

LÍDERES QUE SE SOSTIENEN Y SOSTIENEN A SU EQUIPO

Atención plena, autoconciencia y resiliencia para liderar bajo presión, con el respaldo de la neurociencia.

Work In Love®

La Ciencia del Liderazgo Humano

PROGRAMA DE LIDERAZGO CONSCIENTE Y RESILIENCIA

SOBRE ESTE PROGRAMA

La presión, la incertidumbre y el ritmo de trabajo ponen a prueba a cualquier líder. **Cuando el líder se desgasta, el equipo lo resiente**: aumentan los conflictos, baja la energía y se pierde la claridad para decidir.

Este programa desarrolla líderes capaces de **sostenerse y sostener a su equipo bajo presión**, integrando la práctica de la atención plena, la autoconciencia y la resiliencia.

La neurociencia está presente **como sustento y no como protagonista**: explica por qué funcionan las prácticas, para que cada líder las lleve a su día a día con convicción.

Más que una capacitación, es un camino para liderar desde la presencia y no desde el desgaste.

MÓDULOS

El programa cuenta con distintos **módulos que pueden sumarse, combinarse o profundizarse** según el contexto y los objetivos de nuestros clientes.

MODALIDAD

En línea, con sesiones en vivo. Versión abierta y versión para empresas.

DURACIÓN

6 semanas, un módulo por semana, con práctica progresiva entre sesiones.

01	**Autoconocimiento bajo Presión**	Lo que me pasa cuando aprieta
02	**Atención y Conciencia Plena**	Darme cuenta para elegir
03	**Burnout y Resiliencia**	Recuperar la energía
04	**Seguridad Psicológica**	Equipos donde se puede hablar
05	**Presencia del Líder**	Estar, no solo dirigir
06	**Sostener el Cambio**	Hábitos que se quedan

Formato: sesiones en vivo, práctica progresiva de atención plena y diario personal de liderazgo durante las 6 semanas.

MÓDULO 1

Autoconocimiento bajo Presión

Lo que me pasa cuando aprieta

Objetivo

Ayudar a cada líder a **reconocer cómo reacciona cuando la presión aumenta**: sus señales físicas, emocionales y mentales, y los patrones que repite, para empezar a responder con mayor conciencia en lugar de reaccionar en automático.

Ejes temáticos

- **El cerebro bajo presión:** Qué pasa en el cuerpo y en la mente cuando se activa la respuesta de estrés.
- **Mis señales de alerta:** Cómo identificar a tiempo el cansancio, la irritabilidad y la saturación.
- **Patrones de reacción:** Los estilos con los que respondo a la presión y su impacto en el equipo.
- **Diario de liderazgo:** Inicio del registro personal que acompaña todo el programa.



MÓDULO 2

Atención y Conciencia Plena

Darme cuenta para elegir

Objetivo

Introducir la **práctica de la atención plena como herramienta de liderazgo**, para entrenar la capacidad de estar presente, enfocarse en lo importante y elegir cómo responder ante cada situación.

Ejes temáticos

- **Qué es y qué no es la atención plena:** Una práctica concreta y entrenable, lejos de los mitos.
- **Prácticas breves para el día a día:** Ejercicios de pocos minutos que caben en la agenda de un líder.
- **Atención y toma de decisiones:** Cómo la calma mejora la claridad para decidir.
- **Práctica progresiva:** Un plan semanal para construir el hábito paso a paso.



MÓDULO 3

Burnout y Resiliencia
Recuperar la energía

Objetivo

Comprender el **desgaste profesional y sus señales**, y desarrollar recursos personales de resiliencia para recuperar la energía, poner límites sanos y prevenir el burnout en uno mismo y en el equipo.

Ejes temáticos

- **Del estrés al burnout:** Cómo se instala el desgaste y cómo detectarlo a tiempo (NOM-035).
- **Fuentes de energía:** Hábitos de descanso, movimiento y conexión que recargan.
- **Límites sanos:** Decir que no, priorizar y proteger el tiempo sin culpa.
- **Resiliencia:** Recursos para recuperarse de los golpes y aprender de ellos.



