

# PUENTES DE INCLUSIÓN



CATÁLOGO DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN



## ÍNDICE

PORTAFOLIO DE SERVICIOS LENTES PÚRPURA	PÁGINA
<b>METODOLOGÍAS</b>	4
<b>DURACIÓN DE LAS CAPACITACIONES</b>	5
<b>MONITOREO Y EVALUACIÓN</b>	5
<b>TALLERES Y CAPACITACIONES</b>	
• Género	6
• Masculinidades	12
• Diversidad +	13
• Espacios laborales inclusivos	16
• Salud Mental	19
• Cuidados	28
• Talleres Espejo	31
<b>CÍRCULOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO</b>	
• Círculo de bienvenida	24
• Círculo de maternidades	24
• Círculo de masculinidades	24
• Círculo de menopausia	25
• Círculo de mujeres	25
• Círculo de menstruación	25
<b>EXPERIENCIAS LENTES PÚRPURA</b>	
• Drink & draw	26
• Drink & write	26
<b>SERVICIOS LENTES PÚRPURA</b>	
• Protocolo de Género*	27
• Línea de Apoyo	27
• Línea de Denuncia / Quejas	28
• Diagnóstico de género*	28
• Lineamientos internos	28

# Metodologías

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:



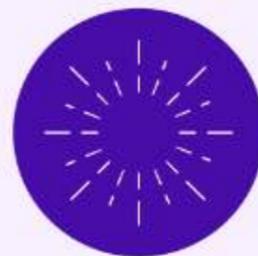
TALLERES Y CAPACITACIONES



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



QUEDADOS



## 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

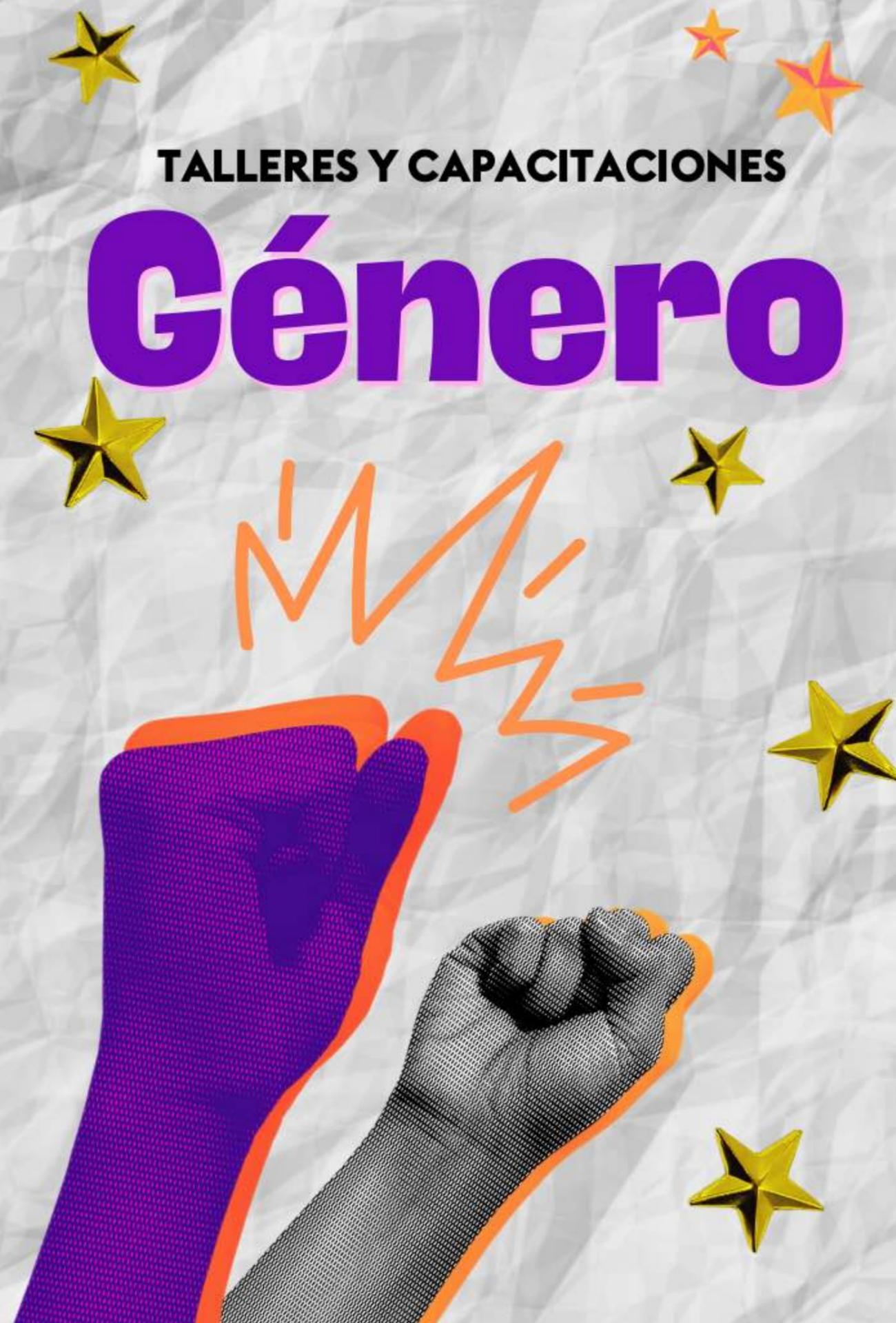
**Medimos la efectividad de nuestros talleres** mediante encuestas aplicadas antes y después de cada capacitación, analizando las percepciones, conocimientos y actitudes del personal. **Este proceso nos permite evaluar el impacto, identificar áreas de mejora y ofrecer recomendaciones que refuercen los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

### Proceso:

- Encuesta previa
- Encuesta posterior
- Análisis comparativo y recomendaciones

TALLERES Y CAPACITACIONES

# Género



## 101 PROTOCOLOS DE GÉNERO

Este taller es una guía para el **desarrollo de políticas y prácticas que fomenten la igualdad de género y la inclusión en el espacio laboral**. Abordamos conceptos clave de género y cómo estos se relacionan con el entorno empresarial, **proporcionando herramientas y recursos para diseñar protocolos empresariales** que aborden cuestiones como la **brecha salarial, el acoso sexual y la discriminación**.

