



**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



# ARMONÍA EN ACCIÓN

## CREANDO UN EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL



## OBJETIVO

El propósito principal de este taller es capacitar a los participantes en el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar su tiempo de manera efectiva, establecer límites saludables y lograr un equilibrio armonioso entre las exigencias laborales y las necesidades personales.



**FASE 1.  
INTRODUCCIÓN  
AL ESPACIO**

## NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



# ACUERDOS SUGERIDOS

**A**

## Confidencialidad

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Respetemos la privacidad de los demás y mantengamos la confianza dentro del grupo.

**B**

## Respeto

Escuchemos activamente y sin interrupciones cuando alguien esté compartiendo. Evitemos juzgar o criticar las experiencias de los demás.

**C**

## Empatía

Mostremos comprensión y apoyo mutuo. Reconozcamos que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

**D**

## Uso del tiempo

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la intervención de cada persona. Esto nos permitirá aprovechar al máximo la sesión.



**FASE 2.  
EQUILIBRIO  
TRABAJO / VIDA**



## EQUILIBRIO TRABAJO / VIDA

Creamos un espacio seguro para que tú, como participante, compartas tus experiencias y desafíos relacionados con el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Anímate a expresarte libremente y a escuchar activamente a tus compañeros.

## ALGUNOS DESAFIOS QUE PUEDO ENCONTRAR ENTRE MI VIDA LABORAL Y PERSONAL



Los desafíos para equilibrar la vida personal y laboral pueden variar según las circunstancias individuales.

## SOBRECARGA DE TRABAJO



Exceso de responsabilidades y tareas laborales que reducen el tiempo disponible para la vida personal.

## FALTA DE LÍMITES CLAROS



La dificultad para separar el tiempo y las actividades del trabajo y las responsabilidades personales.

## EXPECTATIVAS SOBRE LAS LABORES EXCESIVAS



Cultura laboral que promueve largas horas de trabajo o disponibilidad continua, dificultando el descanso y el tiempo personal.

## PRESIÓN FAMILIAR



Las responsabilidades familiares, como el cuidado de niños o adultos mayores, pueden competir con las demandas laborales, generando estrés y desequilibrio.

## TECNOLOGÍA Y CONECTIVIDAD



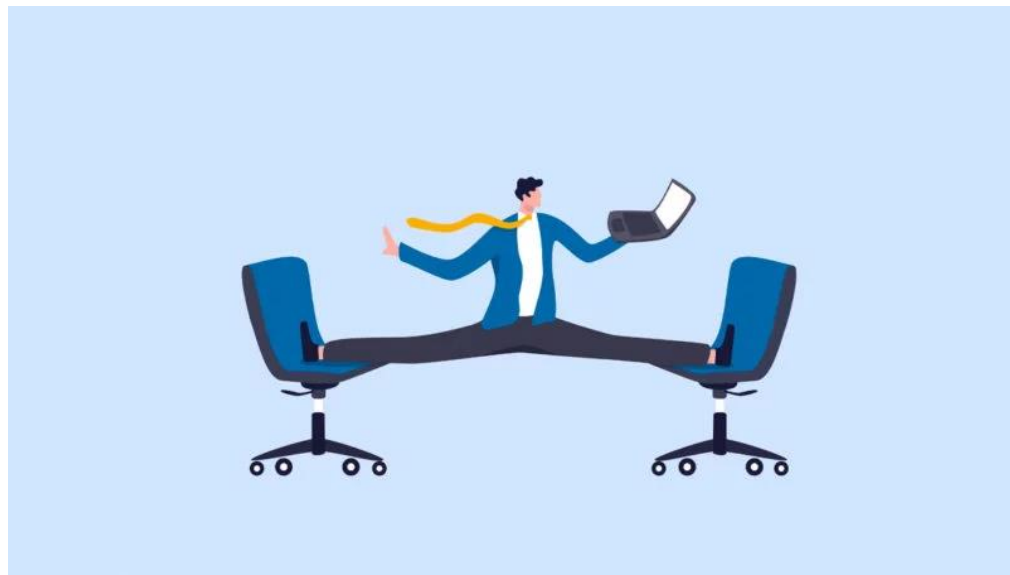
La constante conectividad a través de dispositivos móviles facilita el acceso al trabajo fuera del horario laboral, afectando la desconexión.