MÓDULO 4

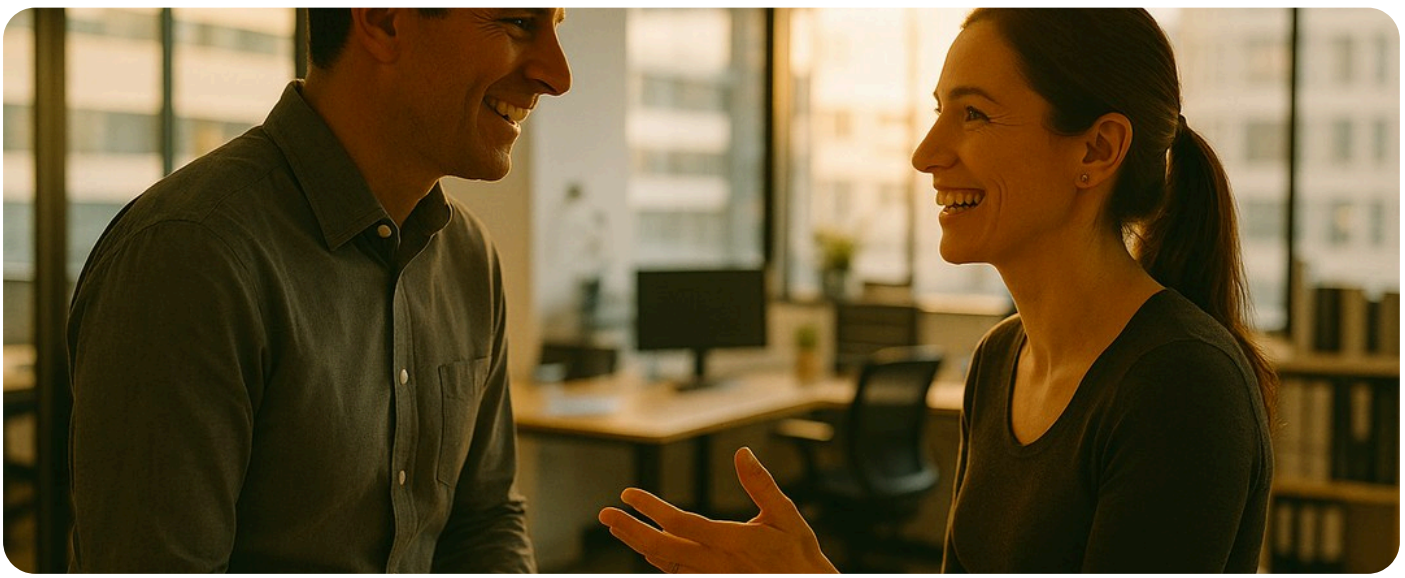
Seguridad Psicológica
Equipos donde se puede hablar

Objetivo

Desarrollar en los líderes la capacidad de **crear equipos donde las personas se sienten seguras para opinar, preguntar y equivocarse**, condición indispensable para la innovación, el aprendizaje y el bienestar.

Ejes temáticos

- **Qué es la seguridad psicológica:** Por qué los mejores equipos son aquellos donde se puede hablar.
- **Lo que la destruye:** Conductas del líder que generan silencio y miedo sin darse cuenta.
- **Escucha y apertura:** Cómo invitar a la conversación y recibir malas noticias.
- **El error como aprendizaje:** Convertir los errores en oportunidades de mejora para todos.



