

DEL AGOBIO A LA ACCIÓN: APRENDE A PONER LÍMITES Y A CREAR REDES DE APOYO EN ENTORNOS LABORALES TÓXICOS

CURSO VIRTUAL

Fecha: miércoles 07, 14, 21 y 28 de octubre de 2026

Horario: De 14:00 a 15:50 hrs

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Lic. Tesoro Sánchez

Estratega en evolución y transformación organizacional, con casi 20 años de trayectoria liderando el desarrollo de personas en instituciones de alto perfil. Mi propuesta docente integra una visión ejecutiva de clase mundial —respaldada por una formación de vanguardia en el Tecnológico de Monterrey, Harvard y Stanford— con la capacidad técnica para implementar modelos de liderazgo estratégico, estrategias de colaboración radical, diversidad, equidad e inclusión efectivas y medidas de prevención de violencia en los entornos laborales.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este curso, las personas participantes identificarán las dinámicas de autoritarismo y los factores de riesgo psicosocial que genera agobio laboral, aplicando herramientas de **asertividad estratégica** y los principios del **Cuidado Informado (SAMHSA)**. El grupo desarrollará competencias para establecer límites profesionales, documentar incidencias bajo el marco de la **NOM-035** y fortalecer redes de apoyo mutuo que preserven su integridad emocional y profesional.

Sesiones

Sesión 1. Identificando el riesgo: Cuando el liderazgo se convierte en violencia laboral.

Diferenciar entre la exigencia por resultados y las prácticas autoritarias que dañan la salud mental.

- **Rasgos del autoritarismo:** Microgestión, descalificación y uso del miedo como control.
- **La NOM-035 como respaldo:** Definición de violencia laboral y entorno organizacional favorable.
- **El "Cuerpo en la Oficina":** Cómo el agobio constante bloquea la creatividad y la capacidad de análisis (Neurobiología del estrés).

Sesión 2. El Método Manning ante el Poder: Escuchar, Validar y Poner Límites.

Aplicar técnicas de comunicación técnica para responder a jefaturas difíciles sin escalar el conflicto de forma destructiva.

- **Validación Estratégica:** Cómo reconocer la instrucción técnica sin validar la forma agresiva de la demanda.
- **Guiones de Respuesta Asertiva:** Frases para detener la falta de respeto en tiempo real manteniendo el profesionalismo.
- **Gestión de la Información:** Cómo reportar avances y problemas de forma que se neutralice la manipulación del líder.

Sesión 3. Pilares de SAMHSA: Creando seguridad y apoyo entre colegas.

Fortalecer el tejido social del equipo para evitar el aislamiento y el agobio individual.

- **Apoyo entre Pares:** Cómo validar la experiencia de tus compañeros para romper el ciclo de duda personal (*gaslighting* laboral).
- **Transparencia Colectiva:** Compartir información técnica para que el autoritarismo no pueda "dividir para vencer".
- **Seguridad Psicológica:** Crear un microclima de respeto mutuo entre pares, independientemente del estilo del líder.

Sesión 4. Recuperar el Control: De la supervivencia a la estrategia de carrera.

Diseñar un plan personal para manejar el agobio y decidir los siguientes pasos institucionales.

- **Bitácora de Incidentes:** Cómo documentar hechos de forma objetiva (no emocional) para procesos de Capital Humano o NOM-035.
- **Higiene Emocional:** Técnicas para que el agobio laboral no invada tu vida personal ni tu salud física.
- **Tu Valor Profesional:** Desmontar la narrativa del autoritario para recuperar la confianza en tu talento y capacidades.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.
A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.
La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan con el 80% de asistencia

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.
2. Tu inscripción tiene fines informativos; con ella podrás recibir nuestro boletín mensual, avisos de actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
5. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx