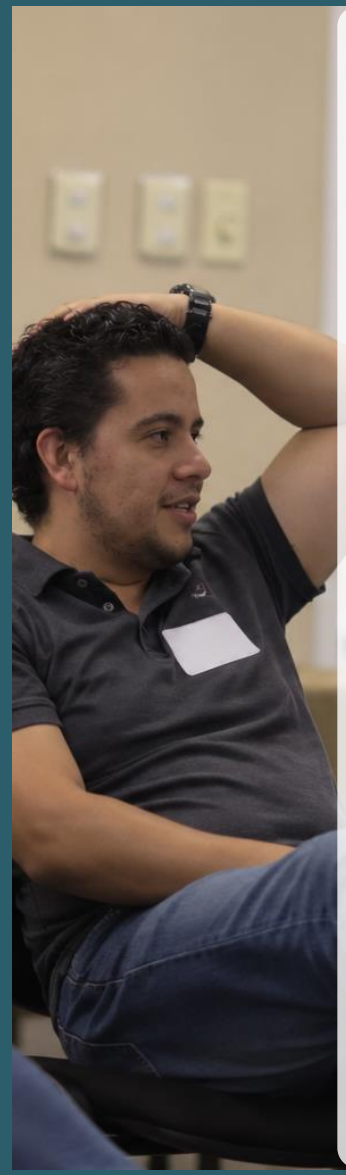
Programa Gestión Preventiva de Factores de Riesgo Psicosocial

Una ruta de capacitación para identificar, prevenir y gestionar los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral.

Un programa, diferentes posibilidades de capacitación:

- ✓ 6 módulos especializados.
- ✓ Talleres independientes de 2 o 4 horas.
- ✓ Programa integral o capacitación personalizada.
- ✓ Herramientas y actividades prácticas aplicables al entorno laboral.

L1 Programa Gestión Preventiva de Factores de Riesgo Psicosocial



06 L1 Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales
Mod 1. Cargas de Trabajo.

Prevenir la sobrecarga de trabajo y gestionar las demandas laborales.

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran identificar y prevenir situaciones de sobrecarga y mejorar la organización y distribución del trabajo.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar cargas de trabajo que puedan representar un factor de riesgo psicosocial, reconocer sus causas y señales de sobrecarga, y aplicar estrategias de organización, priorización y distribución del trabajo que permitan equilibrar las demandas laborales con los recursos y capacidades disponibles.

Temario:

1. Cargas de trabajo, cuándo se convierten en un riesgo psicosocial.
2. Tipos de carga: cantidad, ritmo, exigencia mental, emocional y responsabilidad.
3. Cargas contradictorias o inconsistentes.
4. Señales tempranas de sobrecarga y saturación laboral.
5. Identificación de causas organizacionales.
6. Priorización, distribución y organización efectiva del trabajo.
7. Acciones preventivas para equilibrar demandas y capacidades: límites, recursos y apoyo ante cargas excesivas.
8. Mapa de cargas de trabajo y plan de mejora.



07 L1 Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales
Mod 2. Falta de Control sobre el Trabajo

Cómo fortalecer la autonomía, participación y capacidad de decisión

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran fortalecer la autonomía, la participación y la capacidad de decisión en el desarrollo de sus actividades laborales.

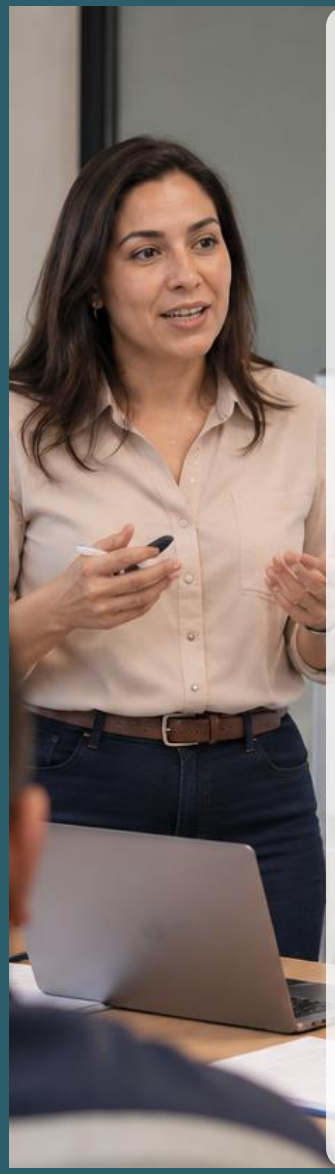
Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar los factores que limitan el control sobre el trabajo y aplicar estrategias que fortalezcan la autonomía, la participación y el aprovechamiento de competencias, favoreciendo una mayor capacidad de decisión y la prevención de riesgos psicosociales en el entorno laboral.