MÓDULO 5

Presencia del Líder

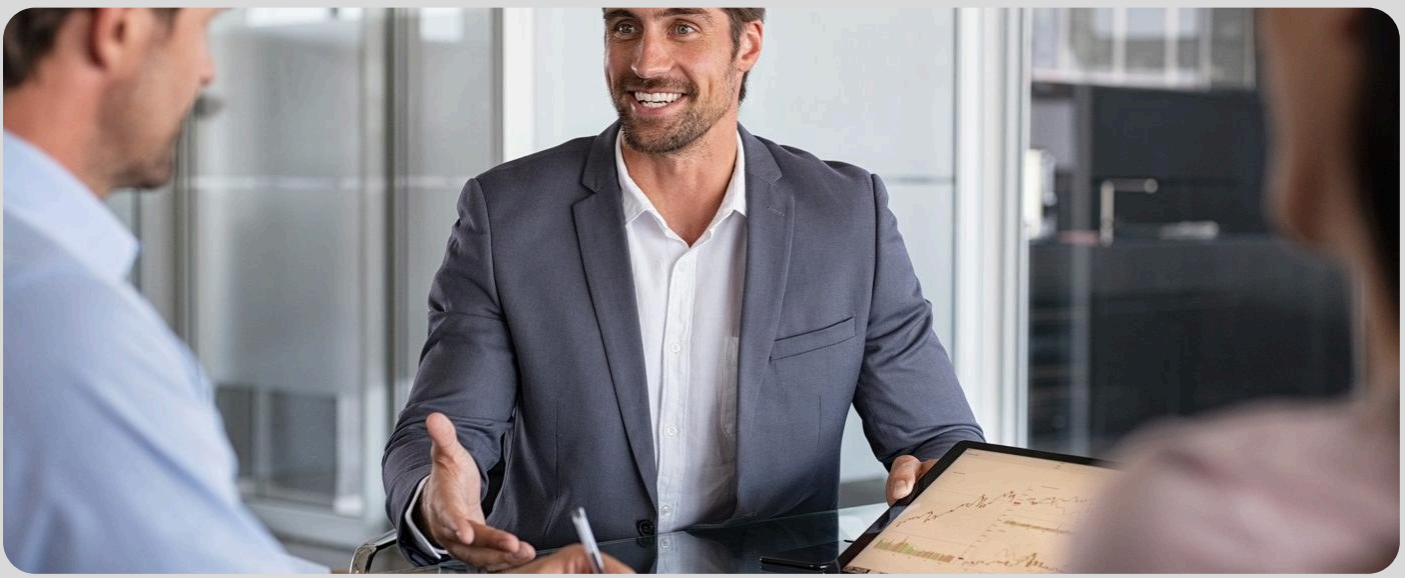
Estar, no solo dirigir

Objetivo

Fortalecer la **presencia del líder en sus conversaciones y decisiones**: estar disponible, conectar con las personas y transmitir calma y dirección, especialmente en los momentos difíciles.

Ejes temáticos

- **Liderar desde la presencia:** La diferencia entre estar ocupado y estar disponible para el equipo.
- **Conversaciones con atención:** Escuchar de verdad y responder con empatía y claridad.
- **Regulación emocional:** Cómo gestionar tus emociones para contagiar calma y no ansiedad.
- **Coherencia:** Alinear lo que piensas, dices y haces como base de la confianza.



MÓDULO 6

Sostener el Cambio
Hábitos que se quedan

Objetivo

Integrar lo aprendido en un **plan personal de hábitos de liderazgo consciente** que el participante pueda sostener después del programa, con apoyo de su diario y de la red de pares.

Ejes temáticos

- **Cómo se forman los hábitos:** Lo que la neurociencia dice sobre crear y mantener cambios.
- **Mi plan personal:** Prácticas elegidas, momentos del día y recordatorios concretos.
- **Recaídas y ajustes:** Qué hacer cuando el ritmo de trabajo vuelve a apretar.
- **Red de apoyo:** Acuerdos con pares para acompañarse después del programa.



NUESTRA METODOLOGÍA









EXPERIENCIAL Y LÚDICO

- Priorizamos la **práctica** sobre la teoría.
- A través de **dinámicas, juegos y actividades interactivas**, los participantes experimentan los conceptos, simulan situaciones reales, practican habilidades y toman decisiones en un contexto seguro y motivador.
- Fomentamos la **reflexión** sobre las experiencias vividas para generar **aprendizajes significativos y duraderos**.

DINÁMICAS GRUPALES

- Promovemos la interacción y el trabajo en equipo a través de dinámicas grupales que fomentan la **colaboración**, la **comunicación** y el **aprendizaje mutuo**.
- Utilizamos **metodologías activas** que involucran a todos los participantes en la construcción del conocimiento.

ENFOQUE HUMANISTA GESTALT

- Consideramos a la persona como un todo integrado, donde **mente, cuerpo y emociones** se entrelazan en el proceso de aprendizaje.
- Fomentamos la **autoconciencia**, la **autoexploración** y el **desarrollo del potencial humano** a través de actividades que invitan a la reflexión y al crecimiento personal.