## FALTA DE AUTOCUIDADO



Negligencia en las necesidades físicas, emocionales y mentales propias debido a las demandas profesionales, lo que afecta el bienestar personal.

## ENTORNOS DE TRABAJO POCO FLEXIBLES



Entornos de trabajo que no permiten la flexibilidad de horarios o modalidades de trabajo, dificultando la conciliación con las responsabilidades personales.

Comparte tus experiencias personales sobre los desafíos que enfrentas para equilibrar el trabajo y la vida personal.



# ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES DESAFÍOS QUE ENFRENTAS PARA EQUILIBRAR EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL?



“Equilibrar ambos aspectos requiere estrategias que promuevan el bienestar integral, como establecer límites claros, fomentar hábitos de vida saludables y practicar la gestión del tiempo”.

## ¿QUÉ ESTRATEGIAS HAS INTENTADO PARA MANEJAR MEJOR ESTA SITUACIÓN?



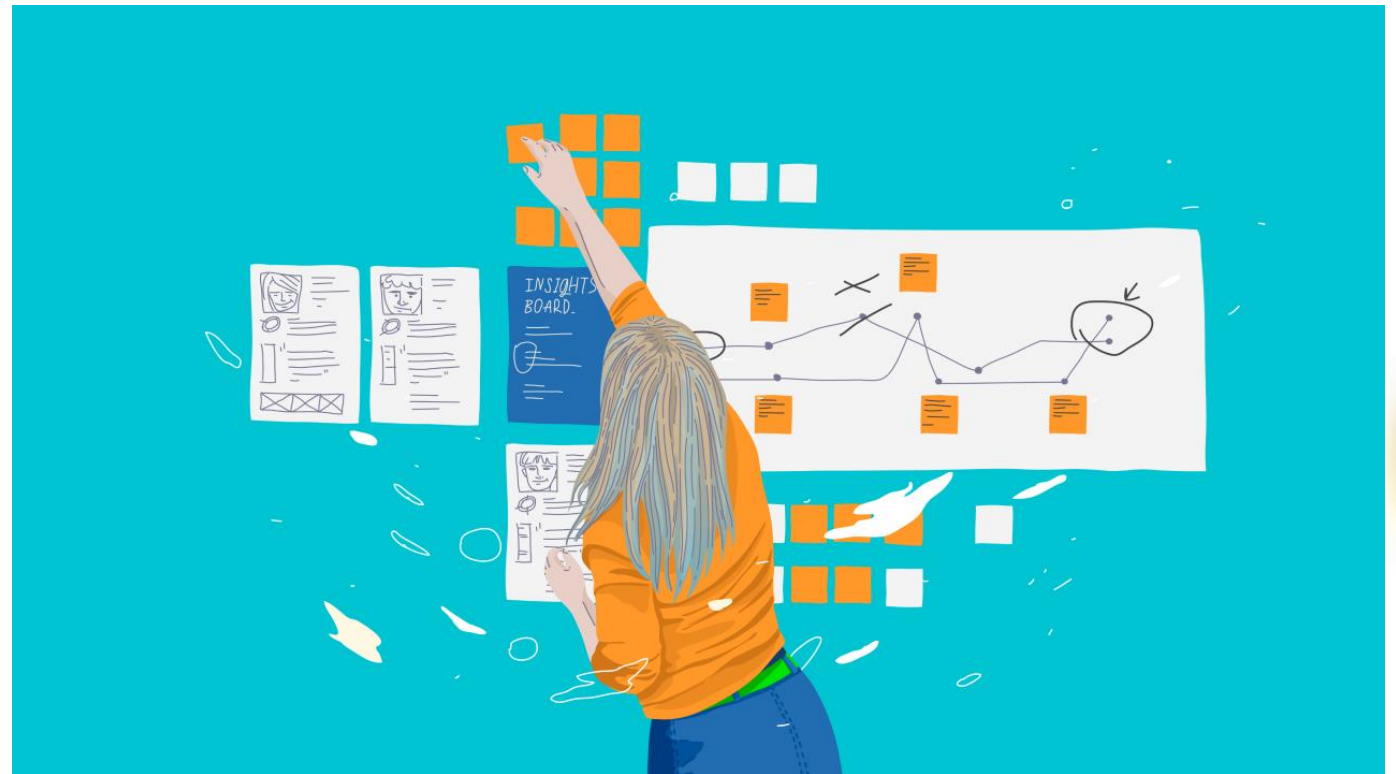
# ¿QUÉ OBSTÁCULOS HAS ENCONTRADO AL INTENTAR ESTABLECER LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL?



