

TALLERES Y CAPACITACIONES

Salud Mental

En Lentes Púrpura abrazamos una filosofía de cambio social y equidad. Nos dedicamos apasionadamente a **impulsar la justicia y el desarrollo, y a erradicar la discriminación y la violencia de género de raíz**. Nuestra visión es un **mundo donde cada persona se sienta valorada, respetada y libre de expresar su identidad sin temor ni prejuicios**. Para lograr esto, hemos trazado una estrategia clara, centrada en cuatro iniciativas de concientización y sensibilización:



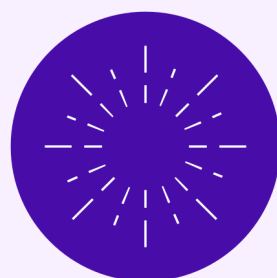
TALLERES Y
CAPACITACIONES



CONFERENCIAS



ACTIVIDADES CON
PERSPECTIVA DE
GÉNERO



CÍRCULOS CON
PERSPECTIVA
DE GÉNERO

Además, trabajamos sobre **seis ejes transversales** que rigen de manera integral todo el trabajo que hacemos para crear espacios seguros e inclusivos.



GÉNERO



ESPACIOS LABORALES
INCLUSIVOS



DIVERSIDAD



MASCULINIDAD



SALUD MENTAL



CUIDADOS

Metodologías



TALLER PRESENCIAL

Nos basamos en la **interacción cara a cara**, aprovechando la **dinámica grupal y la participación activa** de las personas participantes. Utilizamos técnicas como **presentaciones interactivas, diálogos reflexivos, trabajo en grupo y actividades prácticas** para facilitar el aprendizaje y la reflexión. Con este enfoque ofrecemos una **retroalimentación inmediata**.



TALLER HÍBRIDO

Combinamos elementos de la **formación presencial y virtual**, ofreciendo **flexibilidad y accesibilidad**. Las personas participantes pueden **asistir presencialmente o conectarse en línea**, permitiendo una mayor participación sin importar su ubicación. Utilizamos **herramientas tecnológicas para facilitar la interacción en tiempo real entre las personas asistentes en sitio y virtuales**, como videoconferencias, materiales interactivos en línea y plataformas colaborativas. .



TALLER VIRTUAL

Se imparten completamente en línea, aprovechando plataformas de videoconferencia y herramientas digitales diseñadas para fomentar un aprendizaje dinámico y participativo. **Cada sesión incluye presentaciones en vivo, diálogos reflexivos y actividades colaborativas en grupo, enriquecidas con recursos complementarios** como videos, lecturas recomendadas y aplicaciones interactivas. Las personas participantes tienen la oportunidad de interactuar entre sí y con la persona facilitadora mediante herramientas digitales, creando un espacio inclusivo y enriquecedor.



CONFERENCIA

Diseñamos espacios en los que una o varias personas expertas comparten información y conocimientos con una audiencia amplia. **Cada conferencia combina presentaciones visuales y exposiciones orales cuidadosamente estructuradas**, seguidas de sesiones interactivas de preguntas, respuestas y reflexiones. Este formato es ideal para transmitir ideas de manera clara y eficiente, ofreciendo a las personas asistentes la oportunidad de profundizar en los temas abordados y resolver dudas en un entorno enriquecedor.

Duración de las capacitaciones

Todos nuestros talleres y capacitaciones son una herramienta educativa para **abordar y fomentar la conciencia en materia de género, diversidad, masculinidades e inclusión.**

Están diseñados para enriquecer la comprensión de los temas, con la visión de **promover entornos más equitativos, respetuosos e incluyentes en el ámbito laboral.**

