



**UNIVERSIDAD JESUITA
EN EL NORTE**

Taller

Bienestar Organizacional

Facilitadora

Mtra. Rocío Suarez

Duración del Curso

8 sesiones (un total de 20 horas).

Horarios en modalidad Presencial:

07:00 p. m. a 09:30 p. m.

I. Objetivo.

Conocer e identificar los conceptos y herramientas necesarias para interpretar las finanzas en los tres niveles: macroeconómico, empresarial y personal.

II. Dirigido a.

1. Estudiantes de licenciatura

Especialmente de carreras como:

- Psicología (enfocados en áreas como Psicología Organizacional)
- Administración de Empresas
- Recursos Humanos
- Relaciones Laborales

Aquí el objetivo es que comprendan cómo influyen factores como el clima laboral, liderazgo y cultura organizacional en la salud y desempeño de las personas.

2. Estudiantes de posgrado

- Maestrías en Dirección de Empresas (MBA)
- Maestrías en Desarrollo Organizacional
- Especialidades en Capital Humano

En este nivel se profundiza más en estrategias, medición del bienestar, intervenciones organizacionales y toma de decisiones basada en datos.

3. Profesionales en formación continua

- Personas que ya trabajan en áreas de RH, liderazgo o gestión
- Consultores organizacionales

El enfoque aquí es práctico: implementar programas de bienestar, prevenir riesgos psicosociales y mejorar la productividad sostenible.

4. Líderes y futuros líderes

- Estudiantes con interés en roles directivos
- Emprendedores

Se les enseña cómo el bienestar impacta directamente en resultados del negocio, rotación, compromiso y cultura

III. Metodología.

Curso teórico-práctico creado con base en las necesidades que cada participante requiera, el cual dará las competencias, conocimientos y herramientas necesarias para un mayor conocimiento del tema e implementación práctica de los conocimientos adquiridos, en el entorno en que la y el participante se encuentre.

IV. Temario.

Módulo 1. Autogestión y Bienestar Individual

- Autoconocimiento y regulación emocional
- Estrés y burnout
- Hábitos de bienestar
- Ejercicio: Balance vida-trabajo

Módulo 2. Fundamentos del Bienestar Organizacional

- Concepto de bienestar desde el enfoque humanista
- Relación entre bienestar, desempeño y cultura organizacional
- Factores psicosociales en la actualidad
- Ejercicio: Diagnóstico inicial de clima y bienestar

Módulo 3. Seguridad Psicológica en Equipos

- Qué es la seguridad psicológica (modelo de Amy Edmondson)

- Impacto en aprendizaje, innovación y desempeño
- Conductas que fomentan o destruyen la seguridad psicológica
- Prácticas clave:
 - Normalización del error
 - Espacios de voz activa
- Ejercicio: evaluación de seguridad psicológica del equipo

Módulo 4. Liderazgo Positivo

- Bases del liderazgo positivo
- Rol del líder como generador de bienestar
- Fortalezas de carácter vs. enfoque en debilidades
- Emociones positivas y su impacto en equipos
- Ejercicio: Micro-hábitos de liderazgo saludable

Módulo 5. Coaching Aplicado al Entorno Organizacional

- Liderazgo a través del coaching
- Modelo GROW aplicado a equipos
- Escucha activa y preguntas poderosas
- Conversaciones positivas
- Ejercicio: sesiones de coaching entre pares: Reconocimiento efectivo y Liderazgo basado en propósito

Módulo 6. Comunicación para Equipos de Alto Desempeño

- Fundamentos de comunicación efectiva
- Comunicación no violenta
- Feedback constructivo y feedforward
- Gestión de conversaciones difíciles
- Ejercicio: Check-ins emocionales, Retrospectivas y Acuerdos de equipo

Módulo 7. Cultura Organizacional y Sostenibilidad del Bienestar

- Cómo instalar una cultura de bienestar

- Ritualización de prácticas saludables
- Indicadores de bienestar organizacional
- Cierre: compromiso individual y colectivo