Temario:

1. Control sobre el trabajo y su impacto en el bienestar laboral.
2. Autonomía: qué puede decidir el trabajador y qué no.
3. Participación en decisiones relacionadas con el trabajo.
4. Claridad para actuar: responsabilidades, autoridad y margen de decisión.
5. Uso y desarrollo de habilidades y competencias.
6. Capacitación como herramienta para incrementar el control sobre el trabajo.
7. Prácticas de liderazgo que generan dependencia o falta de autonomía.
8. ¿Qué decisiones podemos acercar al puesto de trabajo?

L1 Programa Gestión Preventiva de Factores de Riesgo Psicosocial



08 L1 **Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales**
Mod 3. Jornadas de trabajo y rotación de turnos.

Cómo prevenir la fatiga y favorecer una recuperación adecuada

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:
Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y responsables de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como colaboradores que requieran identificar y prevenir los riesgos asociados a las jornadas laborales, la rotación de turnos y la fatiga.

Objetivo:
Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar los factores de riesgo psicosocial asociados a las jornadas de trabajo y la rotación de turnos, reconocer las señales de fatiga laboral y aplicar estrategias preventivas que favorezcan el descanso, la recuperación y la organización de jornadas de trabajo más saludables y seguras.

Temario:

1. Jornada laboral, descanso y riesgo psicosocial.
2. Jornadas extensas y prolongación recurrente del trabajo.
3. Rotación de turnos y trabajo nocturno.
4. Fatiga laboral: señales que no debemos normalizar.
5. Recuperación física y mental entre jornadas.
6. Pausas, descansos y organización del trabajo.
7. Efectos de la fatiga en seguridad, desempeño y toma de decisiones.
8. Identificación de prácticas y condiciones de riesgo.
9. Acciones organizacionales para prevenir la fatiga laboral.
10. Semáforo de riesgo de jornadas y turnos.



09 L1 **Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales**
Mod 4. Interferencia trabajo-familia

Cómo establecer límites saludables entre el trabajo y la vida personal

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:
Líderes, supervisores, mandos medios, colaboradores y personal de RRHH que requieran identificar y prevenir situaciones de interferencia entre las responsabilidades laborales y la vida personal y familiar.

Objetivo:
Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar los factores laborales que generan interferencia entre el trabajo y la vida personal y familiar, reconocer sus efectos en el bienestar y aplicar estrategias preventivas que favorezcan la conciliación, la desconexión laboral y el establecimiento de límites saludables.

Temario:

1. Interferencia trabajo-familia como factor de riesgo.
2. Cuando las demandas laborales invaden el tiempo personal.
3. Horarios, mensajes, llamadas y disponibilidad fuera de jornada.
4. Urgencias reales vs. cultura de disponibilidad permanente.
5. Dificultad para desconectarse del trabajo.
6. Consecuencias en bienestar, relaciones y desempeño.
7. Prácticas organizacionales que favorecen la conciliación.
8. Responsabilidad de líderes en el respeto de límites.
9. Estrategias para favorecer la desconexión y recuperación.
10. Mapa de interferencias y acuerdos de desconexión.

L1 Programa Gestión Preventiva de Factores de Riesgo Psicosocial



10 L1 L6 **Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales**
Mod 5. Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo.