## ABC DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Guiamos a las personas participantes en **un proceso de reflexión y análisis profundo sobre las raíces y consecuencias de la violencia de género**. A través de este enfoque, brindamos herramientas prácticas que les permitan convertirse en agentes de cambio dentro de sus comunidades, **promoviendo espacios comprometidos con la igualdad de género, el respeto mutuo y la construcción de una sociedad más justa e inclusiva**.

## CREACIÓN DE ESPACIOS LIBRES DE VIOLENCIA

**Analizamos las formas de violencia cotidiana que, de manera inadvertida, reproducimos en nuestras interacciones, y desarrollamos habilidades prácticas para eliminarlas**. A través de la exploración de temas clave, **fomentamos relaciones saludables y respetuosas, mientras destacamos la importancia de crear entornos seguros que permitan el desarrollo pleno de las personas** y las impulsen a convertirse en agentes de cambio hacia un mundo más justo y compasivo.

## VOCES DE SUPERVIVENCIA: TESTIMONIO DE UNA TENTATIVA DE FEMINICIDIO

Recuperamos **testimonios de violencia de género y ofrecemos estrategias efectivas para reconocer y responder adecuadamente ante situaciones de violencia de género**. También proporcionamos herramientas prácticas para brindar apoyo a quienes lo necesiten.

## DEL DECIR AL HACER: EN CONTRA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Diseñamos este taller para fomentar la reflexión sobre **nuestra responsabilidad individual y colectiva en la erradicación de la violencia de género**. A través de él, creamos la oportunidad de explorar diversas estrategias prácticas que le permiten a las personas participantes para **contribuir de manera significativa y tomar medidas concretas que impulsen un cambio positivo en nuestra sociedad**.

## ESPACIOS DE SORORIDAD(ES)

**En este taller exploramos la sororidad como un pilar en las diversas luchas feministas, fomentando un análisis reflexivo sobre la solidaridad entre mujeres y entre quienes comparten experiencias de opresión. Abordamos su importancia a través de los distintos contextos** culturales, sociales e históricos, **promoviendo una comprensión profunda y colectiva de este concepto transformador**.

## ¡FELICIDADES! NO ME FELICITASTE ESTE 8M!

Cada 8 de marzo, **conmemoramos la lucha por los derechos de todas las mujeres y niñas, honrando la resiliencia y la justicia para quienes han vivido violencia de género.** En este contexto, abordamos los fundamentos para comprender el género, el sexo, los estereotipos y roles de género que perpetúan desigualdades. Repasamos la historia detrás de la conmemoración del 8M y **reflexionamos sobre cómo ser una persona aliada, no solo en esta fecha, sino durante todo el año,**

## FEMINISMOS: PREGUNTAS INCÓMODAS, RESPUESTAS PODEROSAS

Este taller **aborda el feminismo contemporáneo desde una perspectiva crítica y educativa,** explorando conceptos clave, las diferentes corrientes feministas y estrategias de activismo. **Se analizan los desafíos actuales relacionados con la igualdad de género y la equidad, proporcionando herramientas prácticas para comprender las dinámicas sociales que afectan a las mujeres** y fomentar la transformación hacia una **sociedad más inclusiva.**

## MUJERES DEL MUNDO: DIVERSIDAD EN LAS MUJERES

Ofrecemos este taller enriquecedor diseñado para **celebrar y explorar la diversidad de experiencias, culturas, identidades y perspectivas de las mujeres.** Exploramos temas como la **multiculturalidad, la identidad y la solidaridad entre mujeres** para fomentar la comprensión y la empatía. De forma que podamos inspirar, conectar y valorar la diversidad de las mujeres.

## TIEMPO EN PAUSA: EL RELOJ BIOLÓGICO Y EL CONGELAMIENTO DE ÓVULOS

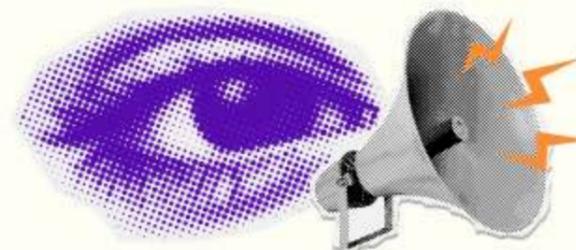
Este es un taller en el que **desafiamos y desmitificamos la percepción del “reloj biológico”,** explorando las **complejidades de la fertilidad y el tiempo.** En este espacio, examinamos críticamente las expectativas sociales y abordamos temas como la **autonomía reproductiva** y las opciones disponibles para quienes desean congelar sus óvulos.