Módulo 8. Voluntariado, Conciencia Social y Sentido de Propósito

- Trabajo como fuente de significado y trascendencia (influencia de Viktor Frankl)
- Qué es el voluntariado organizacional y sus Beneficios individuales (Mayor satisfacción laboral, reducción del estrés y Sentido de pertenencia)
- Beneficios organizacionales (Mejora del clima laboral, Reputación institucional, Cohesión de equipos y orgullo de pertenencia)
- Compromiso y engagement; identificación con valores organizacionales
- Tipos de iniciativas (Comunitarias, Educativas, Ambientales)
- Medición de impacto

V. Procedimiento de inscripción.

A. Completar el formulario de inscripción.

<https://link.superleads.mx/widget/quiz/MMMtIzCV4AEJ5wlGOyxB>

B. Realizar el pago en cualquiera de nuestras modalidades.

- En efectivo, tarjeta de débito o tarjeta de crédito en nuestras instalaciones.
- Por transferencia o depósito bancario (recuerda solicitar y confirmar nuestros datos en el Departamento de Educación Continua).
- Con tarjeta de crédito o débito en línea. Realiza el proceso de solicitud que te especificará el Departamento de Educación Continua.

Nota. Nuestros datos siempre estarán a nombre de la universidad, en ningún momento te solicitaremos realizar depósitos y/o transferencias bancarias a cuentas personales.

Realizando pago en una sola exhibición. Aplica un 10% u 8% de descuento, según la forma de pago (véase la siguiente tabla).

Recuerda enviar tu comprobante de pago, por correo electrónico o mensaje de WhatsApp a nuestro número oficial, con tu nombre completo, programa a cursar como referencia bancaria o con tu número de control (puedes solicitarlo en el Departamento de Educación Continua).

VI. Consideraciones importantes.

1. Es necesario cumplir y confirmar los requisitos mencionados anteriormente para completar tu inscripción al programa.
2. En caso de inscribirse a un taller, para garantizar la entrega de tu constancia, se requiere haber cumplido con al menos el 80% de asistencia (máximo 2 faltas).
3. No presentar ningún adeudo antes de que concluya el taller.
4. En caso de cuestiones de fuerza mayor que eviten la continuidad del programa, asegúrate de solicitar tu baja en el Departamento de Educación Continua para evitar la acumulación de adeudos.
5. **Posterior al inicio del programa:**
 - a. No se realizarán reembolsos una vez comenzado el taller, curso o diplomado, salvo en situaciones excepcionales como emergencias médicas o imprevistos de fuerza mayor, es indispensable presentar la documentación correspondiente.
 - b. En circunstancias excepcionales (por ejemplo, emergencias médicas, eventos de fuerza mayor o situaciones familiares críticas), la

institución evaluará la posibilidad de otorgar un reembolso parcial, a su criterio, con base en los documentos probatorios presentados.

- c. En estos casos, el reembolso se ajustará descontando el costo de materiales, recursos digitales y la parte proporcional de las clases impartidas.

6. Programas cancelados por la institución:

- a. Si la institución cancela el programa, cada estudiante tiene derecho a recibir un reembolso completo o, si lo prefiere, a transferir su pago a otro programa de Educación Continua con características similares, sin costo adicional.
- b. Con relación a la devolución del reembolso, se realizarán a través del mismo método de pago que se utilizó para la inscripción y se procesarán en un plazo de 15 a 30 días hábiles desde la aprobación de la solicitud. La institución no se responsabiliza por demoras en los reembolsos atribuibles a terceros, como instituciones bancarias o plataformas de pago.

Nota. La Universidad IBERO Monterrey se reserva el derecho de cancelar o posponer los programas que no cumplan con el mínimo de participantes inscritos, con previo aviso al público interesado.