Cómo construir relaciones laborales saludables y equipos de apoyo

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

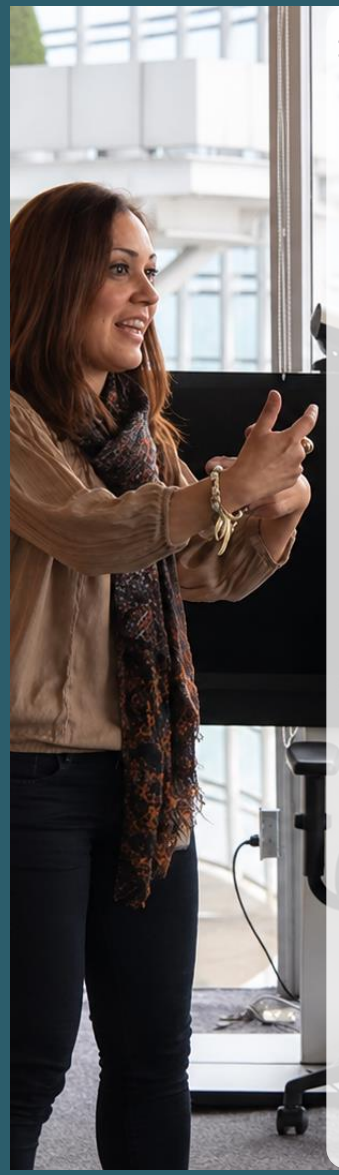
Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran fortalecer las relaciones interpersonales, la comunicación y el apoyo social, así como prevenir prácticas de liderazgo y conductas que deterioran el ambiente laboral.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar prácticas de liderazgo y relaciones laborales que representan factores de riesgo psicosocial, reconocer su impacto en el bienestar y aplicar estrategias de comunicación, apoyo y manejo preventivo de conflictos que favorezcan la confianza, la colaboración y la construcción de relaciones laborales saludables.

Temario:

1. El liderazgo como factor protector o de riesgo psicosocial.
2. Conductas de liderazgo que deterioran el ambiente laboral.
3. Comunicación deficiente, instrucciones contradictorias y falta de claridad.
4. Relaciones negativas y conflictos entre compañeros.
5. Apoyo social: qué significa realmente en el entorno laboral.
6. Retroalimentación, reconocimiento y trato cotidiano.
7. Manejo preventivo de desacuerdos y conflictos.
8. Conversaciones difíciles sin deteriorar las relaciones.
9. Prácticas de liderazgo para construir confianza y colaboración.



11 L1 L3 **Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales**
Mod 6. Violencia laboral.

Cómo identificar, prevenir y actuar ante conductas de violencia en el trabajo

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, colaboradores y personal de RRHH que requieran identificar y prevenir conductas de violencia laboral, promover relaciones basadas en el respeto y conocer los mecanismos de actuación ante situaciones de violencia en el entorno de trabajo.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar las diferentes manifestaciones de violencia laboral, reconocer las conductas y factores organizacionales que favorecen su aparición y aplicar estrategias preventivas y mecanismos de actuación que contribuyan a la construcción de un entorno laboral seguro, respetuoso y libre de violencia.

Temario:

1. Violencia laboral: qué es y qué conductas comprende.
2. Diferenciar conflicto, exigencia laboral y violencia.
3. Acoso psicológico, hostigamiento y malos tratos.
4. Conductas visibles y formas sutiles de violencia laboral.
5. Señales de alerta y patrones que no deben normalizarse.
6. Factores organizacionales que favorecen o toleran la violencia.
7. Prevención: límites, respeto y reglas claras de convivencia.
8. Qué hacer ante una situación o reporte de violencia.
9. Canales, protocolos y mecanismos de atención.
10. Responsabilidad de líderes, colaboradores y organización.
11. ¿Conflicto, mala práctica o violencia? Análisis de casos.

L2 Bienestar y Salud Laboral / Temario y detalle

Solve, soluciones para prevenir enfermedades del trabajo causado por riesgos psico-sociales.

El programa SOLVE de la OIT busca integrar la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la promoción de la salud en las políticas empresariales. Mediante una metodología preventiva, integral y orientada a la acción, proporciona herramientas para identificar y atender los factores que afectan el bienestar de los trabajadores, favoreciendo entornos laborales más saludables, seguros y productivos, así como el desarrollo sostenible de las organizaciones.



12 L2 Bienestar y Salud Laboral: Modelo SOLVE de la OIT

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	20 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo / Lúdico	Casual / Cómoda

Dirigido a:

Personal de Recursos Humanos, líderes, responsables de bienestar y profesionales encargados de promover la salud y la prevención en el trabajo.