## TÚ NO ERES TUS HORMONAS

Este taller está diseñado para **explorar y comprender la compleja relación del cuerpo con las hormonas.** Abordamos temas como **la menstruación y la menopausia desde una perspectiva de género,** reconociendo que esta experiencia no es lineal. Proporcionamos un ambiente de apoyo y comprensión en donde todas las personas menstruantes puedan compartir sus experiencias y **desafiar los estigmas relacionados al ciclo menstrual y la menopausia.**

## NAVEGANDO LA MENOPAUSIA EN EL ESPACIO LABORAL

Diseñamos este taller para facilitar la **comprensión profunda de los efectos de la menopausia en los espacios laborales.** Buscamos que todas las personas que atraviesan esta etapa puedan recibir **el acompañamiento adecuado dentro del entorno laboral,** reconociendo los obstáculos y generando estrategias tanto individuales como colectivas para superar los retos.



## EXPLORANDO LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

En este taller, **analizamos cómo los sesgos y las construcciones sociales y culturales de género influyen en nuestras percepciones y comportamientos.** Las personas participantes tendrán la oportunidad de comprender de manera más profunda las estructuras de poder y los estereotipos de género, desarrollando una visión crítica para desafiar y transformar las dinámicas desiguales en distintos contextos.

## INFERTILIDAD EN EL ESPACIO LABORAL

Abordamos las complejidades emocionales y logísticas que enfrentamos al **lidar con la infertilidad mientras nos desempeñamos en el entorno laboral.** Creamos un espacio seguro y comprensivo donde las personas participantes pueden **explorar estrategias prácticas y recibir apoyo mutuo, compartiendo sus experiencias y aprendiendo juntxs.**

## LA HISTORIA DEL 25N

A través de un enfoque histórico y cultural, respondemos preguntas sobre **el origen de esta conmemoración, su relevancia actual y el simbolismo detrás del color naranja** emblemático de esta fecha. Además, **analizamos su impacto en el activismo global que busca erradicar la violencia y promover la igualdad de género.**



## VISIBILIZANDO LAS VIOLENCIAS CONTEMPORÁNEAS

En este taller, **analizamos las formas de violencia cotidiana** que, aunque históricamente invisibilizadas, **hoy nombramos y reconocemos, como el gaslighting, el mansplaining, entre otras.** A través de la reflexión y el análisis, exploramos cómo estas violencias se manifiestan en nuestras interacciones diarias, afectando a personas en diversos ámbitos, y **brindamos herramientas para identificar, cuestionar y erradicar estas conductas en nuestros entornos.**

## PONTE LOS LENTES: CONOCE NUESTRA HISTORIA

Esta es la historia de **cómo una voz se convirtió en un motor de cambio.** A través de momentos clave que llevaron a Tania Naanous a cuestionar y reflexionar sobre las desigualdades de género, **se despertó la conciencia social que la llevó a abogar por la igualdad de género y la equidad.** Durante la conferencia, comparte los desafíos personales y sociales que enfrentó, así como las lecciones aprendidas para **inspirar y motivar a otras personas a encontrar su voz y contribuir a la creación de un mundo respetuoso y equitativo.**

## INTERVENCIONES ASERTIVAS: MEJORES DIÁLOGOS Y ACCIONES

En este taller, **ofrecemos estrategias concretas para abordar de manera asertiva conversaciones y situaciones difíciles relacionadas con género e inclusión.** A través de una fórmula de respuestas asertivas, proporcionamos herramientas prácticas para generar espacios de reflexión, empatía y conciencia, **favoreciendo el diálogo respetuoso y constructivo incluso en los contextos más complejos.**

## FINANZAS PARA LA IGUALDAD

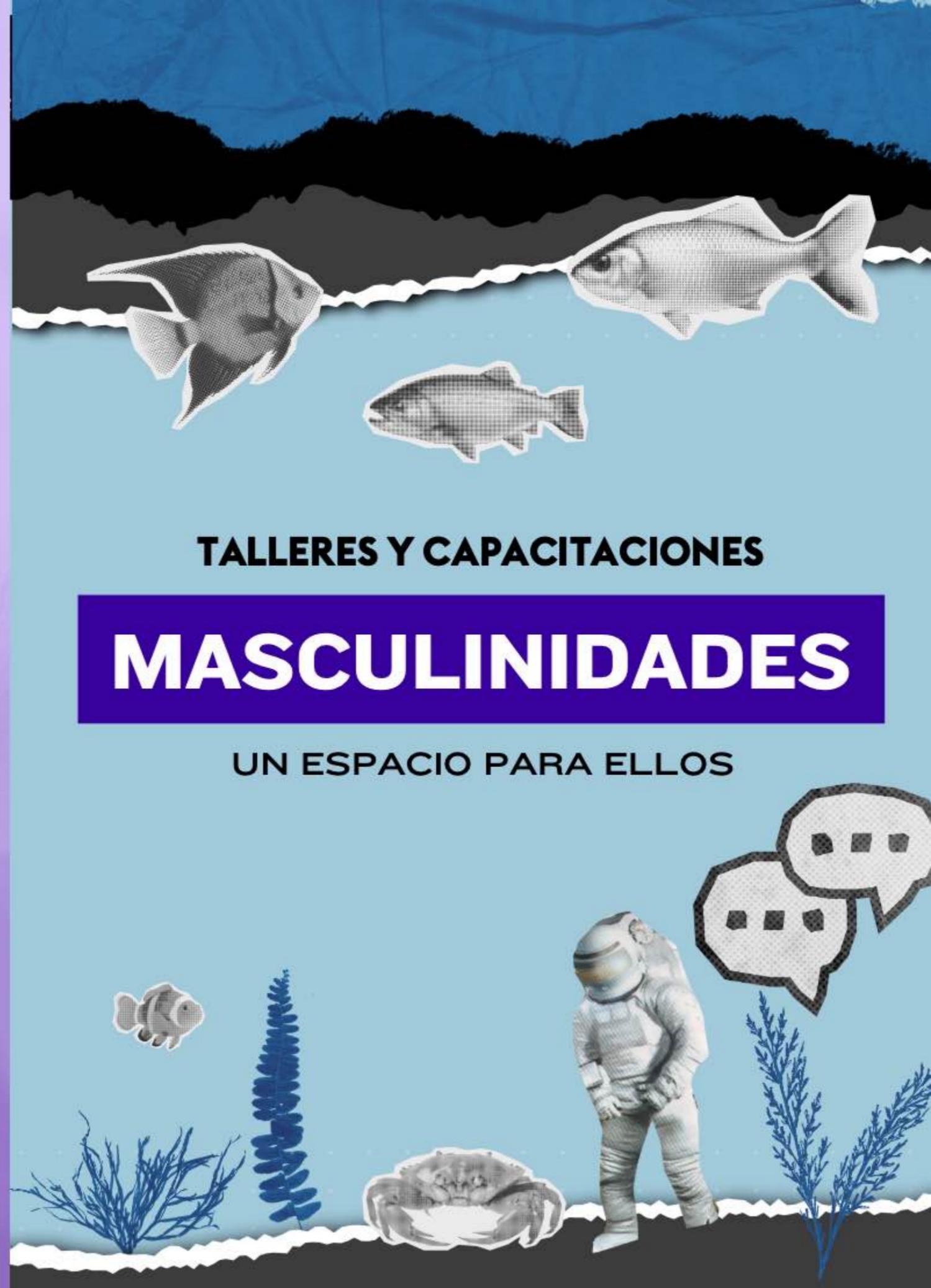
Este taller ofrece una **capacitación integral sobre herramientas financieras fundamentales para promover la autonomía económica y la equidad de género**. A través de conceptos clave como ahorro, inversión y presupuesto, las personas participantes adquirirán los conocimientos necesarios para tomar decisiones financieras informadas y responsables. **Mediante ejercicios prácticos, cada participante podrá diseñar un plan financiero personalizado, adaptado a sus metas y necesidades**. Asimismo, se reflexionará sobre el papel de la independencia económica en la promoción de la igualdad de género y su impacto en la construcción de entornos laborales y sociales más inclusivos y equitativo



