

**Gerry Velasco**

Veracruz, México  
Conferencista | Capacitador | Docente | Consultor

**País de residencia:** México

**Nacionalidad:** México

**Idiomas:** Español

0.0



Comentarios (0)

**Áreas de conocimiento**

Liderazgo, Ciencias de la Felicidad, Factores de Riesgo Psicosocial, NOM-035-STPS-2018, Psicología Positiva, Trabajo en Equipo, Inteligencia Emocional, Relaciones Humanas, Comunicación, Ciencia de la Felicidad, Bienestar en el Trabajo, Organizaciones Positivas, Resiliencia, Aulas Felices.

**Descripción del perfil**

Actualmente me desarrollo como consultor en ciencias de la felicidad y capacitador independiente con registro ante la STPS (México). He capacitado a diversas empresas tanto nacionales como transnacionales en temas de liderazgo positivo, felicidad en el trabajo, comunicación, trabajo en equipo y factores de riesgos psicosocial (NOM-035). He sido invitado en diferentes congresos y eventos privados como conferencistas y panelistas para abordar temas de Cultura Organizacional, Bienestar en el Trabajo, Resiliencia, Relaciones Positivas, Liderazgo Positivo y Psicología Positiva Aplicada a la Educación. También cuento con uno de los blog mejor posicionado en Latinoamérica donde abordo temas relacionados con la psicología positiva, cerca de 60 mil personas al año lo visitan <https://gerryvelasco.wordpress.com/> Mi pasión y propósito de vida es estudiar, difundir, experimentar y compartir la Felicidad.

**Conferencias, Cursos o Talleres****La Ciencia de la Felicidad****De 1 Hora a 2 Horas**

Objetivo: Los participantes podrán identificar los elementos que construyen el concepto de felicidad, así como diversas prácticas y descubrimientos que están basadas en las investigaciones de la psicología positiva. Temario: 1.- ¿Qué es la Psicología Positiva? 2.- La Ciencia de la Felicidad 3.- La Fórmula de la Felicidad 4.- La Curva de la Felicidad 5.- La Felicidad en otros Contextos 6.- Comportamientos que ayudan a ser más feliz Al término de la conferencia el participante podrá: -Identificar las diversas líneas de investigación que estudia la psicología positiva -Identificar los elementos que construyen el concepto de felicidad. -Identificar diversos descubrimientos de la felicidad en el contexto laboral y mundial. -Conocer ejercicio que le permitan incrementar sus niveles de felicidad.

**Relaciones Positivas****De 1 Hora a 2 Horas**

Objetivo: Los participantes podrán identificar diversas estrategias que permiten cultivar las relaciones interpersonales saludables y felices, a través de la exposición de conceptos, material videográfico y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en los fundamentos de la Psicología Positiva. Temario: 1.- El Impacto de las Buenas Relaciones 2.- La Importancia del Contacto Físico 3.- La Capitalización en las Relaciones 4.- La Gratitud en las Relaciones 5.- Efecto Heliotrópico Al término de la conferencia el participante podrá: -Identificar los beneficios de mantener y cultivar las buenas relaciones interpersonales. -Identificar el impacto que tiene el contacto físico para el bienestar y la salud. -Identificar la manera de cómo responder ante las buenas noticias y así capitalizar las relaciones interpersonales. -Identificar los beneficios de cultivar la gratitud en las relaciones. -

Reflexionar sobre la importancia de ser un agente positivo.

**Resiliencia****De 1 Hora a 2 Horas**

Objetivo: El participante podrá identificar los tipos de resiliencia y los factores protectores que ayudan a superar las situaciones difíciles y adversas, a través de la exposición de conceptos y análisis de casos que están basadas en las investigaciones de la Psicología Positiva. Temario: 1.- ¿Qué es la Psicología Positiva? 2.- ¿Qué es la Resiliencia? 3.- Tipos de Resiliencia 4.- Factores Protectores y de Riesgo 5.- Características de las Personas Resilientes 6.- Casos de Resiliencia 7.- ¿Cómo cultivar la Resiliencia? Al término de la conferencia el participante podrá: - Identificar el concepto de resiliencia desde una perspectiva científica. - Identificar actitudes y comportamientos saludables que ayudan a cultivar la resiliencia. - Identificar factores protectores que minimizan el impacto de las adversidades. - Identificar factores de riesgo que potencian el impacto de las adversidades. -

Identificar los factores protectores que ayudaron a personas a salir ante situaciones adversas.