Objetivo:

Proporcionar a los participantes conocimientos y herramientas basados en la metodología SOLVE de la OIT para prevenir riesgos psicosociales, promover hábitos saludables y fortalecer el bienestar en el entorno laboral.

Temario:

1. Introducción a la metodología SOLVE – OIT.
2. Promoción de la salud y bienestar en el lugar de trabajo.
3. Estrés relacionado con el trabajo.
4. Alcohol y drogas en el trabajo.
5. Violencia en el trabajo.
6. VIH y SIDA en el trabajo.
7. Tabaco y humo de segunda mano.
8. Nutrición en el trabajo.
9. Actividad física en el trabajo.
10. Sueño saludable.
11. Estrés económico y bienestar financiero.
12. Del concepto a la acción: implementación del plan SOLVE.

L3 Prevención de violencia laboral / Temario y detalle



13 L3 Prevención de la Violencia Laboral: Conceptos y Herramientas Clave

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Reflexivo	Casual

Dirigido a:

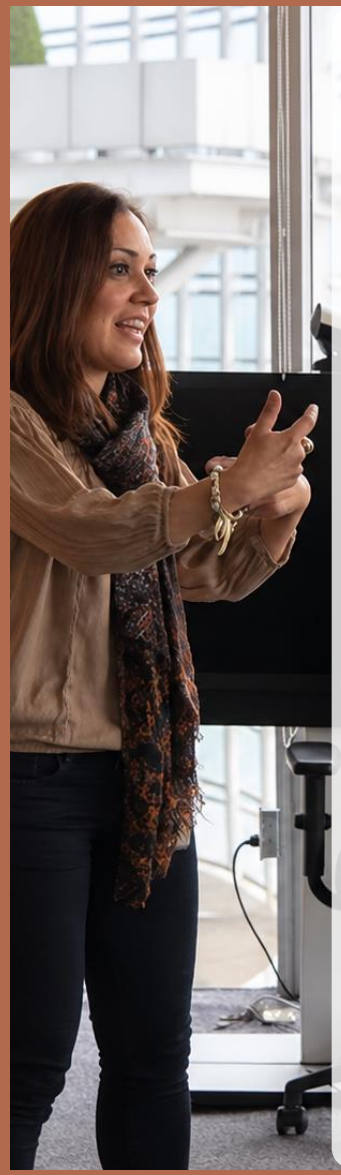
Todo el personal de la organización, incluyendo líderes, supervisores, mandos medios y personal de Recursos Humanos, que requiera identificar, prevenir y actuar ante situaciones de violencia laboral.

Objetivo:

Proporcionar a los participantes los conocimientos y herramientas necesarios para identificar las diferentes manifestaciones de violencia laboral, reconocer señales de alerta y aplicar medidas preventivas que favorezcan un entorno de trabajo seguro, respetuoso y libre de violencia.

Temario:

1. Conceptos básicos de violencia laboral.
2. Tipos y manifestaciones de violencia en el trabajo.
3. Diferencias entre conflicto, acoso, hostigamiento y malos tratos.
4. Conductas y señales de alerta.
5. Prevención y cultura de respeto.
6. Qué hacer ante una situación de violencia laboral.



11 L1 L3 Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales Mod 6. Violencia laboral.

Cómo identificar, prevenir y actuar ante conductas de violencia en el trabajo

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, colaboradores y personal de RRHH que requieran identificar y prevenir conductas de violencia laboral, promover relaciones basadas en el respeto y conocer los mecanismos de actuación ante situaciones de violencia en el entorno de trabajo.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar las diferentes manifestaciones de violencia laboral, reconocer las conductas y factores organizacionales que favorecen su aparición y aplicar estrategias preventivas y mecanismos de actuación que contribuyan a la construcción de un entorno laboral seguro, respetuoso y libre de violencia.

