Por Psic.
Mariana
Cárdenas

Catálogo de pláticas y programas para escuelas

Tabla de contenidos

01
¿Quién soy?

02
Servicios

03
Temas para escuelas

04
Datos de contacto

Mariana Cárdenas

Psicóloga, speaker y coach

Soy psicóloga por la Universidad Anáhuac México, tengo dos prespecialidades: clínica y organizacional.

Tengo un posgrado en la Universidad de Ámsterdam en prácticas budistas y neurociencias.

Soy Certified Happiness Coach por el Wellbeing Institute de Berkeley, California.

He sido speaker en más de 90 ocasiones, e invitada en programas de radio. He creado contenido digital como podcasts, infografías y cursos completos y para empresas como Nestlé, Philips, Ecolab, Krispy-Kreme y varias más.

Propósito de este booklet

- Que conozcas quien soy, mi trabajo y trayectoria.
- Compartirte mi catálogo de servicios y temas de especialidad.
- Invitarte a seguirme en redes sociales y, dado caso, considerarme para ir a tu empresa, escuela u organización a hablar sobre estos y otros temas.

Servicios

Coaching 1:1

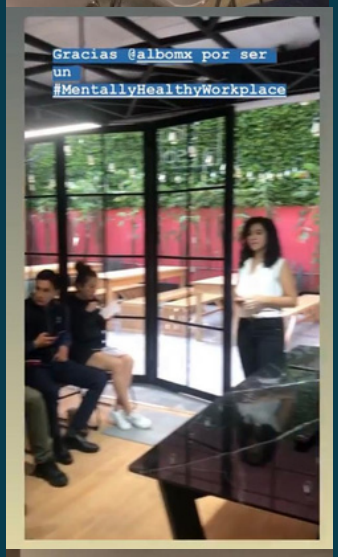
Sesiones 100% virtuales donde hablamos de tu situación actual, "pain points", metas y fortalezas. El propósito es apoyarte a ser quien quieres ser al brindarte información y herramientas.

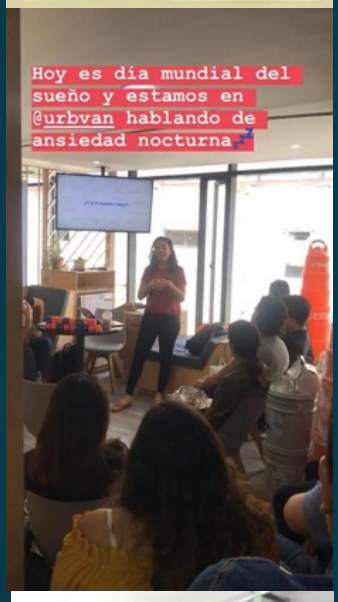
Pláticas

¿Te gustaría que las personas de tu trabajo, escuela u organización aprendan sobre salud mental, bienestar y felicidad?
Elige un tema de los enlistados en las páginas siguientes y lo imparto digital o presencialmente en CDMX.

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.





Temas Para Escuelas

(A partir de nivel secundaria)

@HappyMind_Mariana | 2023

Temas

Aprender a aprender 01.

Comunicación, un superpoder 02.

¡Pare de sufrir! 03.

Mi identidad 04.

Haciendo amigos 05.

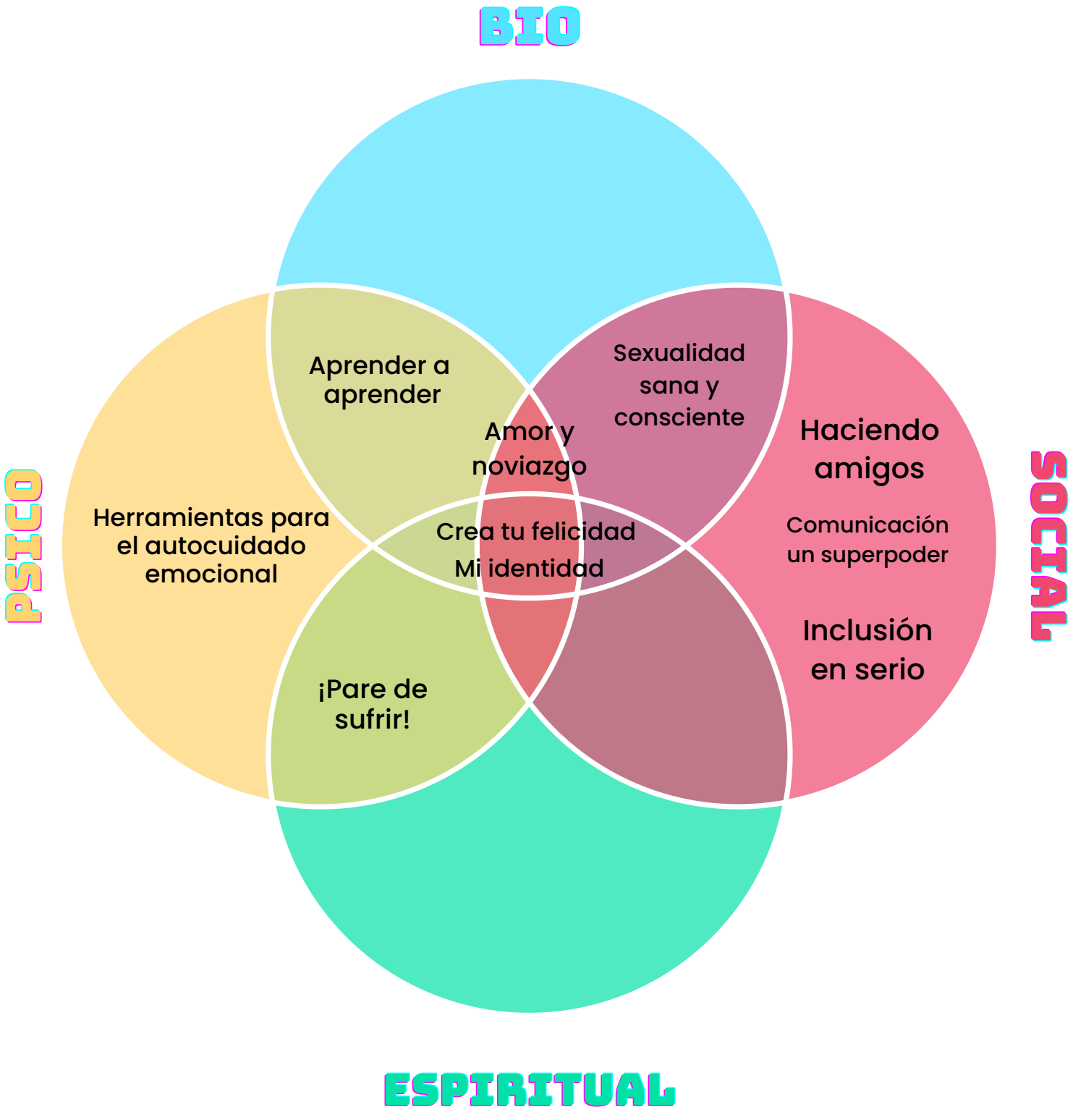
Inclusión en serio 06.

Amor y noviazgo 07.

Sexualidad sana y consciente 08.

Crea tu felicidad 09.

Distribución de temas en modelo personalista



Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.

Aprender a aprender

Aprender es una capacidad y habilidad; por lo que podemos mejorarla y agudizarla.

El aprendizaje

Desde el día que nacimos estamos aprendiendo de formas y temas distintos. 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.

Modalidades

Puede impartirse como un sólo taller de 1h. Presencial u online.

Temario

- Tu cerebro está hecho para aprender.
- Tal como cualquier órgano, el cerebro requiere cuidados.
- Actitud de aprendizaje
- Preparativos
- Técnicas
- Retención de la información
- 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, gesticulaciones... Esto y mucho más comunica. Necesitamos saber transmitir lo que pensamos y sentimos de tal modo que tanto el emisor como el receptor seamos comprendidos y respetados. Súmate y aprende a reducir malentendidos, solucionar problemas ,establecer límites y fortalecer relaciones.

Modalidades

Puede impartirse en una o hasta tres sesiones, 1h cada una.
Presencial u online.

