

SALUD MENTAL EN LA OFICINA. MI PAZ INTERIOR NO ES NEGOCIABLE.

PRESENTACIÓN DE LIBRO PRESENCIAL

Fecha: sábado 01 de noviembre de 2025.

Horario: de 12:00 a 14:00 horas.

Perfil de público al que va dirigido: público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Coordina: Itzel H. Suárez.

Especialista en Igualdad, Perspectiva de Género y Derechos Humanos de las Mujeres. Licenciada en Ciencias de la Comunicación y egresada de la Especialidad en Administración Educativa por la Universidad Salesiana México; cuenta con un diplomado en Formación Humanista por la misma Universidad y un diplomado de Profesionalización para el desempeño eficaz en la Administración Pública Federal por la entonces Secretaría de la Función Pública. Maestrante del programa Gestión para la Buena Administración Pública de la Escuela de Administración Pública de la CDMX. Actualmente es Analista en materia de igualdad, género y ética pública, teniendo a su cargo la operación y gestión de la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No Discriminación y la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

Ponente invitada: Lorena Vázquez Bravo.

Psicóloga clínica con un máster en Neurociencias por la Universidad de León de Madrid. Está certificada en Terapia Sistémica Familiar, Constelaciones Familiares y Positive Coaching por la Positive Coaching Alliance. Le apasiona comprender la mente humana y ayudar a las personas a fortalecer su bienestar emocional y mental. Con 25 años de experiencia, ha acompañado a líderes, profesionales y particulares en su camino de desarrollo personal y profesional. Como directora de Desarrollo de Talento pudo profundizar en la conexión entre el liderazgo y la neurociencia aplicada. Ha diseñado programas de superación personal basados en neurociencias y comparte su conocimiento en conferencias, capacitaciones y diversas publicaciones.



Objetivo de aprendizaje.

En un mundo donde la oficina no es solo un lugar de trabajo sino un espacio donde convergen desafíos y oportunidades, la salud mental se convierte en un eje central para el éxito y el bienestar.

Durante este conversatorio, se promoverá un diálogo de alto valor entre la autora y la especialista para analizar y reconocer las estrategias de neurociencia presentadas en el libro *Salud mental en la oficina. Mi paz interior no es negociable*, con el fin de proporcionar a la audiencia herramientas prácticas para mitigar los riesgos psicosociales y construir un entorno laboral más saludable y productivo.

En esta actividad no se genera constancia de participación



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