Temario:

1. Violencia laboral: qué es y qué conductas comprende.
2. Diferenciar conflicto, exigencia laboral y violencia.
3. Acoso psicológico, hostigamiento y malos tratos.
4. Conductas visibles y formas sutiles de violencia laboral.
5. Señales de alerta y patrones que no deben normalizarse.
6. Factores organizacionales que favorecen o toleran la violencia.
7. Prevención: límites, respeto y reglas claras de convivencia.
8. Qué hacer ante una situación o reporte de violencia.
9. Canales, protocolos y mecanismos de atención.
10. Responsabilidad de líderes, colaboradores y organización.
11. ¿Conflicto, mala práctica o violencia? Análisis de casos.

L4 Igualdad y perspectiva de género / Temario y detalle



14 L4 Igualdad y perspectiva de género en el entorno laboral. Cómo construir espacios de trabajo más equitativos e incluyentes.

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Todo el personal de la organización, incluyendo líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y responsables de promover la igualdad de oportunidades, la inclusión y la prevención de la discriminación en el entorno laboral.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes los conocimientos y herramientas necesarios para comprender la igualdad y la perspectiva de género, identificar prácticas que generan desigualdad y promover acciones que favorezcan la igualdad de oportunidades, el trato digno y la construcción de entornos laborales más equitativos, respetuosos e incluyentes.

Temario:

1. Igualdad, equidad y perspectiva de género.
2. Estereotipos y roles de género en el trabajo.
3. Sesgos y prácticas que generan desigualdad.
4. Igualdad de oportunidades y trato digno.
5. Prácticas para promover entornos laborales incluyentes.
6. Actividad práctica: Identificando desigualdades cotidianas.



15 L4 Cómo combatir los sesgos de género en el trabajo. Herramientas para identificar y transformar prácticas que generan desigualdad.

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Todo el personal de la organización, incluyendo líderes, supervisores, mandos medios y personal de Recursos Humanos, que requiera identificar y reducir los sesgos de género que influyen en las relaciones laborales, la toma de decisiones y la igualdad de oportunidades.

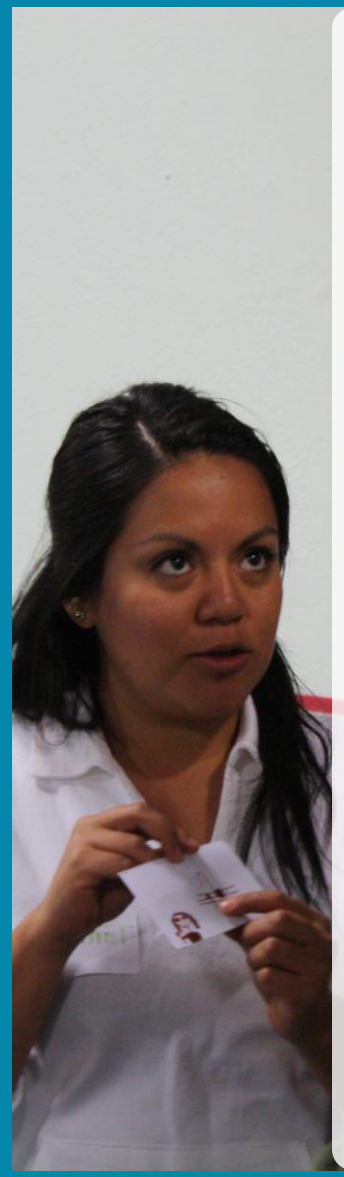
Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar los sesgos y estereotipos de género presentes en el entorno laboral, reconocer su impacto en las decisiones, oportunidades y relaciones de trabajo, y aplicar estrategias que permitan transformar prácticas discriminatorias y promover un trato más equitativo e incluyente.

Temario:

1. Sesgos de género: cómo se forman y cómo influyen.
2. Estereotipos y roles de género en el trabajo.
3. Sesgos en decisiones, oportunidades y trato cotidiano.
4. Micromachismos y conductas normalizadas.
5. Estrategias para cuestionar y reducir los sesgos de género.
6. Actividad práctica: Del sesgo a una práctica más equitativa.