**Liderazgo Positivo****De 1 Hora a 2 Horas**

Objetivo: El participante podrá identificar los comportamientos y actitudes que un líder positivo desempeña para ser un agente de cambio, mediante la exposición de conceptos y análisis de casos que están basados en las investigaciones de la Psicología Organizacional Positiva. Temario: 1.- ¿Qué son las Organizaciones Positivas? 2.- ¿Qué es el Liderazgo Positivo? 3.- Efecto Heliotrópico 4.- Energizantes Positivos y Negativos 5.- Líderes que Inspiran. Al término del curso el participante podrá: - Identificar el impacto de la ciencia de la felicidad en las organizaciones. - Identificar comportamientos, actitudes y prácticas que adopta un líder positivo. - Identificar los tipos

de energizadores positivos y negativos. - Conocer historias de éxito de líderes positivo.

**Parejas Felices****De 1 Hora a 2 Horas**

El participante podrá identificar diversos descubrimientos y estrategias que permiten generar una mayor satisfacción y felicidad en las relaciones de pareja, a través de la exposición de conceptos, investigaciones, material video-gráfico y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en los fundamentos de la Psicología Positiva. Temario: 1.- Comportamientos Destructivos en las Relaciones de Pareja. 2.- La Competencia Romántica. 3.- Tipos de Amor de Berscheid & Walster. 4.- Fórmula de la Felicidad. 5.- Enemigos de la Felicidad en las Relaciones de Pareja. 6.- Secretos de las Parejas Felices (Resultado de Investigaciones). 7.- Efecto Heliotrópico. Al término de la conferencia el participante podrá: -Identificar los comportamientos que destruyen las relaciones de pareja. - Identificar las 3 conductas que integran la competencia romántica. - Identificar las características de los tipos de amor de Berscheid & Walster. - Identificar los elementos que integran la fórmula de la felicidad de Lyubomirsky. - Identificar los comportamientos y conductas que disminuyen la satisfacción y felicidad en las relaciones

de pareja. - Identificar comportamientos y ejercicios prácticos que implementan las parejas felices y que ayudan a incrementar la satisfacción en las relaciones.

**Inteligencia Emocional****De 1 Hora a 2 Horas**

Objetivo: El participante podrá identificar las habilidades socio-emocionales que permiten tener un adecuado manejo de las emociones, a través de la exposición de conceptos, material videográfico y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en las investigaciones de la Inteligencia Emocional. Temario: 1.- ¿Qué son las Emociones? 2.- La Neurofisiología de las Emociones 3.- Modelo de Inteligencia Emocional 5.- El Impacto de la Meditación para el Control Emocional 6.- Las Personas Emocionalmente Inteligentes Al término de la conferencia el participante podrá: - Identificar el proceso neurofisiológico de las emociones. - Identificar las 6

emociones básicas. -Identificar los elementos que integran el modelo básico de inteligencia emocional. -Identificar los beneficios que tiene la meditación para el control emocional. -Identificar las características que las personas poseen con una alta inteligencia emocional. -Realizar una actividad que permite tomar conciencia sobre las emociones diarias.

#### **Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo en Cumplimiento con la NOM-035-STPS-2018 (México)**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá comprender los lineamientos que señala la NOM-035-STPS-2018 para prevenir los factores de riesgo psicosocial y promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo. Temario: 1.- Interpretación de la NOM-035-STPS-2018. 2.-Aplicación e Interpretación de Guías de Referencias y/o Cuestionarios. 3.-Integración de Resultados 4.- Elaboración de un Programa de Intervención en Factores de Riesgo Psicosocial. Al término del curso el participante podrá: - Identificar los lineamientos que pide la NOM-035-STPS-2018 para generar centros de trabajos saludables. - Aplicar las guías de referencia de la NOM-035-STPS-2018 para identificar factores de riesgo psicosocial & entorno organizacional favorable. - Analizar, evaluar e interpretar las guías de referencia de la NOM-035-STPS-2018 a través de las Tablas de interpretación (Tablas 2,3,5 y 6). - Diagnosticar los centros de trabajo para la toma de acciones (factores de riesgo psicosocial & entorno organizacional favorable). - Diseñar un plan de acción & Políticas de intervención que permitan eliminar y/o mitigar los

factores de riesgo psicosocial y propiciar entornos organizacionales favorables.

