



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA SOBRE LOS FOMENTOS DE ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES “CALIDAD DE VIDA”

Guía del facilitador



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir



+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES

DESCUBRE TU POTENCIAL

NAVEGANDO HACIA EL BIENESTAR INTEGRAL



OBJETIVO

El propósito principal de este taller es facilitar a los asistentes un mayor entendimiento de sí mismos, además de fomentar la importancia del autocuidado como base fundamental para mantener un estilo de vida saludable y un desempeño laboral óptimo.

¡HABLEMOS SOBRE LAS EXPECTATIVAS DEL PROCESO QUE VAMOS A INICIAR!



¿QUÉ ESPERO
APRENDER?

¿QUÉ
APLICACIÓN
TIENE EL TEMA
EN MI VIDA?

¿CÓMO
DEFINIRÍAS EL
ÉXITO AL FINAL
DE ESTOS
MICROCICLOS?

¿HAY ALGO QUE
TE PREOCUPE O
QUE TE
GUSTARÍA
EVITAR DURANTE
ESTE PROCESO?

**FASE 1.
ESTILOS DE VIDA Y
TRABAJO
SALUDABLE**

¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE TENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?



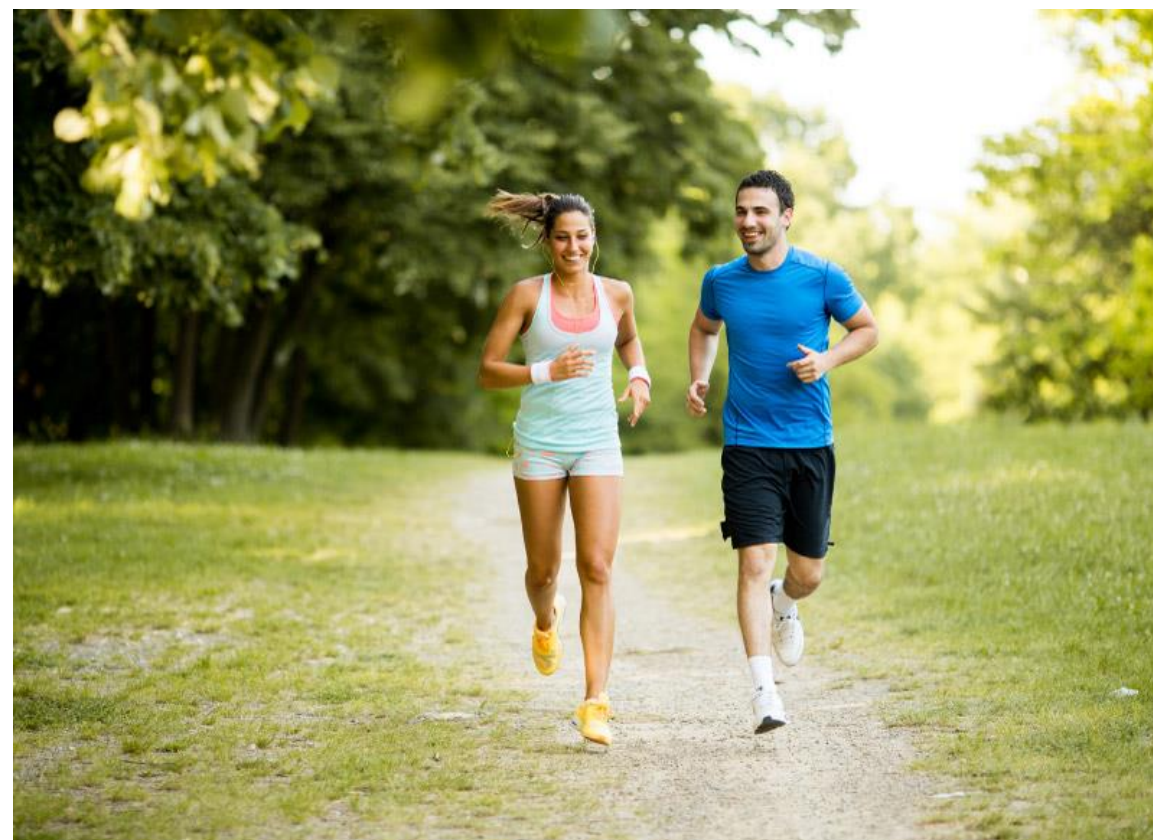
IMPORTANCIA DE TENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



HEALTHY LIFESTYLE

MEJORA LA SALUD FÍSICA

Mantener un estilo de vida saludable reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardíacos.