Duración: 60 - 90 minutos por taller

Monitoreo y Evaluación

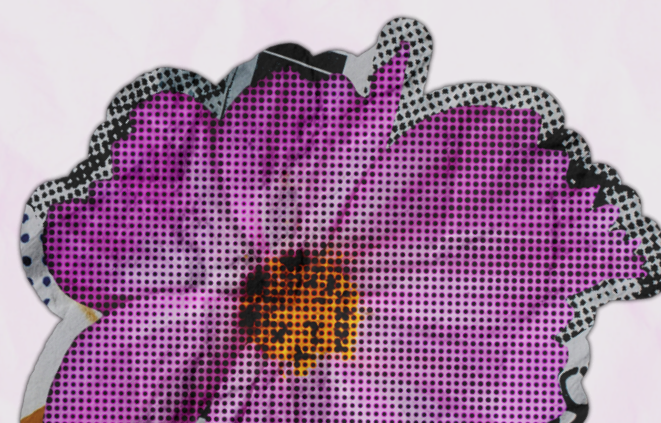
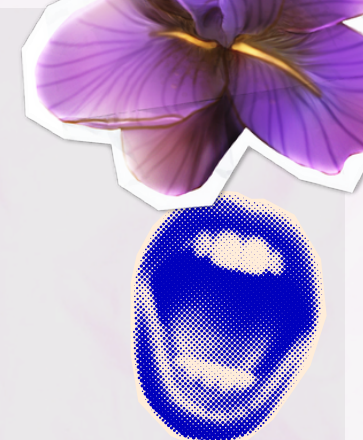
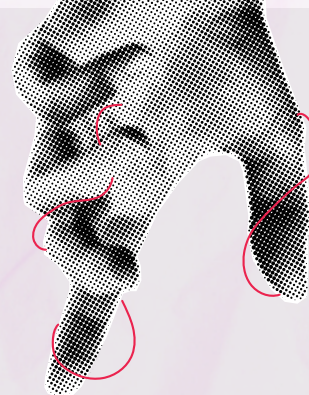
Medimos la efectividad de nuestros talleres mediante encuestas aplicadas antes y después de cada capacitación, analizando las percepciones, conocimientos y actitudes del personal. **Este proceso nos permite evaluar el impacto, identificar áreas de mejora y ofrecer recomendaciones que refuercen los aprendizajes, asegurando resultados alineados con los objetivos de la organización.**

Proceso:

- Encuesta previa
- Encuesta posterior
- Análisis comparativo y recomendaciones

TALLERES Y CAPACITACIONES

Salud Mental



EMPODERAMIENTO EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA VIOLENCIA COTIDIANA

En este taller, **cultivamos la resiliencia y fortaleza interna necesarias para afrontar situaciones adversas de manera saludable**. A través de la exploración de diversas estrategias emocionales, brindamos herramientas para comprender y gestionar las emociones en contextos de violencia cotidiana, promoviendo el autocuidado y el **fortalecimiento emocional como bases para la transformación personal y colectiva**.

EL ABC DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ofrecemos una inmersión en los **fundamentos de la inteligencia emocional (IE), explorando cómo las emociones impactan el pensamiento, el comportamiento y las relaciones**. Equipamos a las personas asistentes con habilidades prácticas para mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

(RE)CONOCIENDO LA ANSIEDAD: ANSIEDAD Y BURNOUT EN EL ENTORNO LABORAL

En este taller, **nos enfocamos en comprender y gestionar la ansiedad y el burnout en el ámbito laboral**. Exploramos las causas y síntomas de estos trastornos, analizando las presiones y tensiones comunes del entorno laboral moderno que contribuyen a su desarrollo. Además, identificamos estrategias efectivas para reconocer y abordar estos desafíos, promoviendo un bienestar integral y un ambiente de trabajo más saludable.

CREANDO RELACIONES SANAS

Exploraremos qué es la violencia en las relaciones, cómo detectarla y comprenderla, así como la importancia de manejar los conflictos de manera saludable y saber pedir ayuda cuando sea necesario. Nos enfocaremos especialmente en la violencia familiar, analizando su impacto en nuestras relaciones cotidianas, brindando herramientas para identificar señales de alerta y enfatizando la importancia de actuar a tiempo para proteger el bienestar emocional y físico de las personas involucradas.

MINDFULNESS EN EL ENTORNO LABORAL: EL VALOR DE LA PRESENCIA

Exploramos el mindfulness como **práctica para mejorar la calidad de vida laboral y aumentar la efectividad en el trabajo**. Las personas participantes aprenden a cultivar la atención plena y la conciencia en el contexto laboral para gestionar el estrés, **mejorar la concentración y la toma de decisiones, y fomentar relaciones laborales más saludables**.