INCLUYE

Entrenamiento
8hs de entrenamiento por módulo

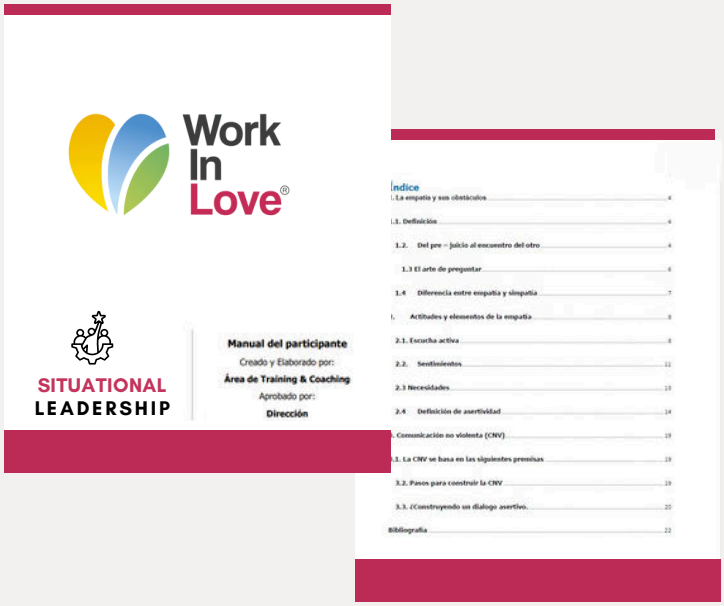
Manual del participante
Cada participante recibe (digital) un Manual con la información brindada en el módulo y la bibliografía utilizada

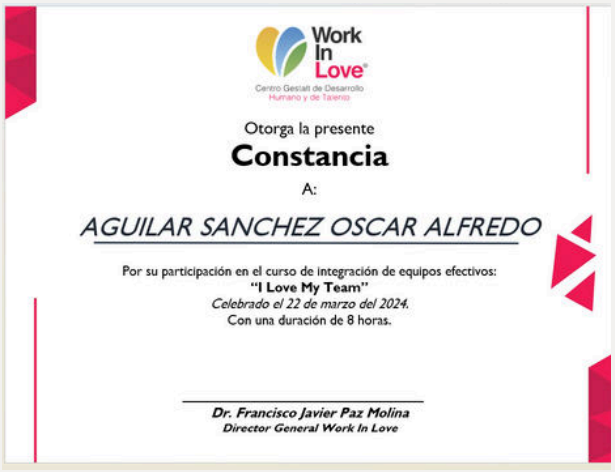
Examen de conocimientos
Al finalizar cada módulo, se realiza una evaluación de los conocimientos adquiridos, a través de un examen de opción múltiple.

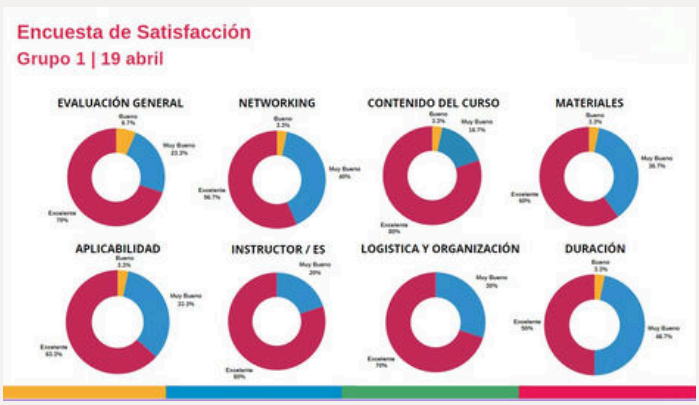
Encuesta de satisfacción
Se realiza una encuesta de satisfacción de cada módulo, para evaluar contenidos, networking, materiales, aplicabilidad, instructores, duración, logística y organización.

Materiales
Brindamos el material necesario para las dinámicas y actividades
Otorgamos una constancia de participación

Entrega de resultados a RH y/o Dirección
Realizamos una presentación con los resultados derivados del módulo de capacitación







COMUNICACIÓN INTERMÓDULOS

Para mantener el interés y dar continuidad a la capacitación, gestionamos un plan de comunicación inter módulos, que contempla:

- Rescatar temas clave
- Nuevo contenido relacionado
- Filmografía y bibliografía sugerida
- Invitar a reflexionar y poner en practica las herramientas









FACILITADORES

Francisco Paz | Director General



Formación:

- Doctorado en Psicoterapia Humanista Gestalt, Universidad Nexum de México
- Maestría en Psicoterapia Humanista Gestalt, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt
- Lic. Psicologia, Universidad Cristóbal Colón
- Psicoterapeuta Humanista Gestalt, IHPG & Centro Gestáltico San Isidro, Argentina
- Turin School of Psychopatology, Advanced Program of Psychopatology, Italia
- Management Development Program, IAE Business School, Argentina
- Advanced Management Program, Rice University, Estados Unidos

Experiencia:

- Mas de 20 años de experiencia en Desarrollo Organizacional a nivel Nacional e Internacional como Director de Atracción y Desarrollo de Talento, Global Trainee Program y Capacitación en Tenaris. Asignaciones internacionales en: EEUU, Canada, Argentina, Indonesia, Brasil, Colombia, Singapur, Rumania y Uruguay.
- Experiencia en la vida religiosa en la congregación de los Misioneros del Espíritu Santo.
- Consultor Senior en proyectos de Desarrollo Organizacional Gestalt y de Talento en empresas nacionales y trasnacionales en Latinoamerica.