AUMENTA LA ENERGÍA Y LA PRODUCTIVIDAD



Una alimentación balanceada, el ejercicio regular y un descanso adecuado aumentan los niveles de energía y mejoran el rendimiento en las actividades diarias.

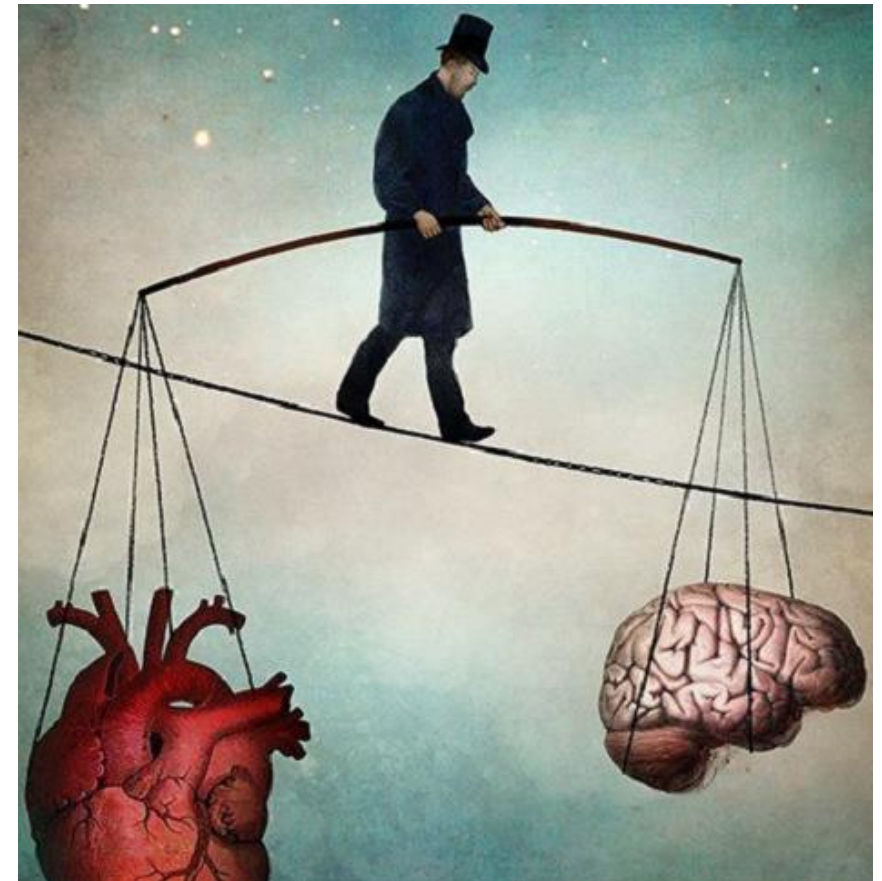
FORTALECE LA SALUD MENTAL



Los hábitos saludables, como el ejercicio y la meditación, ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, y mejoran el bienestar emocional.

FAVORECE EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Tener un estilo de vida saludable promueve la estabilidad emocional, lo que permite afrontar los retos con mayor resiliencia.



MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO



Los hábitos saludables mejoran el descanso, lo cual es clave para la regeneración física y mental.

FOMENTA RELACIONES INTERPERSONALES SANAS

Cuidar la salud personal influye en las relaciones sociales, ya que mejora el estado de ánimo y facilita una mejor comunicación y mayor empatía.



PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO



Una vida activa y saludable ayuda a mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante más tiempo. Además, el estrés prolongado dificulta la adecuada regeneración celular.

hábitos.mx

10 hábitos que te hacen ENVEJECER



 Mala postura al sentarnos	 Pesimismo y negatividad	 Falta de protección solar	
 Enojo y queja constante	 Abuso de la cafeína	 Constante estrés	 No tomar suficiente agua
 Uso excesivo de celular y aparatos electrónicos	 Sedentarismo	 Pocas horas de sueño reparador	

hábitos.mx

hábitos.mx

+POSITIVAMENTE MÁS+

INCREMENTA LA LONGEVIDAD



Seguir hábitos saludables aumenta las probabilidades de vivir más años con una buena calidad de vida.

MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA AUTOCONFIANZA



Cuidarse a nivel físico y emocional genera una percepción positiva de uno mismo, lo que se refleja en una mayor confianza en la vida diaria.

MEJORA Y CONTRIBUYE A UN MAYOR EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Los estilos de vida saludables facilitan la capacidad de manejar las responsabilidades personales y laborales de manera efectiva y con menos agotamiento.



**FASE 2.
AUTOCONOCIMIENTO
Y AUTOCUIDADO**

“Nos sumergiremos en el fascinante viaje del autoconocimiento y el autocuidado, dos elementos esenciales para promover un estilo de vida y de trabajo saludables”.

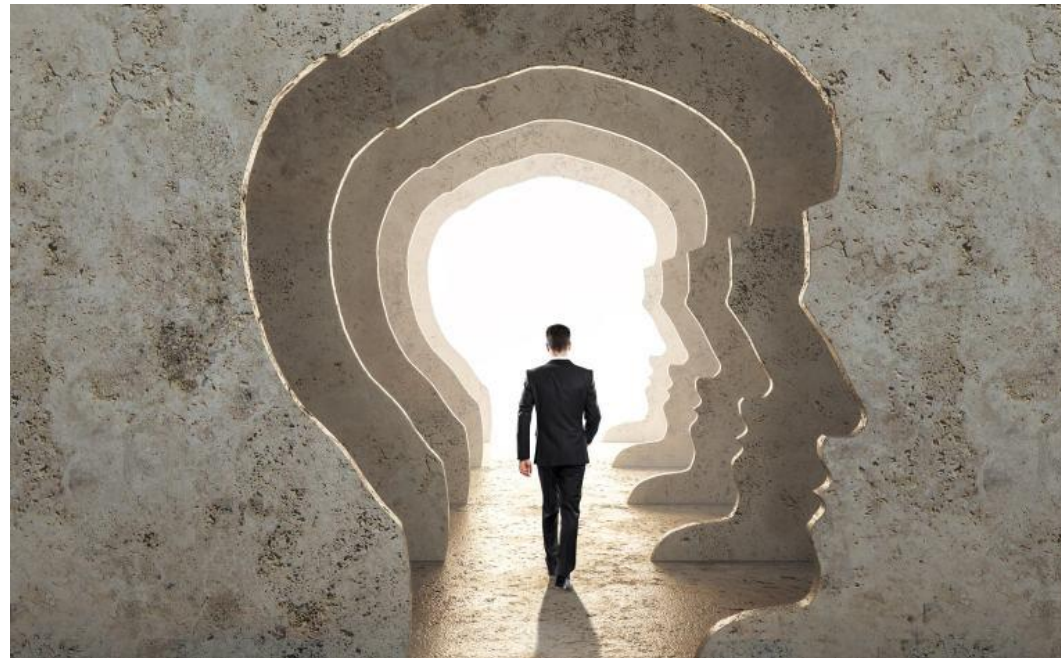


Estamos constantemente inmersos en un ritmo acelerado de vida, donde las demandas laborales, sociales y personales pueden abrumarnos fácilmente.



En este contexto, es fundamental detenernos y reflexionar sobre nosotros mismos, entendiendo quiénes somos realmente y qué necesitamos para prosperar.

Implica explorar nuestras fortalezas, debilidades, valores, creencias y motivaciones. Nos permite comprender nuestras emociones, reacciones y patrones de comportamiento.



Al conocer mejor nuestras propias características y necesidades, podemos tomar decisiones más conscientes y alinear nuestras acciones con nuestros objetivos y valores personales.

Se refiere a las acciones deliberadas que tomamos para mantener, mejorar o restaurar nuestro bienestar físico, emocional y mental. Es un compromiso activo de priorizarnos a nosotros mismos y cuidar nuestra salud en todos los niveles.