ESTAR AQUÍ, PARA ESTAR BIEN ALLÁ: AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

En este taller nos centramos en el desarrollo personal y emocional, brindando las **herramientas necesarias para fortalecer el autoestima y fomentar el autoconocimiento**. Exploramos la **identificación de fortalezas y áreas de mejora, la gestión de emociones, la aceptación personal y los límites para mejorar la autopercepción**.

TEJIENDO UN ENTORNO SANO: YO EN MIS RELACIONES

Nos enfocamos en **explorar y mejorar nuestras dinámicas interpersonales a través del autoconocimiento y el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva**. Nos guiamos hacia un mayor autoentendimiento y comprensión de nuestras interacciones con otras personas, fomentando la **construcción de vínculos positivos y saludables**.

MI MÁSCARA, MI DISFRAZ: UN TALLER SOBRE IDENTIDAD

En este taller nos adentramos en el complejo y fascinante proceso de **autoexploración y autoconocimiento que define nuestra identidad**. A través de un enfoque reflexivo, **exploramos las múltiples capas que conforman nuestra identidad, incluyendo las influencias sociales, culturales y personales que la moldean**.

APRENDIENDO A DISCUTIR: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y MANEJO DE CONFLICTO

Ofrecemos la oportunidad de desarrollar **habilidades para comunicarnos y manejar conflictos de manera constructiva en diversos contextos**. Exploramos los principios fundamentales de la comunicación asertiva, aprendiendo a **expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades clara, respetuosa y directamente**. Además, abordamos estrategias para manejar proactivamente los conflictos, **promoviendo el diálogo abierto y la resolución colaborativa**.

RECONOCIENDO TU PROPIO VALOR: DESAFIADO EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR/A

En este taller, **identificamos y superamos los sentimientos de inseguridad y autodesvalorización que conforman el síndrome del impostor**, esa sensación de ser “un fraude” que puede surgir incluso con el éxito, cuando dudamos de nuestros logros. A través de herramientas y estrategias prácticas, **trabajamos en el reconocimiento de nuestro propio valor, ayudando a desarrollar una confianza genuina en nuestras habilidades y logros**, y fomentando una autoaceptación más saludable y empoderada.

TRAVESÍA DE ELECCIÓN: NAVEGANDO LA DECISIÓN DE NO CRIAR

Invitamos a reflexionar sobre la **decisión consciente de no tener hijxs**, ofreciendo un espacio seguro y enriquecedor para aquellas personas que han elegido una vida sin crianza. La diversidad de elecciones de vida debe ser reconocida y validada. Por ello, **desafiamos estigmas culturales asociados con la no crianza, y exploramos temas como la autonomía personal, la toma de decisiones conscientes, las relaciones interpersonales y las expectativas sociales**.

RELACIONES SALUDABLES: AMAR SIN VIOLENCIA

Buscamos promover la construcción de **relaciones interpersonales basadas en el respeto, la igualdad y la comunicación efectiva**. A través de dinámicas participativas y reflexiones guiadas, se abordarán temas clave como el consentimiento, los límites personales, y la identificación de conductas violentas en diferentes formas, ya sean físicas, emocionales o psicológicas. El taller proporcionará **herramientas prácticas para reconocer y prevenir la violencia en las relaciones**, al mismo tiempo que fomenta el desarrollo de vínculos saludables y respetuosos tanto en el ámbito laboral como personal.

GESTIÓN DE LA IRA Y CONTROL EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

En este taller, **brindamos herramientas para gestionar emociones como la ira de manera constructiva, identificando las diferencias en cómo se expresan y perciben las emociones en el entorno laboral**. A través de dinámicas reflexivas, fomentamos un ambiente de trabajo más saludable, promoviendo el respeto, la empatía y la equidad, y proporcionando estrategias para abordar los conflictos de manera positiva y transformadora.





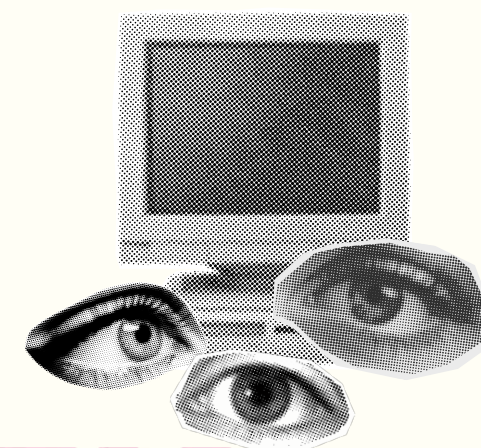
TALLERES ESPEJO

¡AMPLIFICA TU IMPACTO!