Sandra Müller



Formación:

- Maestría en Sensibilización Educativa con Enfoque Gestalt, Instituto Humanista Gestalt
- Licenciatura en Educación para Adultos, Universidad Popular Autónoma de Veracruz
- Especialidad en Desarrollo Humano y Orientación, Instituto Humanista Gestalt
- Especialidad en Psicoterapia Gestalt, Instituto Humanista Gestalt
- Especialidad en Gestalt avanzada, Instituto Humanista Gestalt
- Diplomado en "Recovery Praktisch", Zürich, Suiza
- Carrera Técnica en Administración y Comercio, Davos, Suiza

Experiencia:

- Consultora Educativa y Empresarial en el área del trabajo por competencias, clima laboral, desarrollo e implementación de talleres de capacitación.
- Docente en diplomados, Especialidad en Desarrollo Humano y Maestría en Sensibilización Educativa con Enfoque Gestalt en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Trabajo con trastornos psicopatológicos en una clínica psiquiátrica de día en Davos, Suiza.
- Actualmente ejerciendo como consultora empresarial y educativa, como psicoterapeuta Gestalt en terapia individual, de parejas, grupal y familiar.

Pamela Cuevas



Formación:

- Master Coach Organizacional (AIAC y WABC)
- Maestría en Imagen – CIES.
- Licenciatura en Mercadotecnia y Publicidad.
- Agente capacitador externo - STPS.
- Consultor PYME-JICA (Japan International Cooperation Agency). Acreditada SPyME y la SE.
- Doble certificación en Coaching con Programación Neurolingüística (PNL) - The Society of NLP y el Dr. Richard Bandler por el ITESM.
- Certificación en Master Training Neuroventas por BiiaLab.
- Certificada en Clown Care como Dr. Payaso con herramientas de coaching ontológico, lúdico, tanatología e inteligencia emocional.

Experiencia:

- Coach por más de 20 años para organizaciones, empresas y corporativos en comunicación, trabajo e integración de equipos, productividad, motivación, marketing sensorial y ventas.
- Conferencista invitada en diversos temas relacionados a coaching, y neuromarketing en México y Ecuador.
- Docente en la Universidad del Valle de México en áreas de negocios, comunicación y administración.
- Ejecutiva de cuenta de publicidad y estratega en campañas de marketing y comunicación de diferentes Pymes locales y nacionales.

FACILITADORES

Lenny Molina



Formación:

- Licenciatura en Comunicación
- Maestría en Sensibilización Educativa con Orientación Gestalt
- Especialidad en Desarrollo Humano – Instituto Humanista Gestalt Puebla
- Coach Ejecutiva Certificada.
- Diplomado en Habilidades Docentes
- Diplomado en Programación Neurolingüística
- Estudios en Comunicación en el Douglas College, Vancouver, Canadá
- Estudios en Orientación Estratégica al Servicio al Cliente
- Diplomado en Psicotraumatología
- Diplomado en Tanatología Humanista - Cursando . Centro de Desarrollo Humano Ágape en Puebla

Experiencia:

- Área Comercial, Publicidad y Mercadotecnia en Cementera Holcim Apasco (Lafarge Holcim) Región Sureste
- Facilitadora e instructora de grupos para diferentes Empresas como: Cementera Lafarge-Holcim México, Thyssenkrupp Puebla, Transportes Julián de Obregón, GNP Seguros, Compartamos Banco, Volkswagen Financial Services, Sybridge Technologies México, ITESM Campus Puebla, Grupo Mondelez, Instituto Humanista en Psicoterapia Gestalt, GNP Seguros, Ferretería Mercantil del Constructor, Ferretería Los Picos de Oaxaca, IBERO Puebla, Secretaría de Salud del Estado de Puebla, Café Tostado de Exportación Los Portales de Córdoba, entre otras.

Marcelo Escalante



Formación:

- Licenciatura en Comercio Internacional
- Instituto Politécnico Nacional
- Maestría en Ingeniería Administrativa
- IEU
- MBA con enfoque en Comercio Internacional
- UTPA
- Certificaciones
- Auditor Líder Externo de Calidad ISO 9001:2015.
- Auditor Líder Externo en Continuidad de Negocios ISO 22301:2013.
- Formación de Auditor Interno en Sistemas de Gestión ISO 9001:2015, ISO 14001:2014, ISO 45001:2018.
- Estándar de Competencia EC0249 Consultoría General
- Google Project Management.