El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad fundamental para vivir una vida plena y satisfactoria.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Un enfoque holístico que integra hábitos y comportamientos que promueven la salud física, emocional y social incluye una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés, relaciones saludables y un descanso adecuado.



BIENESTAR INTEGRAL



El estado de equilibrio y armonía en todas las dimensiones de la vida incluye la salud física, emocional, mental, social y espiritual.

El bienestar integral nos permite vivir de manera plena y satisfactoria, cultivando una sensación de propósito, significado y conexión con nosotros mismos y con los demás.

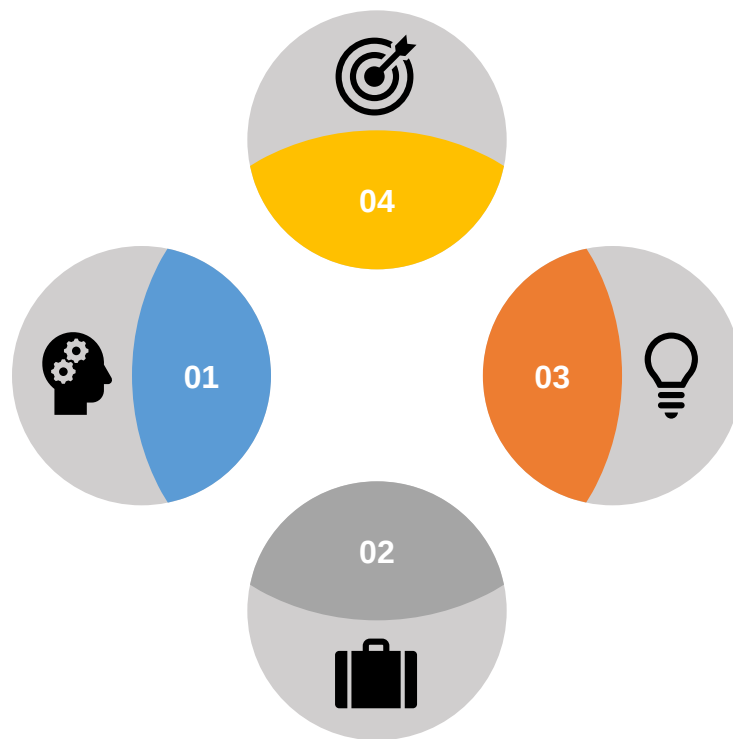
AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO

Autoconocimiento

La comprensión profunda de uno mismo incluye el conocimiento de las propias emociones, pensamientos, motivaciones, fortalezas, debilidades, valores y creencias.

Autocuidado

El conjunto de acciones intencionales que realizamos para mantener, mejorar o restaurar nuestro bienestar físico, emocional y mental.