L5 Salud mental en el trabajo / Temario y detalle



16 L5 Salud mental en el trabajo. Cómo reconocer señales de alerta y favorecer entornos protectores

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Reflexivo	Casual

Dirigido a:

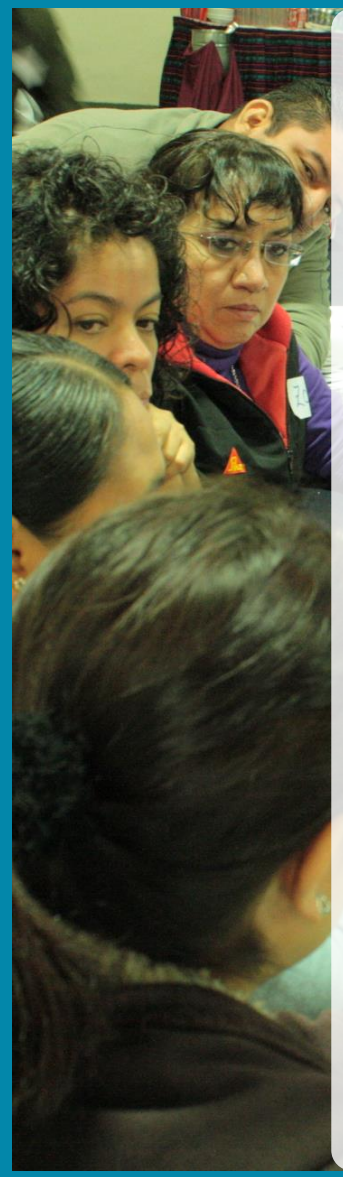
Todo el personal de la organización, incluyendo líderes, supervisores, mandos medios y personal de Recursos Humanos, que requiera fortalecer sus conocimientos sobre salud mental, identificar factores laborales que pueden afectarla y contribuir a la construcción de entornos de trabajo saludables y libres de estigmas.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes los conocimientos y herramientas necesarios para comprender la importancia de la salud mental en el entorno laboral, identificar factores de riesgo y señales de alerta, y promover prácticas de apoyo, respeto y prevención que favorezcan el bienestar psicológico y la construcción de entornos laborales saludables y protectores.

Temario:

1. Salud mental y bienestar psicológico en el trabajo.
2. Factores laborales que pueden afectar la salud mental.
3. Señales de alerta y cambios de comportamiento.
4. Mitos y estigmas alrededor de la salud mental.
5. Cómo brindar apoyo sin invadir ni diagnosticar.
6. Actividad práctica: ¿Qué hacer ante una señal de alerta?.



17 L5 Primeros pasos ante una crisis emocional en el trabajo. Cómo escuchar, contener y canalizar adecuadamente

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran reconocer situaciones de crisis emocional en el entorno laboral y adquirir herramientas básicas para brindar apoyo inicial, actuar de manera adecuada y facilitar la canalización hacia profesionales especializados cuando sea necesario.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes los conocimientos y habilidades necesarios para reconocer señales de una crisis emocional, brindar apoyo inicial mediante la escucha y la comunicación empática, e identificar las acciones y mecanismos de canalización adecuados, respetando los límites de su intervención y favoreciendo una atención oportuna y respetuosa.

Temario:

1. Qué es una crisis emocional y cómo puede manifestarse.
2. Señales que requieren atención.
3. Escucha y comunicación ante una situación emocional difícil.
4. Qué hacer y qué evitar.
5. Límites del apoyo laboral y canalización profesional.
6. Actividad práctica: Análisis y respuesta ante situaciones simuladas.

L6 Liderazgo y Relaciones Laborales / Temario y detalle



18 L6 Gestión de Conflictos y Mediación Laboral

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran fortalecer sus habilidades para identificar, abordar y resolver conflictos laborales mediante la comunicación efectiva, la negociación y la construcción de acuerdos.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para identificar y analizar conflictos laborales, aplicar estrategias de comunicación y negociación, y utilizar herramientas básicas de mediación que faciliten la construcción de acuerdos, fortalezcan las relaciones interpersonales y favorezcan un entorno de trabajo colaborativo y respetuoso.

Temario:

1. Anatomía del conflicto.
2. Diagnóstico del conflicto.
3. Comunicación en situaciones difíciles.
4. Negociación y construcción de acuerdos.
5. Mediación laboral.
6. Laboratorio de mediación.



10 L1 L6 Gestión Preventiva de Factores de Riesgos Psicosociales Mod 5. Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo.