## TALLERES Y CAPACITACIONES

# MASCULINIDADES

UN ESPACIO PARA ELLOS



## MASCULINIDAD CONSCIENTE: UN CAMBIO NECESARIO

Abordamos la necesidad urgente de adoptar una **masculinidad consciente y transformadora**. Analizamos datos recientes sobre **desigualdades de género, violencia y las expectativas sociales impuestas a los hombres**, para identificar cómo estas presiones afectan tanto a hombres como a mujeres. Proporcionamos **herramientas para generar un cambio positivo** en la manera en que vivimos y entendemos la masculinidad, promoviendo relaciones más justas y equitativas.

## LA DESIGUALDAD NOS AFECTA A TODOS

Generar conciencia sobre **cómo la desigualdad de género impacta no solo a las mujeres y personas diversas, sino a toda la sociedad, incluyendo a los hombres y las organizaciones en su conjunto**. A través de dinámicas interactivas y reflexiones grupales, los participantes explorarán cómo las estructuras de poder y las normas de género afectan las relaciones laborales, la toma de decisiones y el bienestar colectivo.



## RESPUESTA ANTE LA VIOLENCIA: ¿QUÉ HAGO COMO TESTIGO?

Exploramos las formas en que la violencia de género se manifiesta en entornos laborales y cotidianos, cómo identificarla y cómo reaccionar. Reflexionamos sobre **el papel crucial de los hombres como aliados y desmentimos mitos que dificultan la intervención**. A través de dinámicas prácticas como el role-playing y la elaboración de una guía colectiva, promovemos estrategias seguras y efectivas para actuar frente a estas situaciones, **fomentando una participación activa en la erradicación de la violencia y el acoso**.





## ABC DEL LGBTQIA+

En este taller abordamos **conceptos esenciales de género y diversidad para proporcionar las herramientas clave para ser personas aliadas de la comunidad LGBTQIA+**. Creamos un entorno seguro para fomentar la comprensión de la diversidad, **desafiando estereotipos y prejuicios**.

## DESMONTANDO EL PRIVILEGIO HETEROSEXUAL

En este taller, nos adentramos en una reflexión profunda sobre el concepto de **“privilegio heterosexual” y su impacto en las personas de la comunidad LGBTQIA+ desde una perspectiva interseccional**. Fomentamos la comprensión y conciencia sobre **por qué la heterosexualidad se considera la “norma” en nuestra sociedad**, lo que da lugar a la **invisibilización y discriminación de las personas con sexualidades diversas**.

## MÁS ALLA DE LAS ETIQUETAS

Diseñamos este taller para profundizar el **conocimiento sólido sobre la diversidad y abordar temas más complejos y actuales relacionados con la comunidad LGBTQIA+ y su inclusión en la sociedad**, con el objetivo de crear un espacio seguro para el diálogo y el aprendizaje, y fomentar la **construcción de espacios más incluyentes para todas las identidades de género y orientaciones sexuales**.

## TALLERES Y CAPACITACIONES

# diversidad



## COMPRENDIENDO LA ORIENTACIÓN SEXUAL

En este taller nos enfocamos en la **exploración y comprensión de la diversidad de orientaciones sexuales y afectivas que existen**. Brindamos información precisa para **eliminar estigmas y prejuicios arraigados a la sexualidad humana** y desarrollamos un ambiente de respeto, confianza, apertura e inclusión mediante la escucha y la acción.

