0.0

Comentarios (0)

Gerry Velasco

Veracruz, México

Conferencista | Capacitador | Docente | Consultor

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español

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 Latinoamerica 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 termino 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 termino 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 termino 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 Heliotropico 4.- Energizantes Positivos y Negativos 5.- Lideres que Inspiran. Al termino 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.- Formula 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-ecomocionales 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 neurofisiologico 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 consciencia 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 termino 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 termino 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-grafico, 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 termino 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 berras 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 vídeo-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 termino 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 termino 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 lideres 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 estrate?gicamente su tiempo con el objetivo de respetar su propio tiempo y el de los dema?s, 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 termino del curso el participante podrá: - Realizar un auto-diagnostico en cuanto al manejo de su tiempo. - Identificara 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 terminar el 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 vídeo-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 Risoterapía & 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 Secretaria 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 compresión, 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 SMARTEST. - 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 Mentes a la Carta

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