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

Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.

¡Pare de sufrir!

Sufrimos por lo que pensamos, no por lo que 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".

Modalidades

Puede impartirse en una o hasta tres sesiones, 1h cada una. Presencial u online.

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

Mi identidad

Soy lo que pienso que soy

¿Quién soy yo?

La misma pregunta ha sido planteada por todo ser humano desde los inicios de la consciencia propia. 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.

Modalidades

Puede impartirse en una o dos sesiones, 1h cada una. Presencial u online.

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!
- Red flags
- Cierre

Haciendo amigos

Nadie nace con amigos. Es nuestro trabajo hacerlos y disfrutarlos

¿Cómo nacen los amigos?

Saber socializar no es lo mismo que saber hacer amistades. Requerimos de consciencia propia, autoestima y habilidades sociales para ser y hacer buenos amigos. El propósito no sólo es enseñar los pasos, sino generar confianza en los alumnos y llevar a cabo actividades para romper las estructuras que impiden que ciertas personas convivan con otras.

Modalidades

Puede impartirse en una o dos sesiones, 1h cada una. Presencial u online.

Temario

- ¿Qué son los amigos?
- ¿Qué tiene que ver mi identidad y autoestima con mis amistades?
- Qué sí y qué no es un amigos
- Acercarte a gente nueva
- Ejercicio de aproximación
- Crear una amistad buena, sana y divertida
- Ejercicio de habilidades sociales
- Mantener amigos
- Red flags
- Cierre

Puede ser un programa de prevención, intervención o mejoramiento.

Inclusión en serio

El avance de la civilización requiere hacer equipo con todos.

¿Hacer equipo?

Tolerar, aceptar, incluir e integrar no son palabras de moda, son pasos para incorporar a todo individuo a nuestros grupos. De este modo nutrimos nuestro grupo de amigos, mejoramos nuestra forma de ser, pensar y sentir. ¿Por qué negarse un nuevo amigo?

Modalidades

Puede impartirse en una sesión de 1h. Presencial u online.

Temario

- Sensibilización
- Personas marginadas
- Tipos de grupos marginados y minorías
- ¿Por qué el rechazo es perjudicial para todos?
- Tolerar, aceptar, incluir e integrar
- ¡Acércate!
- Pautas y herramientas para integrar a cualquier persona que quiera ser integrada
- Red flags
- Cierre

Amor y noviazgo

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

Amor en la adolescencia

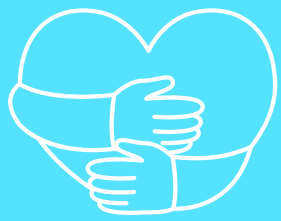
No es lo mismo sentir atracción, amor y despecho en la adolescencia que en la vida adulta. En esta crítica etapa, la pareja tiene un rol muy específico: el de descubrir y reafirmar la identidad. Aprenderemos a vivir y disfrutar estas magníficas experiencias sin poner en riesgo nuestra salud mental y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

Modalidades

Puede impartirse en una o hasta tres sesiones de 1h. Presencial u online.

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.
- Red flags
- Cierre



Sexualidad sana y consciente

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

Hipersexualización

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 graves, 4) impacta directamente en tu salud mental e identidad y 5) ¡es para disfrutarse!, no para sufrir.

Modalidades

Puede impartirse en una o dos sesiones de 1h. Presencial.

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
- 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. ¡Aprendamos s er felices!

Audiencia

Puede impartirse en una o dos sesiones de 1h. Presencial u online.

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

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	02 - Día mundial del bullying
Junio	26 - Día del uso y abuso de drogas ilícitas 28 - Orgullo LGBTQ+
Septiembre	10 - Día Internacional para la prevención del suicidio 26 - Día Mundial de Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes
Octubre	10 - Día de la salud mental
Noviembre	15 - Día Mundial sin Alcohol 17 - Día Internacional de los Estudiantes 30 - Día Internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria
Diciembre	20 - Día de la Solidaridad Humana

Psic. Mariana Cárdenas

@happymind_mariana

+52 55 67 88 67 21

mariana.cardenas.marquez@gmail.com

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