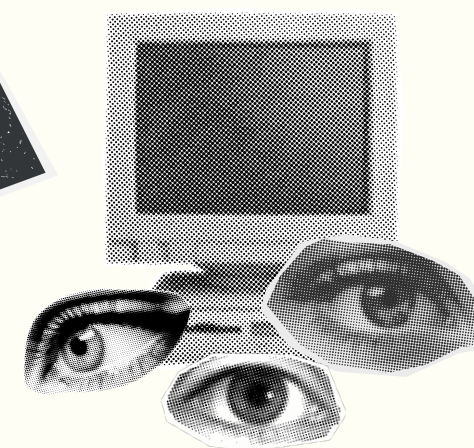
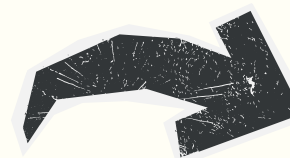
El compromiso de Lentes Púrpura A.C. es **crear espacios seguros con perspectiva de género**, ofreciendo **acompañamiento a colegios públicos y organizaciones sin acceso a educación incluyente**.

A través de los Talleres Espejo, **fomentamos la solidaridad y llevamos nuestro mensaje a más lugares**. Creemos que **la concientización y educación deben estar al alcance de todas las personas**, no solo de quienes tienen los medios para acceder a estas herramientas.

Por cada taller impartido en tu organización, se brindará **uno adicional a comunidades, escuelas públicas o espacios de bajos recursos**.



TU ORGANIZACIÓN



COMUNIDADES, ESCUELAS
PÚBLICAS Y CENTROS
PENITENCIARIOS
ESTATALES

LENTES PÚRPURA

EXPERIENCIAS



DRINK & DRAW

Creamos un espacio de **reflexión y creatividad que utiliza el arte como medio para explorar el tema de Diversidad, Equidad e Inclusión seleccionado para tu equipo**. Durante la actividad, y con la facilitación de una guía, las personas participantes **expresarán sus ideas y experiencias a través del dibujo, la pintura y el arte**.



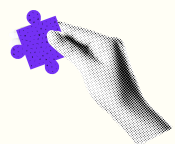
DRINK & WRITE

Creamos un **espacio íntimo y reflexivo que combina la escritura con la introspección sobre un tema relacionado a la Diversidad, Equidad e Inclusión** y la expresión personal. Durante la sesión, utilizamos **la escritura como una herramienta para explorar nuestros sentimientos** respecto a la temática y las experiencias sociales que atravesamos al respecto.



TALLER DE INTERVENCIONES: CIUDADES PARA MUJERES - "TOMANDO LA CIUDAD"

¿Cómo influye el diseño urbano en la vida de las mujeres? **Este taller invita a reflexionar sobre el espacio público desde una perspectiva de género**. Ya sea en un parque, en una plaza o en tu empresa, analizamos los obstáculos que enfrentan las mujeres y otros grupos marginados, mientras discutimos soluciones para crear ciudades más inclusivas y seguras para todas las personas.



LA LÍNEA DEL PRIVILEGIO

Esta dinámica interactiva sensibiliza sobre cómo los privilegios y desigualdades afectan a cada persona de manera única. A través de una actividad reflexiva, promovemos la empatía y el entendimiento en los equipos de trabajo, fortaleciendo un ambiente inclusivo donde se valoren y respeten las diferentes realidades de todas las personas.



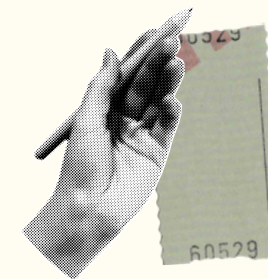
CONTANDO HISTORIAS VISUALES A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

La fotografía no solo captura imágenes, sino también historias que merecen ser contadas. Este taller combina técnicas básicas de fotografía con la perspectiva del activismo, invitando a las participantes a documentar sus experiencias y desafíos como mujeres. Al final, organizamos una exposición de las imágenes tomadas, transformando cada fotografía en un mensaje poderoso para el cambio social.