**NO ESTÁS SOLO EN  
TUS DESAFÍOS,  
MUCHOS COMPARTEN  
EXPERIENCIAS  
SIMILARES.**

## REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN

Hablemos y reflexionemos sobre lo aprendido durante la actividad y encontremos cómo podemos aplicar este conocimiento en nuestra vida diaria.





**FASE 3.  
ENTORNO  
LABORAL  
SALUDABLE**

## ENTORNO LABORAL SALUDABLE

Un entorno laboral saludable es fundamental para el bienestar y el éxito tanto de los empleados como de la organización en su conjunto. Cuando los empleados trabajan en un entorno que promueve su salud física y emocional, se establece una base sólida para la productividad, el compromiso y la satisfacción laboral.

La importancia de un entorno laboral saludable radica en varios aspectos clave.

## PRODUCTIVIDAD



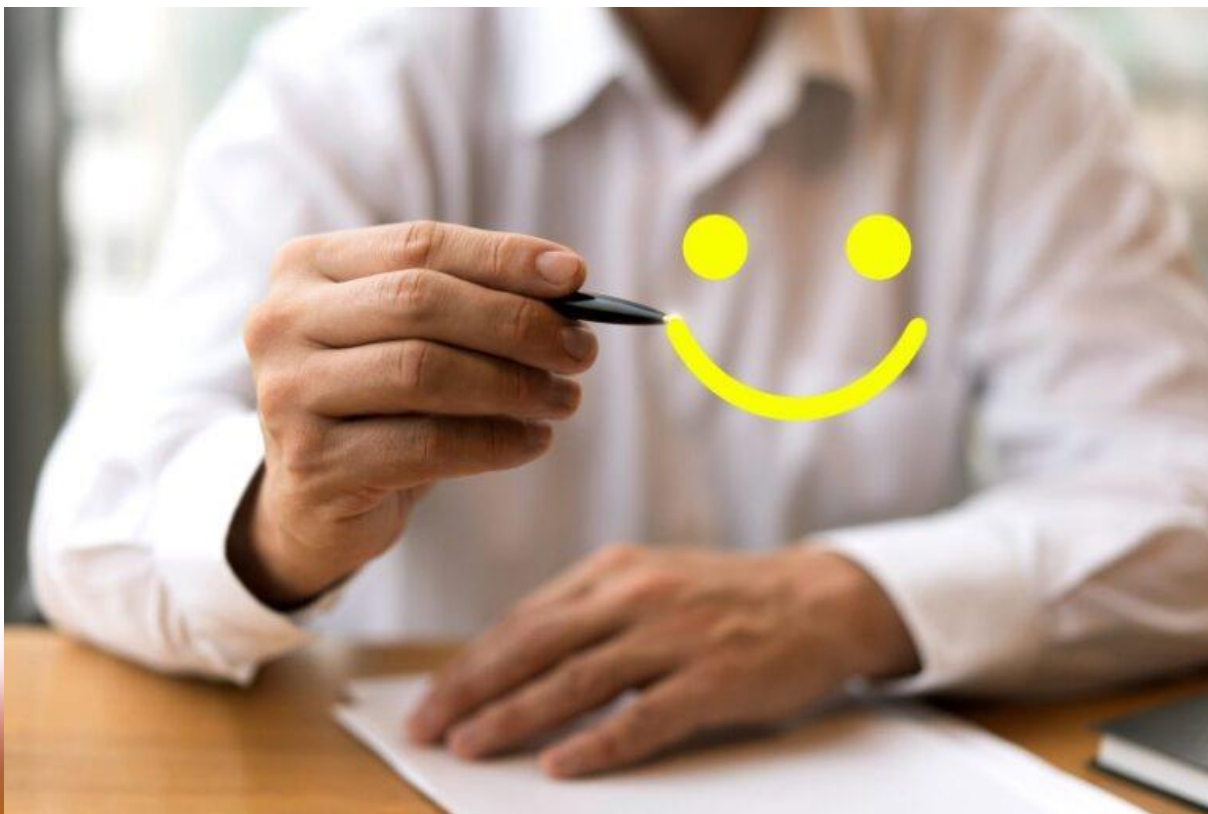
Un entorno que fomenta la salud y el bienestar de los empleados tiende a ser más productivo. Los empleados se sienten más motivados y tienen más energía para realizar sus tareas de manera efectiva cuando se sienten bien física y emocionalmente.