Cómo construir relaciones laborales saludables y equipos de apoyo

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 I 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran fortalecer las relaciones interpersonales, la comunicación y el apoyo social, así como prevenir prácticas de liderazgo y conductas que deterioran el ambiente laboral.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para identificar prácticas de liderazgo y relaciones laborales que representan factores de riesgo psicosocial, reconocer su impacto en el bienestar y aplicar estrategias de comunicación, apoyo y manejo preventivo de conflictos que favorezcan la confianza, la colaboración y la construcción de relaciones laborales saludables.

Temario:

1. El liderazgo como factor protector o de riesgo psicosocial.
2. Conductas de liderazgo que deterioran el ambiente laboral.
3. Comunicación deficiente, instrucciones contradictorias y falta de claridad.
4. Relaciones negativas y conflictos entre compañeros.
5. Apoyo social: qué significa realmente en el entorno laboral.
6. Retroalimentación, reconocimiento y trato cotidiano.
7. Manejo preventivo de desacuerdos y conflictos.
8. Conversaciones difíciles sin deteriorar las relaciones.
9. Prácticas de liderazgo para construir confianza y colaboración.

L7 Estrés y bienestar emocional / Temario y detalle



19 L7 Manejo del Estrés y la Ansiedad

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 l 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Todo el personal de la organización, incluyendo líderes, supervisores, mandos medios y colaboradores que requieran reconocer las manifestaciones del estrés y la ansiedad, y adquirir herramientas prácticas para favorecer su bienestar emocional en el entorno laboral y la vida cotidiana.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad para reconocer las manifestaciones del estrés y la ansiedad y aplicar técnicas de respiración, relajación y atención plena que favorezcan la autorregulación emocional, el bienestar personal y el manejo de las tensiones cotidianas.

Temario:

1. Introducción al estrés y la ansiedad.
2. Técnicas de respiración consciente.
3. Relajación muscular progresiva.
4. Mindfulness y meditación.
5. Visualización creativa.
6. Yoga y estiramientos conscientes.
7. Integración de las técnicas en la vida diaria.



20 L7 Balance de Vida: Administración del Tiempo

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 l 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Líderes, supervisores, mandos medios y colaboradores que requieran fortalecer sus habilidades para administrar el tiempo, establecer prioridades y organizar sus actividades laborales y personales, favoreciendo un equilibrio saludable entre el trabajo, la vida personal y el autocuidado.

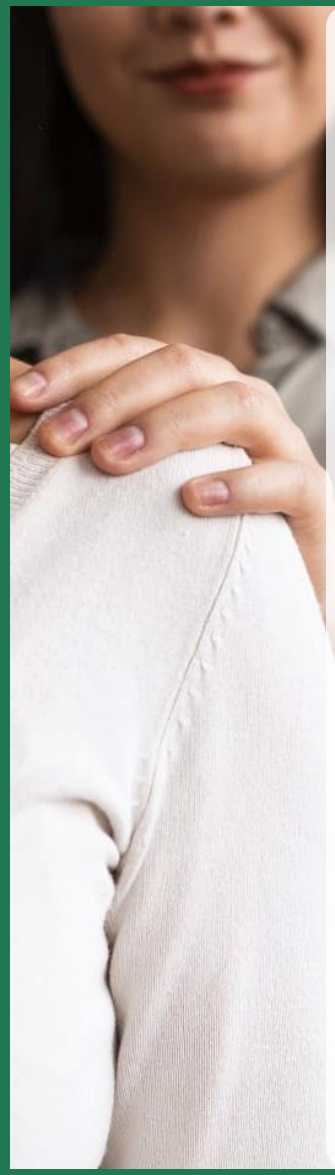
Objetivo:

Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para identificar hábitos que afectan el aprovechamiento del tiempo, establecer metas y prioridades, y aplicar estrategias de planificación, organización y delegación que favorezcan la productividad, el autocuidado y el equilibrio entre la vida personal y laboral.

Temario:

1. Introducción al equilibrio vida-trabajo.
2. Administración del tiempo: principios y beneficios.
3. Identificación de ladrones de tiempo.
4. Establecimiento de metas y prioridades.
5. Planificación y organización del tiempo.
6. Delegación, hábitos y autocuidado.
7. Aplicación práctica y plan personal de equilibrio.