Estilo de vida saludable

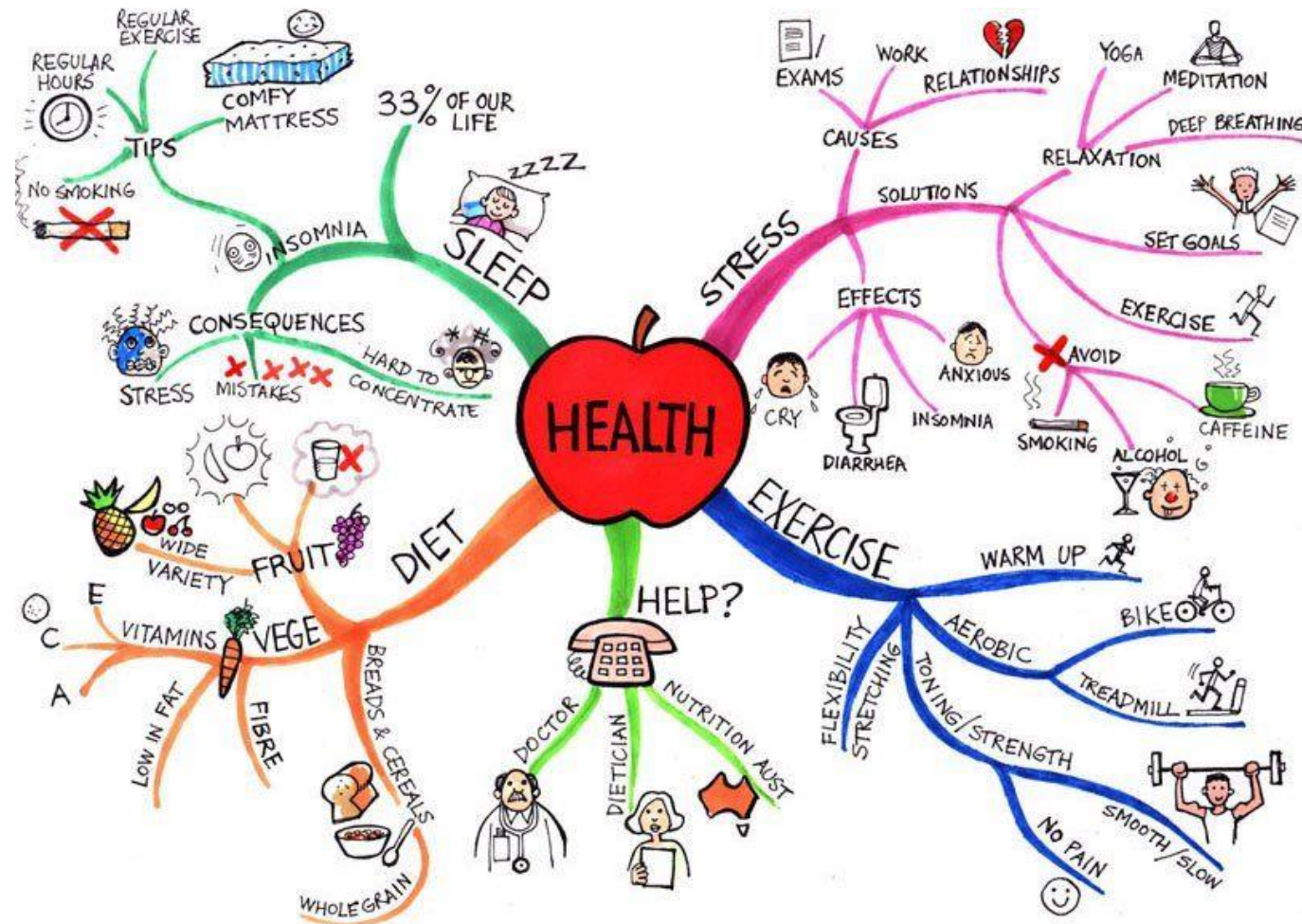
Un enfoque holístico que integra hábitos y comportamientos que promueven la salud física, emocional y social incluye una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés, relaciones saludables y un descanso adecuado.

Bienestar integral

El estado de equilibrio y armonía en todas las dimensiones de la vida incluye la salud física, emocional, mental, social y espiritual.

**FASE 3.
MAPA DE
BIENESTAR**

MI MAPA DE BIENESTAR



MI MAPA DE BIENESTAR

1. Reflexiona sobre las siguientes áreas de tu vida: física, emocional, mental, laboral, social y espiritual.
2. Identifica los aspectos que consideres fortalezas en cada área y aquellos que percibas como oportunidades de mejora.
3. Sé creativo/a y expresivo/a al crear tu mapa de bienestar; incluye palabras clave, imágenes, símbolos y colores que representen tus áreas de fortaleza y de oportunidad en cada aspecto de tu vida.

¿QUÉ ACTIVIDADES O HÁBITOS ME HACEN SENTIR BIEN FÍSICA Y EMOCIONALMENTE?

Somos el resultado de
nuestros hábitos.
Lo que haces de forma
repetida y continuada, es
lo que te convierte en la
persona que eres



www.mujerexpat.com

¿QUÉ PENSAMIENTOS CONTRIBUYEN A MI BIENESTAR?

La felicidad
de tu vida
depende
de la calidad
de tus pensamientos



¿QUÉ ASPECTOS DE MI TRABAJO CONTRIBUYEN A MI BIENESTAR?



¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS IDENTIFICO DE MI VIDA SOCIAL Y FAMILIAR?



¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZO QUE ME ALIMENTAN ESPIRITUALMENTE?