Experiencia:

- Consejero independiente del Instituto Mexicano de Mejores Prácticas Corporativas (IMMPC)
- Forma parte del Consejo Empresarial Mexicano de Comercio Exterior (COMCE).
- Mas de 10 años de experiencia como consultor empresarial en temas relacionados a
- Gobernabilidad Corporativa
- Reingeniería de Procesos de Negocio.
- Control y gestión de proyectos.
- Pensamiento y planificación estratégica.
- Institucionalización de la empresa familiar
- Formación de equipos de alto rendimiento

FACILITADORES

Miguel Obregón



Formación:

- Ingeniero Industrial y de Sistemas, ITESM.
- Master en Dirección de Empresas IPADE.
- Doctorado en Filosofía y Humanidades, Ateneo Filosófico AC
- Coaching Ontológico, New Field Consulting
- Liderazgo y Tecnología en el MIT, Escuela de Negocios Alfred P. Sloan., formación en Innovación y startups Silicon Valley, California.

Experiencia:

- Consultoria a nivel internacional desde México hasta Sudamérica, con proyectos que abarcan disciplinas relativas a la Estrategia, Marketing, Calidad, Innovación, Sustentabilidad y Factor Humano, en organizaciones como: IBM, TenarisTamsa, Mercedes Benz, TELMEX, entre otras.
- Emprendedor activo, formulando y desarrollando emprendimientos propios, así como apoyando y evaluando proyectos de terceros donde han surgido empresas en Ecuador, Perú, Colombia y Panamá.
- Facilitador a nivel internacional por más de 30 años en universidades de México y Sudamérica.

Laura Guolo



Formación:

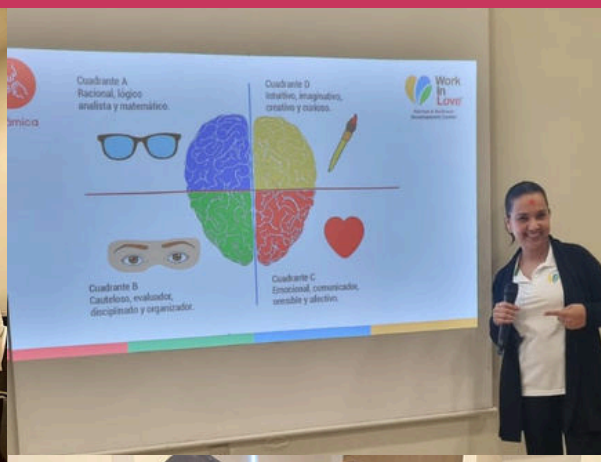
- Leadership Coach
  - Rice University (2020)
- Certificación en Diversidad, Equidad e Inclusión
  - Cornell University (2020)
- Posgrado en Gestión Estratégica de Recursos Humanos,
  - Universidad de San Andrés
- Licenciada en Administración de Empresas,
  - Universidad de Buenos Aires
- Leadership Development Program,
  - IMD, Italia.
- Advanced Management Program,
  - Rice University, USA

Experiencia:

- Más de 20 años de experiencia corporativa trabajando en organizaciones globales en industrias de tecnología, manufactura, operaciones y servicios, en donde desarrolló una profunda experiencia en cambio y transformación humanos, prácticas de desarrollo de talento y nuevos modelos organizacionales y de gestión.
- Sólido conocimiento de ambientes diversos, habiendo trabajado con más de diez nacionalidades y para una docena de países en Latinoamérica, Europa, Norte América y Asia. Vasta experiencia en gestión de equipos de alta performance.
- Fundadora de Stamina en 2021, desde donde provee servicios relacionados con el desarrollo del talento y el liderazgo.

NUESTRAS EXPERIENCIAS









Organizaciones que han confiado en Work In Love

HUTCHISONPORTS ICAVE

CICE

AXA

AUTOMOTRIZ

CARPÍN

SOLICITA TU PROPUESTA A LA MEDIDA

Líderes conscientes, equipos que se sostienen bajo presión.

Hablemos.

+52 229 265 1112

workinlove.mx

linkedin.com/company/WorkInLove

Work In Love®

La Ciencia del Liderazgo Humano

PROGRAMA DE LIDERAZGO CONSCIENTE Y RESILIENCIA