#### **Liderazgo Situacional**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá implementar estrategias basadas en cuatro estilos de liderazgo que le permitan influir en el comportamiento de las personas para alcanzar objetivos. Temario: 1.- Definición de Liderazgo. 2.- Teoría del Liderazgo Situacional. 3.- Análisis de Casos. 4.- Construcción de Planes de Acción. Al término del curso el participante podrá: -Identificar los 4 estilos de liderazgo que propone la teoría del liderazgo situacional. - Identificar los 4 niveles de madurez de los colaboradores. - Diseñar estrategias de liderazgo de acuerdo a los 4 niveles de madurez de los colaboradores. - Implementar estrategias en liderazgo ordenativo, persuasivo,

participativo y delegativo. - Evaluar e interpretar el test de liderazgo situacional de Paul Hersey & Kenneth Blanchard. - Guiar y conducir a los colaboradores de acuerdo a sus necesidades para alcanzar objetivos y metas.

#### **Equipos de Trabajo**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá sensibilizarse para la integración de equipos de trabajo de alto desempeño, a través de la exposición de conceptos, material video-gráfico, análisis de casos y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en las investigaciones de la Psicología Organizacional Positiva. Temario: 1.- ¿Qué son los Equipos de Trabajo? 2.- ¿Cómo se Forman los Equipos de Trabajo? 3.- Sinergia y Liderazgo 4.- La Confianza en los Equipos de Alto Desempeño Al término del curso el participante podrá: - Identificar la diferencia entre un grupo y un equipo de trabajo. - Identificar el proceso de formación de las 5 etapas de los grupos a equipos de trabajo. - Identificar los elementos que permite generar más involucramiento entre los miembros de los equipos de trabajo. - Desarrollar confianza entre los integrantes del equipo de trabajo a través de actividades. - Desarrollar

involucramiento entre los integrantes del equipo de trabajo. - Eliminar barreras de comunicación entre los integrantes del equipo de trabajo.

#### **Inteligencia Emocional**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: el participante podrá implementar técnicas que le permitan gestionar de manera constructiva sus emociones, a través de la exposición de conceptos, lectura de comprensión, material video-gráfico, y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en las investigaciones de la Inteligencia Emocional. Temario: 1.- Origen y Funcionamiento de las Emociones 2.-Modelo de Inteligencia Emocional 3.-La Positividad Al término del curso el participante podrá: - Identificar conceptos básicos de las emociones - Identificar las emociones básicas - Identificar los 4 elementos que componen el modelo de inteligencia emocional - Realizar ejercicios reflexivos que

permitan reconocer el funcionamiento emocional. - Realizar ejercicios de meditación para el control de la respiración y pensamientos. - Realizar un álbum de positividad.

#### **Liderazgo Positivo**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante identificará las Temario: 1.- Liderazgo Positivo 2.- Modelo PERMA Aplicado a las Organizaciones. 3.- Las Fortalezas de Carácter Aplicado a las Organizaciones. 4.- Planes de Acción para Aplicar el Liderazgo Positivo Al término del curso el participante podrá: - Identificar los fundamentos de la ciencia de la felicidad y la psicología organizacional positiva. - Identificar los elementos que integran un modelo de Bienestar aplicado a las organizaciones. - Identificar sus principales fortalezas de carácter (rasgos de personalidad) con el objetivo de ejecutarlos y explotarlos. - Aplicar y evaluar el Test VIA para identificar fortalezas de carácter. - Identificar las diversas características de un líder positivo. - Identificar las diversas técnicas que utilizan los líderes transformacionales para motivar e inspirar a sus equipos de trabajo y generar buenos climas laborales. -

Diseñar planes de acción que permitan implementar un liderazgo positivo en los colaboradores.