¿QUÉ
ACTIVIDADES
CONTRIBUYEN
A MI
DESARROLLO
PERSONAL?



¿QUÉ CAMBIOS ME GUSTARÍA HACER PARA MEJORAR MI SALUD Y BIENESTAR?



COMPARTAMOS Y REFLEXIONEMOS EN GRUPO



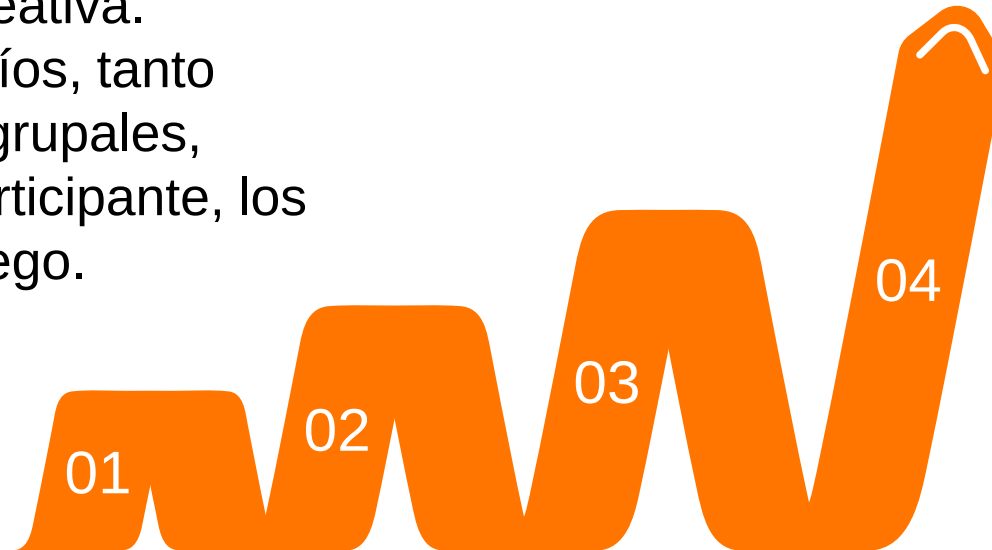
**FASE 4.
DESAFÍO DEL
AUTOCUIDADO**

PONGAMOS EN PRÁCTICA ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO DE UNA MANERA DIVERTIDA Y CREATIVA



¡DESAFÍO DEL AUTOCUIDADO!

Vamos a poner en práctica estrategias de autocuidado de una manera divertida y creativa. Presentaremos desafíos, tanto unipersonales como grupales, para que tú, como participante, los realices durante el juego.





- Realiza una actividad de respiración consciente durante dos minutos.
- Escribe en un diario tres cosas por las que estés agradecido/a en un tiempo de 5 minutos.
- Crea una lista de reproducción de música relajante y escúchala durante 5 minutos.
- Haz una pausa de 5 minutos para estirarte y relajar los músculos.
- Escribe una carta a un ser querido expresando gratitud y amor durante 10 minutos.

DESAFÍO GRUPAL



- Realiza 10 respiraciones profundas y conscientes.
- Comparte un cumplido con un compañero de equipo.
- Envía un mensaje de apoyo a un amigo o familiar.
- Participa en un ejercicio de escucha activa con un compañero de equipo.
- Anota tres aspectos positivos del día laboral.

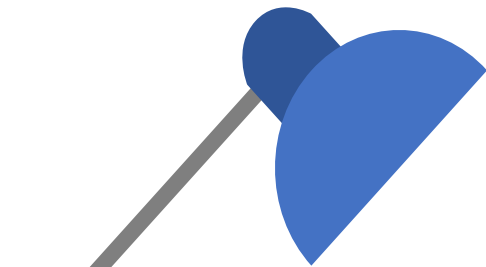
REGLAS

- Los participantes deben completar los desafíos de manera consecutiva y en el orden dado.
- Cada desafío completado correctamente suma puntos para el equipo o para el participante individual.
- Al final de los 5 minutos, se contabilizarán los puntos y se declarará un ganador.



COMPARTAMOS Y REFLEXIONEMOS SOBRE LA EXPERIENCIA





**FASE 5.
CIERRE**



CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