## NUES-TRANS VIDAS IMPORTAN

En este taller, brindamos un horizonte amplio para **conocer las experiencias y realidades de las personas transgénero**. A través de un espacio seguro y educativo, **fomentamos la empatía, el respeto y la inclusión hacia la comunidad trans** y proporcionamos las herramientas necesarias para que las personas participantes se conviertan en **aliadxs activxs en la promoción de la igualdad y el respeto por la diversidad de género**.

## GUÍA PARA SER UNA BUENA PERSONA ALIADA

Proporcionamos las **herramientas necesarias para que todas las personas puedan ser aliadas efectivas en la promoción de la igualdad y el respeto hacia la comunidad LGBTQIA+**. A través de este espacio, **fomentamos la empatía, la sensibilidad y el compromiso activo con la diversidad sexual y de género**.

## ¿CÓMO HABLAR CON LAS INFANCIAS DE DIVERSIDAD?

En este taller, **proporcionamos herramientas y estrategias para abordar el tema de la diversidad con las infancias**, promoviendo la comprensión, el respeto y la aceptación de las diferencias entre las personas. **Buscamos fomentar la creación de ambientes inclusivos y de apoyo que celebren la diversidad**, fortaleciendo un sentido de comunidad, empatía y tolerancia desde una edad temprana.

## EL BRILLO DEL ORGULLO

Exploramos los **hitos significativos, los desafíos y los triunfos que han dado forma a la experiencia y la cultura LGBTQIA+ a lo largo del tiempo**, ofreciendo una oportunidad única para profundizar en la rica herencia de la comunidad LGBTQIA+. **Desde los disturbios de Stonewall, hasta el significado y la importancia de Pride** como un momento de celebración, visibilidad y reivindicación, reflexionaremos sobre **la relevancia actual de la lucha continua por la igualdad**.

## AHORA QUE YA LO SABES: ESTRATEGIAS DE APOYO FUERA DEL CLÓSET

En este taller, **exploramos el concepto de "salir del clóset"** y ofrecemos herramientas prácticas para brindar apoyo comprensivo y efectivo a personas LGBTQIA+ en su proceso de autodescubrimiento y aceptación. **Las personas participantes reflexionan sobre los mitos comunes que rodean este proceso**, comprendiendo el impacto crucial del apoyo familiar y social en el bienestar y la identidad de quienes atraviesan esta experiencia.



## MÁS ALLA DEL DIAGNÓSTICO: VIH

Este taller está **diseñado para aumentar la conciencia y sensibilización sobre el VIH, desafiando mitos, prejuicios y estigmas asociados a esta condición.** A través de información actualizada, actividades prácticas y discusiones abiertas, **se fomenta la creación de entornos laborales inclusivos donde la diversidad, la salud y los derechos humanos sean respetados y protegidos.** El enfoque está en promover la empatía, el respeto y la inclusión como pilares fundamentales para construir espacios de trabajo libres de discriminación.

## DISCAPACIDAD INVISIBLE: EL DOLOR QUE NO SE VE

Está diseñado para **sensibilizar y educar a los participantes sobre las discapacidades que no son evidentes a simple vista,** pero que impactan profundamente en la vida diaria de quienes las padecen. A través de ejemplos, testimonios y reflexiones, se busca promover una cultura organizacional inclusiva y empática que permita una mejor comprensión y apoyo hacia las personas con discapacidades invisibles.

## IDENTIDADES ENTRELAZADAS: INTERSECCIONALIDAD

**Profundizamos en el concepto de interseccionalidad, que explora cómo diversas características identitarias, como género, raza, clase, entre otras,** se entrelazan para formar experiencias únicas y complejas. Reconocemos que estas identidades no pueden ser analizadas de manera aislada, sino que se influyen mutuamente. Además, proporcionamos herramientas para que las personas participantes se conviertan en agentes de cambio, promoviendo la inclusión y la equidad en sus comunidades..

## TALLERES Y CAPACITACIONES

# ESPACIOS LABORALES INCLUSIVOS



## LIDERAZGO INCLUYENTE

Profundizamos en la relevancia del **liderazgo incluyente como parte esencial de la gestión de equipos y la planificación estratégica**. Proporcionamos a las personas participantes **herramientas y conocimientos para integrar la inclusión en sus prácticas de liderazgo**, creando espacios de trabajo equitativos y colaborativos.

## LIDERAZGO 360°

Destacamos la importancia del liderazgo incluyente como una práctica que involucra a todas las personas dentro del equipo. **Exploramos cómo reconocer y aprovechar las diversas habilidades y perspectivas para crear entornos de trabajo más colaborativos, equitativos y productivos**, fomentando un ambiente donde cada voz sea escuchada y valorada.

## GESTIÓN DE EQUIPOS INCLUYENTES

Fortalecemos las habilidades para **dirigir equipos diversos, mejorando el rendimiento colectivo**. Exploramos cómo **la inclusión y el respeto a la diversidad fomentan equipos más innovadores y colaborativos**.

## NEGOCIACIÓN CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

En este taller, **fortalecemos las habilidades para liderar equipos diversos**, promoviendo un rendimiento colectivo óptimo. Exploramos cómo la inclusión y el respeto a la diversidad no solo fomentan un ambiente de trabajo más equitativo, sino que también potencian equipos más innovadores, colaborativos y eficaces en la toma de decisiones.

## SEMILLAS DE TRANSFORMACIÓN

Exploramos la **sinergia entre el liderazgo incluyente y el reclutamiento sin sesgos**, fusionando ambos aspectos para crear una cultura organizacional inclusiva y transformadora. Las personas participantes descubren **cómo el liderazgo inclusivo no solo moldea la toma de decisiones, sino también cómo puede informar y mejorar cada etapa del proceso de reclutamiento**.