#### **Administración del Tiempo**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá emplear herramientas que le permitan planear estratégicamente su tiempo con el objetivo de respetar su propio tiempo y el de los demás, así como, distinguir entre lo activo, reactivo, urgente e importante para establecer prioridades. Temario: 1.- ¿Necesito Cambiar? 2.- Ladrones de Tiempo 3.- Manejo Efectivo del Tiempo 4.- Delegación Efectiva 5.- Reuniones Productivas 6.- Plan de Acción Personal Al término del curso el participante podrá: - Realizar un auto-diagnostico en cuanto al manejo de su tiempo. - Identificar aquellos comportamientos que le restan productividad a su tiempo y/o actividades. - Planificar una reunión productiva -

Diseñará matrices de prioridades que le permitan optimizar su tiempo y actividades.

#### **Optimismo & Resiliencia**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá identificar diversas estrategias que ayudan a cultivar la resiliencia a través de la exposición de conceptos, investigaciones, análisis de casos y ejercicios prácticos que están basados en las investigaciones de la Ciencia de la Resiliencia. Temario: 1.- Introducción a la Psicología Positiva 2.- ¿Qué es la Resiliencia? 3.- Tipos de Resiliencia 4.- Factores Protectores y de Riesgo 5.- Indefensión Aprendida 6.- El optimismo inteligente 6.- Casos de Resiliencia Al término del curso el participante podrá: - Identificar el concepto de resiliencia. - Identificar los elementos que permiten a las personas a cultivar el optimismo inteligente. - Identificar actitudes y comportamientos saludables que ayudan a cultivar la resiliencia en las personas. - Realizar el diario de las 3 cosas buenas. - Realizar un ejercicio reflexivo que permite identificar los factores de riesgos

personales. - Tener un marco de referencia más amplio en el tema de Resiliencia.

#### **Comunicación Efectiva**

##### **4 Horas o más**

Objetivo: El participante podrá implementar técnicas y comportamientos que le permitan comunicarse de forma asertiva y empática, a través de la exposición de conceptos, material video-gráfico, y la ejecución de ejercicios prácticos que están basados en las investigaciones de la Comunicación Efectiva. Temario: 1.- El Proceso de la Comunicación 2.- Escucha Activa 3.- Rapport y Empatía 4.- Capitalización en las Relaciones 5.-

Retroalimentación Positiva

## Entrevista por Competencias

### 4 Horas o más

Objetivo: El participante podrá implementar una entrevista por competencias con la metodología STAR, que le permita seleccionar a los candidatos más competentes para los puestos de trabajo, a través de la exposición de conceptos, material vídeo-gráfico y ejercicios prácticos que están basado en los fundamentos de las Competencias Laborales. Temario: 1.- Entrevista Tradicional vs. Entrevista de Competencias. 2.- Etapas de la Entrevista de Selección. 3.- Metodo STAR 4.-Simuladores de Entrevista por Competencias Al termino del curso el participante podrá: - Diferenciar entre una entrevista tradicional y una entrevista conductual (por competencia). - Identificar las herramientas que necesita para aplicar una entrevista por competencia. - Preparar las condiciones óptimas para poder realizar cualquier tipo de entrevista. - Aplicar una entrevista por competencia bajo la metodología

STAR. - Realizar preguntas que busquen evidenciar competencias. - Identificar las competencias más buscadas por los reclutadores de personal.

## Risoterapia & Yoga de la Risa

### Flexible

Objetivo: El participante podrá sensibilizarse sobre el impacto que tiene la risa y el buen humor ante el estrés, a través de actividades lúdicas que están basadas en la Risoterapia & Yoga de la Risa. Temario: 1.- Fundamentos de la Risoterapia 2.- El Impacto del Buen Humor ante el Estrés 3.- ¿Qué es la Yoga de la Risa? 4.- Actividades en Risoterapia & Yoga de la Risa Al termino del curso el participante podrá: - Identificar los fundamentos de la risoterapia y yoga de la risa. - Evocar emociones positivas como la alegría, interés, gratitud. - Identificar el impacto de la risa ante estrés. - Identificar los tipos de estresores. - Realizar actividades lúdicas que permitan generar

el buen humor.