L8 Cultura de bienestar / Temario y detalle



21 L8 Cultura de bienestar organizacional. Cómo convertir el bienestar en una práctica cotidiana

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 l 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

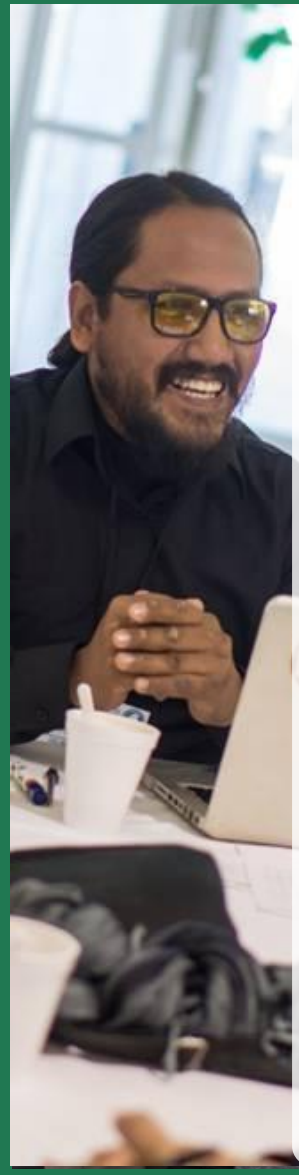
Líderes, supervisores, mandos medios, personal de Recursos Humanos y colaboradores que requieran fortalecer la cultura de bienestar en sus organizaciones, mediante la incorporación de hábitos, prácticas y acciones que favorezcan entornos laborales saludables.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes los conocimientos y herramientas necesarios para identificar los factores que influyen en el bienestar organizacional, promover hábitos y prácticas laborales saludables e implementar acciones cotidianas que fortalezcan la corresponsabilidad, la colaboración y el bienestar de los equipos de trabajo.

Temario:

1. Del bienestar individual al bienestar organizacional.
2. Factores que construyen o deterioran el bienestar.
3. Hábitos y prácticas organizacionales saludables.
4. Liderazgo y corresponsabilidad en el bienestar.
5. Acciones para integrar el bienestar al trabajo cotidiano.
6. Actividad práctica: Mapa de bienestar de nuestro equipo.



22 L8 Liderazgo para el bienestar. Cómo liderar equipos saludables sin perder el enfoque en resultados

Modalidad:	Duración:	Aprendizaje:	Vestimenta:
Presencial o Virtual	2 l 4 horas DC-3	Teórico / Práctico Reflexivo	Casual

Dirigido a:

Directivos, gerentes, líderes, supervisores y mandos medios que requieran fortalecer sus habilidades de liderazgo para promover el bienestar de sus equipos, construir relaciones laborales saludables y mantener el enfoque en el cumplimiento de objetivos y resultados.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para aplicar prácticas de liderazgo que favorezcan la comunicación, la confianza, el reconocimiento y la seguridad psicológica, promoviendo el bienestar de los equipos sin perder de vista el desempeño y el logro de resultados organizacionales.

Temario:

1. El impacto del liderazgo en el bienestar del equipo.
2. Exigencia saludable vs. presión innecesaria.
3. Comunicación, reconocimiento y apoyo.
4. Límites, confianza y seguridad psicológica.
5. Prácticas de liderazgo que favorecen bienestar y desempeño.
6. Actividad práctica: Plan de acciones para liderar con bienestar.

El bienestar de tu equipo puede empezar con una conversación.

Sabemos que cada organización tiene retos diferentes. Cuéntanos qué está pasando en tu equipo, qué te preocupa o qué te gustaría mejorar. Estamos aquí para escucharte y ayudarte a encontrar una capacitación que responda a tus necesidades.

¿Platicamos?

Llámanos o escríbenos. Será un gusto conocer tus retos y construir contigo una propuesta a la medida.

TeamsTalks ®

CONSULTORÍA DE CAPACITACIÓN EMPRESARIAL

461.445.7469
557.332.5290

contacto@teamstalks.com.mx

teamstalks.com.mx

linkedin.com/company/teamstalks

facebook.com/teamstalks/

instagram.com/teamstalks.capacitacion/