## RECLUTAMIENTO SIN SESGOS

Proporcionamos las **herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo procesos de selección equitativos y sin prejuicios, integrando una perspectiva de género, diversidad e inclusión** para promover la igualdad de oportunidades y la representación de distintos grupos en el lugar de trabajo.



## CONSTRUCCIÓN DE PAZ PARA LAS EMPRESAS

Profundizamos en la relevancia del **liderazgo incluyente como parte esencial de la gestión de equipos y la planificación estratégica**. Proporcionamos a las personas participantes **herramientas y conocimientos para integrar la inclusión en sus prácticas de liderazgo**, creando espacios de trabajo equitativos y colaborativos.

## SESGOS INCONSCIENTES

En este taller ayudamos a **identificar y analizar los pensamientos y acciones inconscientes que influyen en nuestras rutinas diarias**. Guiamos el **reconocimiento de patrones que reflejan sesgos y estereotipos discriminatorios**, mediante estrategias para eliminarlos.

## EL ABC DEL ACOMPAÑAMIENTO

Lentes Púrpura dedica importantes esfuerzos **al acompañamiento de víctimas y sobrevivientes de violencia de género de forma integral**, cada caso se atiende según las necesidades de cada persona y es canalizado a las instancias pertinentes.

Buscamos siempre generar un espacio seguro donde la víctima puede decidir enfrentar, compartir y superar a través de los tres ejes principales del proceso restaurativo: atención médica y psicológica, orientación legal y acompañamiento emocional.

## IMPULSO SOCIAL: PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS

Ofrecemos un espacio para descubrir **cómo la iniciativa social puede integrarse en la vida cotidiana a través de pequeñas acciones que promuevan la igualdad de género y la inclusión**. A partir de reflexiones y ejemplos prácticos, las personas participantes **explorarán cómo sus decisiones diarias pueden contribuir al cambio social**, desafiando estereotipos y transformando sus entornos de manera significativa.

## COMUNICACIÓN INCLUYENTE

**Exploramos cómo el lenguaje puede reflejar y perpetuar estereotipos de género**, y ofrecemos alternativas lingüísticas inclusivas para desafiar las estructuras tradicionales que contribuyen a la discriminación. Proporcionamos herramientas para una comunicación más consciente, respetuosa e igualitaria, fomentando una cultura de inclusión desde el uso del lenguaje.

## COMUNICACIÓN INCLUYENTE ESCRITA

Promovemos **prácticas de escritura que respeten y reflejen la diversidad para fomentar una comunicación efectiva y respetuosa**. A través de ejercicios prácticos, las personas participantes aprenderán evitar los estereotipos, prejuicios y exclusiones en el lenguaje escrito mediante reglas de oro del lenguaje incluyente.

## PUENTES DE COMPRENSIÓN: ENTENDIENDO LA DISCRIMINACIÓN

Nos centramos en el análisis y la comprensión de los diversos **tipos de discriminación que afectan a las personas y comunidades en la sociedad actual**. Al promover la empatía y la conciencia sobre las formas en que la discriminación se manifiesta, construimos **puentes de entendimiento que promueven la inclusión y el respeto**.

## RELACIONES INTERPERSONALES Y LOS LÍMITES EN EL TRABAJO

Abordamos las complejidades de las relaciones personales en el entorno laboral, promoviendo **un espacio de diálogo para identificar y respetar los límites que fomentan un ambiente sano y profesional**. A través de casos prácticos, los participantes explorarán cómo distinguir conductas como el acoso laboral, el hostigamiento y el mobbing, además de **adquirir herramientas para reconocer y actuar frente a estas situaciones, comprendiendo la importancia del consentimiento y la comunicación efectiva**.

## ENTENDIENDO LA VIOLENCIA LABORAL

Este taller **busca sensibilizar, informar y proporcionar herramientas a los líderes y colaboradores de la empresa para reconocer, prevenir y abordar la violencia laboral desde una perspectiva de género**, promoviendo un entorno organizacional más justo, respetuoso e inclusivo.

## ENCONTRANDO NUESTRO EQUILIBRIO: LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

Este taller está diseñado **para ayudar a los participantes a identificar y comprender las tensiones entre la vida laboral y personal**, ofreciendo herramientas prácticas para gestionar y equilibrar ambas esferas de manera efectiva. El enfoque será integral, promoviendo el bienestar individual y colectivo, y **reconociendo las implicaciones de género en las dinámicas de equilibrio entre el trabajo y la vida personal**.

## ENTENDER Y PREVENIR EL ACOSO LABORAL

El objetivo de este taller es **proporcionar a los participantes una comprensión clara y profunda del acoso laboral, sus diferentes manifestaciones, el impacto en las personas y en la organización, y las estrategias para prevenirlo** y actuar de manera efectiva frente a situaciones de acoso en el lugar de trabajo. Este taller también enfatiza la importancia de la cultura organizacional y el compromiso colectivo en la creación de entornos laborales seguros y respetuosos.



## 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 Y CAPACITACIONES

# CUIDADOS



## ESTIMULANDO EL DESARROLLO INFANTIL EN LA ERA DEL MULTITASKING

Enseñar estrategias prácticas y accesibles para que padres y madres **puedan estimular la cognición, el lenguaje y el desarrollo socioemocional de sus hijos**, incluso en medio de agendas laborales exigentes.