## Formación para la Capacitación de Personal (México)

### 4 Horas o más

Objetivo: El participante podrá implementar un programa de capacitación mediante la detección de necesidades con el objetivo ayudar a las empresas a incrementar su productividad y/o desarrollar su personal. Temario: 1.- Introducción a la Capacitación y la Detección de Necesidades de Capacitación. 2.-Diseño de un Programa de Capacitación con Base al DNC. 3.- Elaboración de una Curso de Capacitación I. 4.-Elaboración de un Curso de Capacitación II. 5.- Impartición y Evaluación de un Curso de Capacitación Al termino del curso el participante podrá: -Identificar los lineamientos que pide la Secretaría del Trabajo y Previsión Social para dar de alta un instructor y cursos de capacitación. -Identificar y llenar los formatos que pide la STPS en relación con la Capacitación. - Identificar los elementos que debe contar un cuestionario que detecte necesidades de capacitación. - Aplicar y evaluar un cuestionario en detección de necesidades de capacitación. - Identificar los elementos que debe contar un programa en detección de necesidades de capacitación. - Elaborar un programa de capacitación con base a la detección de necesidades de capacitación. - Identificar las técnicas instruccionales más utilizadas en los cursos de capacitación. - Identificar los elementos mínimos que debe de contar una carta descriptiva para un curso de capacitación. - Diseñar una carta descriptiva para un curso de capacitación. - Identificar los elementos que componen a cada formato de apoyo aplicados durante la impartición de un curso de capacitación. - Diseñar los formatos de apoyo aplicados durante la impartición de un curso de capacitación. - Identificar los elementos que debe de contar el manual de participante para un curso de capacitación. - Diseñar un manual de participante para un curso de capacitación. - Impartir un curso de capacitación con base a la carta descriptiva y manual del participante. - Identificar los elementos que debe de contar un reporte de capacitación. - Elaboración

de un reporte de capacitación.

## Diplomado en Conceptos Básicos en Ciencias de la Felicidad

### 4 Horas o más

Objetivo: El participante podrá implementar herramientas que permiten incrementar los niveles de felicidad & bienestar, mediante la exposición de temas, material vídeo-gráfico, lecturas de comprensión, análisis de casos y la demostración de ejercicios prácticos que están basados en los fundamentos de la Psicología Positiva. Temario: 1.- Introducción al Estudio de la Psicología Positiva y la Ciencia de Felicidad. 2.-Elementos de Bienestar. 3.- Positividad y Flow. 4.- Relaciones & Significado 5.- Metas y Logros. 6.- Las Fortalezas de Carácter. 7.- Optimismo y Resiliencia. 8.-La Gratitud. Al termino del curso el participante podrá: - Identificará las bases científicas y metodológicas de la Psicología Positiva. - Cambiar el enfoque de la psicología de la intervención por un enfoque de prevención y de la salud. - Desarrollará estrategias que permitan incrementar la felicidad, el bienestar, y el involucramiento en el trabajo. - Implementará buenas prácticas y rituales en su vida que le ayudarán a contrarrestar los efectos negativos del estrés, ansiedad y/o depresión. - Desarrollará una perspectiva más positiva y optimista ante la vida. - Aplicará técnicas que le permitan descubrir y/o fortalecer el propósito y sentido de vida. - Establecerá metas y objetivos a largo plazo de manera individual y/o grupal a través de la técnica SMARTTEST. - Identificará sus principales fortalezas de carácter cumbre (rasgos de personalidad) con la finalidad de desarrollarlos y potencializarlos. - Aplicarán técnicas que ayudan a mantener y cultivar las relaciones interpersonales más

afectas y cercanas.

## Experiencias

### Consultor y Capacitador

Gerry Velasco

2014 - Actual

### Coordinador de Capacitación y Desarrollo Organizacional

INBILAB Instituto para el Bienestar Laboral

2019 - 2020

### Profesor Catedra

Universidad TecMilenio

2014 - 2016

### Enlace Operativo de Alta Responsabilidad

Aduanas México

2009 - 2011

**Ejecutivo de Reclutamiento & Selección**

Manpower

2008 - 2009

**Estudios**

**Estándar de Competencia Laboral EC0217-Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial grupal**

CONOCER

2019

**Diploma en Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo. Identificación, Análisis y Prevención**

Universidad Veracruzana

2019

**Estándar de Competencia Laboral EC0301-Diseño de cursos de formación del capital humano de manera presencial grupal, sus instrumentos de evaluación y manuales del curso**

CONOCER

2017

**Certificación en Fundamentos Básicos en Psicología Positiva**

Universidad TecMilenio

2015

**Licenciado en Psicología**

Universidad Veracruzana

2010

**Perfil en Mentas a la Carta**

<https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/gerry>