**HACEMOS LAS
EXPERIENCIAS A TU
MEDIDA PARA CUMPLIR
CON TUS EXPECTATIVAS
Y OBJETIVOS**

SERVICIOS

PROTOCOLO DE GÉNERO



Ofrecemos un servicio integral para el **desarrollo y adaptación de un protocolo de género personalizado, ya sea preexistente o diseñado desde cero, para satisfacer las necesidades específicas de cada empresa.** Este protocolo aborda de manera detallada las **cuestiones de género en el entorno laboral, estableciendo directrices claras para promover la igualdad, prevenir la discriminación y manejar de manera efectiva los casos de violencia y discriminación por razón de género.** Trabajamos en estrecha colaboración con cada organización para garantizar que el protocolo se ajuste a su cultura, estructura y objetivos específicos, creando un ambiente inclusivo y respetuoso para todas las personas colaboradoras.



LÍNEA DE APOYO

Nuestra Línea de Apoyo está diseñada para **brindar acompañamiento, contención emocional y primeros auxilios psicológicos a todas las personas que forman parte de la empresa y que enfrentan crisis, ya sea que estén lidiando con problemas familiares, laborales, de salud mental o situaciones de violencia, entre otros.** La Línea de Apoyo ofrece orientación, contención y recursos adecuados para ayudar a cada persona a superar estos desafíos. Nuestro equipo de profesionales capacitadxs está preparado para escuchar sin prejuicios y proporcionar el apoyo necesario para recuperar el equilibrio y la estabilidad en su vida.



LÍNEA DE DENUNCIA/QUEJAS

Nuestra Línea de Denuncia ofrece un canal confidencial y seguro, para que las personas empleadas **reporten incidentes de acoso o discriminación de manera anónima. Garantizamos un proceso de denuncia que protege la identidad de la persona denunciante**, con una investigación imparcial y objetiva realizada por Lentes Púrpura.



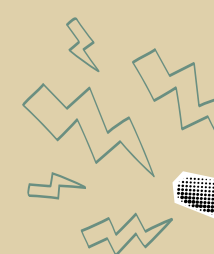
DIAGNÓSTICO INTERNO

A través de este diagnóstico, ofrecemos una evaluación integral diseñada para **comprender en profundidad las dinámicas laborales dentro de la empresa, enfocándonos en temas de acoso, violencia y discriminación múltiple**. Recopilamos percepciones, experiencias y necesidades del personal, lo que nos permite emitir **recomendaciones especializadas para optimizar el espacio de trabajo y mejorar las políticas** para garantizar un entorno laboral seguro, respetuoso y libre de violencia.



LINEAMIENTOS INTERNOS

Revisamos y ajustamos los códigos de ética y las políticas internas de la empresa para asegurarnos de que estén alineados con los principios de equidad, respeto y no discriminación, integrando una perspectiva de género interseccional. Buscamos crear un marco inclusivo que promueva un ambiente laboral justo, que valore la diversidad y respete los derechos de todas las personas.



CONDICIONES COMERCIALES



- **Reagendar:** los cambios en la fecha agendada deben realizarse con dos semanas de anticipación, de lo contrario, se aplicará una penalización del 10% del proyecto.
- **Cancelación:** si el proyecto se cancela después de iniciado, se cobrará una penalización del 30%.
- **Llamadas de alineación:** se incluyen dos llamadas de alineación por capacitación; cada llamada adicional tendrá un costo del 5% por hora.
- **Modificaciones:** se permiten modificaciones en la capacitación siempre que no alteren el objetivo original.
- **Precios:** no incluyen IVA.

Todos los proyectos, diseños, soluciones y propuestas presentados en este documento son propiedad intelectual exclusiva de Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C.

Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de cualquier elemento o parte que los compone, ya sea por medios electrónicos, impresos, o cualquier otro tipo de producción, sin la autorización previa por escrito de Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C., o bajo un acuerdo previo entre las partes.

Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C. ofrecen a sus clientes servicios de diseño de proyectos de manera competente y profesional, **siempre y cuando los elementos presentados en este documento no sean reutilizados o modificados sin autorización en ningún tipo de medio o variante.**

CLIENTES DESTACADOS

GRACIAS POR
CONFIAR EN NUESTRO
TRABAJO



 @lentespurpura

 @lentes.purpura

 @lentes.purpura

 Lentes Púrpura

 Lentes Púrpura