## NAVEGANDO LA ADOLESCENCIA: MÁS ALLÁ DE LOS ESTEREOTIPOS

Está diseñado para proporcionar a los participantes **una comprensión profunda sobre los desafíos y las dinámicas propias de la adolescencia, superando los estereotipos comunes asociados a esta etapa**. A través de una serie de actividades y discusiones, el taller busca promover una visión más empática y realista sobre los adolescentes, destacando sus fortalezas, intereses y la importancia de apoyarlos en su desarrollo integral.

## (SOBRE)VIVIENDO A LA CRIANZA MONOPARENTAL

Nos centramos **en el pilar de equidad de género para resaltar y celebrar la diversidad de las familias, con un enfoque particular en la maternidad y paternidad de personas solteras**. Reconocemos que no existe una única forma correcta de formar una familia y que todas las estructuras familiares merecen respeto y apoyo. **Abordamos los desafíos específicos que enfrentan las madres y padres solteros en su desarrollo profesional, ofreciéndoles estrategias prácticas para superarlos y equilibrar sus responsabilidades familiares y profesionales**, promoviendo así un entorno de trabajo inclusivo y comprensivo.

## ¿CÓMO SABER SI MI LACTANCIA ES CORRECTA PARA MI Y PARA MI BEBÉ?

En este taller **se exploran los indicadores de una lactancia adecuada tanto para la mamá como para el bebé**, incluyendo cómo saber si el bebé está comiendo bien, las necesidades alimenticias según la libre demanda y el cuidado necesario para prevenir y tratar problemas como pezones agrietados y mastitis.

## CRIANZA SIN ETIQUETAS

No existe un único y exclusivo enfoque para la maternidad o la paternidad. La realidad es que **existe una gran diversidad de formas en las que podemos ejercer y vivir este rol**. Por ello, **exploramos la amplia gama de opciones en la crianza** y ofrecemos herramientas para **liberarnos de estereotipos, prejuicios e imposiciones**.

## ¿QUÉ ONDA CON LA LACTANCIA MATERNA?

El taller busca concientizar a las personas participantes sobre la lactancia materna. **Se exploran sus beneficios, qué entendemos por lactancia materna y la importancia de concientizar a la sociedad sobre el tema**. A través de discusiones grupales y conversaciones transformadoras, las personas participantes podrán reflexionar sobre la lactancia como una práctica natural para el desarrollo saludable y sostenible.

## ¿CÓMO EMPEZAR EL PROCESO DE LACTANCIA CUANDO NACE MI BEBÉ?

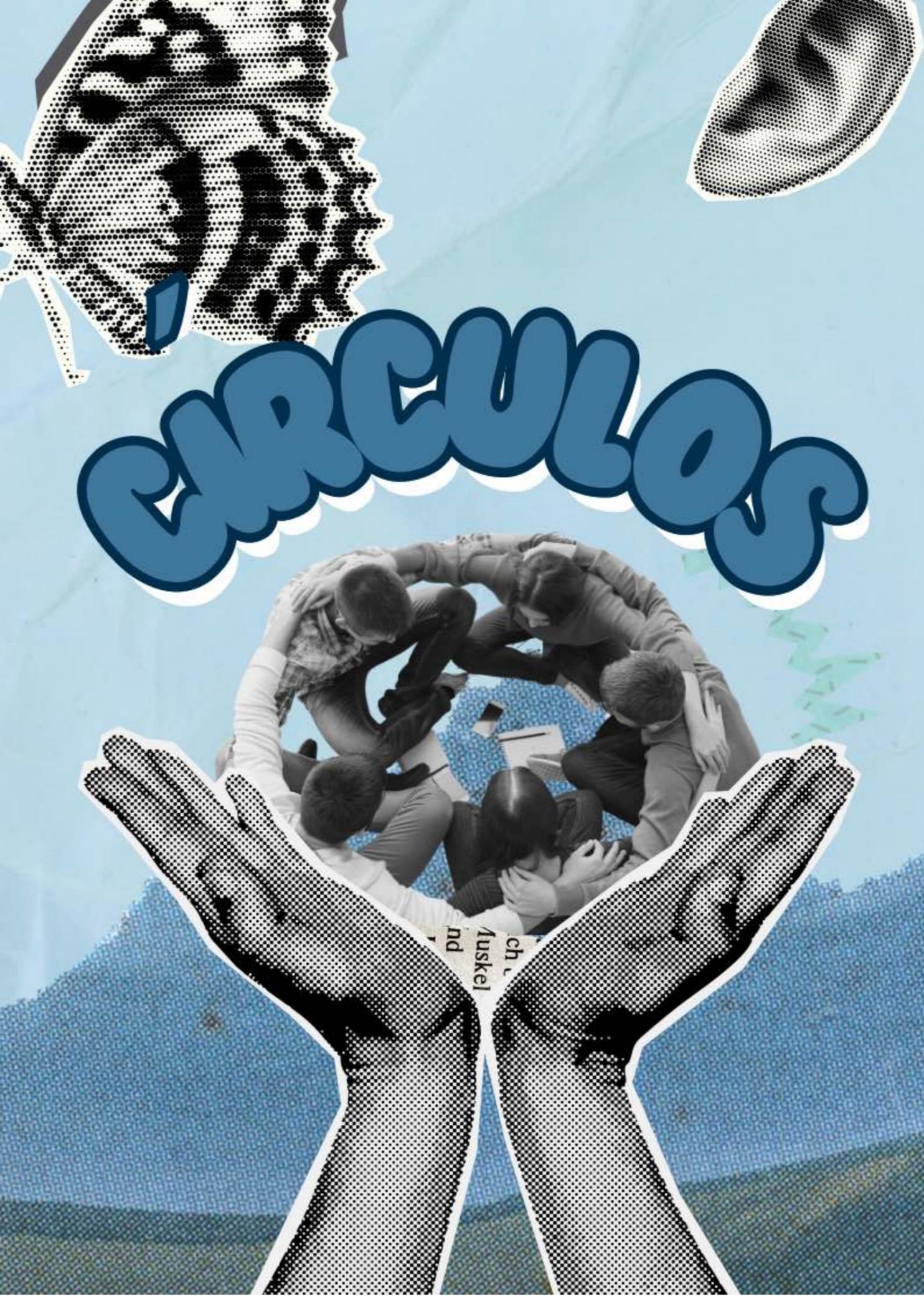
Este taller guía a **las madres en el inicio del proceso de lactancia tras el nacimiento de su bebé, abordando los retos comunes, las mejores técnicas y posiciones, y estrategias prácticas para superar los desafíos iniciales**. Es un espacio diseñado para proporcionar herramientas esenciales que faciliten una lactancia exitosa desde el principio.

## YA NACIÓ MI BEBÉ ¿Y AHORA QUÉ SIGUE?

Este taller **acompaña a las mamás en el proceso emocional y práctico de la lactancia tras el nacimiento del bebé**, abordando qué esperar, cómo involucrar a la pareja, recursos clave para el éxito, y desmitificando creencias comunes para fortalecer su confianza en esta etapa.

## PATERNIDAD RESPONSABLE

Buscamos abrir un espacio de reflexión y aprendizaje sobre el tema de la paternidad e impulsar **a los hombres a asumir un rol activo y responsable en la crianza de sus hijos**. A través de casos prácticos y conversaciones transformadoras, las personas participantes explorarán cómo romper con estereotipos de género en la paternidad, **fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos y apoyar el desarrollo emocional y social de toda la familia**.



# Círculos

## CÍRCULO DE MATERNIDADES

En este círculo ofrecemos un espacio seguro y confidencial dedicado a **madres que desean compartir experiencias y reflexionar con perspectiva de género e interseccional sobre desafíos comunes que implica la maternidad en la sociedad actual.** Asimismo, promovemos su reconocimiento y autonomía mediante la colectivización del cuidado.

## CÍRCULO DE MASCULINIDADES

Exploramos y compartimos **experiencias sobre las masculinidades** en un ambiente inclusivo y acogedor. Ofrecemos un espacio de **aprendizaje y apoyo, donde cada persona puede hablar abiertamente sobre las presiones de ser hombre y sus vivencias.**

## CÍRCULO DE MENOPAUSIA

Este círculo es un espacio seguro y de apoyo en el que compartimos experiencias y reflexionamos sobre las **transformaciones físicas y emocionales que ocurren durante esta etapa de la vida.** Exploramos los **mitos, estigmas y realidades de la menopausia desde una perspectiva integradora, promoviendo la empatía y la autocomprensión.** A través del diálogo abierto y el intercambio, aprendemos a abrazar esta etapa con información y herramientas que nos permiten vivirla de manera plena y consciente.

## CÍRCULO DE MENSTRUACIÓN

Exploramos y compartimos experiencias sobre la menstruación en un ambiente inclusivo y acogedor. **Ofrecemos un espacio de aprendizaje y apoyo, donde cada persona puede hablar abiertamente sobre su ciclo menstrual y sus vivencias.** Utilizamos enfoques educativos y prácticas inclusivas para desmitificar la menstruación y fomentar una mayor comprensión y aceptación de la salud menstrual.

## CÍRCULO DE MUJERES

En este círculo nos reunimos para **fomentar la conexión, el empoderamiento y el crecimiento personal en un entorno inclusivo y respetuoso.** Nuestro taller crea un espacio seguro donde cada persona puede **explorar su identidad, compartir experiencias y desarrollar habilidades valiosas.** Utilizamos herramientas dinámicas y enfoques colaborativos para fortalecer la comunidad y promover el bienestar colectivo.



**Y MUCHOS MÁS...**  
**(¡PREGUNTA POR ELLOS!)**





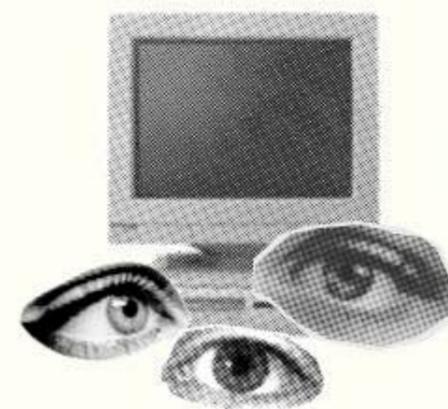
# TALLERES ESPEJO

## ¡AMPLIFICA TU IMPACTO!

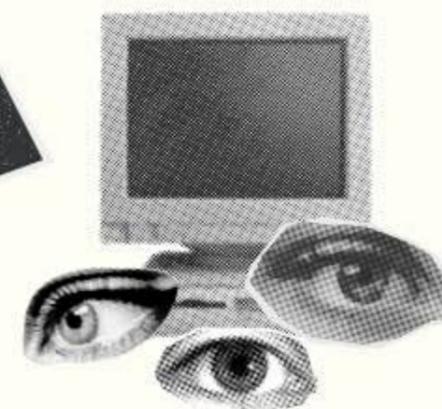
El compromiso de Lentes Púrpura A.C. es **crear espacios seguros con perspectiva de género**, ofreciendo **acompañamiento a colegios públicos y organizaciones sin acceso a educación incluyente**.

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

## EXPERIENCIAS

# LENTES PÚRPURA



### 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 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.



## 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\_purpura

 Lentes Púrpura

 Lentes Púrpura