Los empleados que trabajan en un entorno que valora su bienestar tienden a estar más comprometidos con su trabajo y con la organización en su conjunto.

Se sienten valorados y reconocidos, lo que aumenta su compromiso y lealtad.



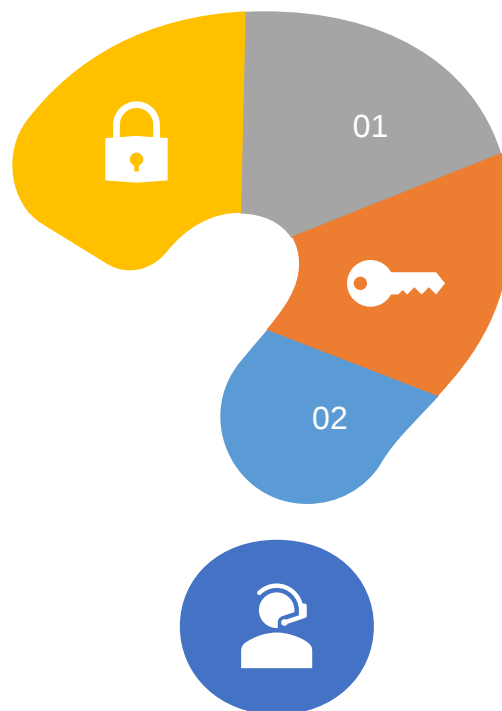
## SATISFACCIÓN LABORAL



Un entorno laboral saludable contribuye significativamente a la satisfacción laboral de los empleados. Cuando se sienten seguros, apoyados y respetados en el trabajo, experimentan un mayor nivel de satisfacción y disfrutan más de su labor.

## IMPORTANCIA DE UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE

Un entorno laboral saludable es fundamental para el bienestar y el éxito tanto de los empleados como de la organización en su conjunto. Cuando los empleados trabajan en un entorno que promueve su salud física y emocional, se establece una base sólida para la productividad, el compromiso y la satisfacción laboral.



### Productividad

Un entorno que fomenta la salud y el bienestar de los empleados tiende a ser más productivo. Los empleados se sienten más motivados y tienen más energía para realizar sus tareas con eficacia cuando se sienten bien física y emocionalmente.

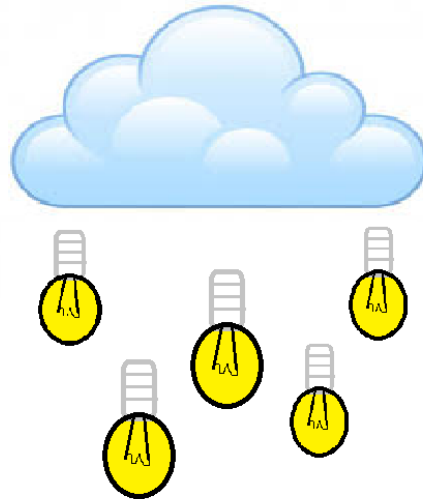
### Compromiso

Los empleados que trabajan en un entorno que valora su bienestar tienden a estar más comprometidos con su trabajo y con la organización en su conjunto. Se sienten valorados y reconocidos, lo que aumenta su compromiso y lealtad.

### Satisfacción laboral

Un entorno laboral saludable contribuye significativamente a la satisfacción laboral de los empleados. Cuando se sienten seguros, apoyados y respetados en el trabajo, experimentan un mayor nivel de satisfacción y disfrutan más de su trabajo.

Vamos a generar una lluvia de ideas para identificar estrategias específicas que pueden implementarse para promover un entorno laboral saludable.



Ejemplos de estrategias pueden incluir pausas activas, flexibilidad laboral, apoyo emocional entre colegas, políticas de bienestar, acceso a espacios de descanso, entre otros.

## COMPARTAMOS EJEMPLOS CONCRETOS DE CÓMO ESTAS ESTRATEGIAS PODRÍAN APLICARSE EN NUESTRO LUGAR DE TRABAJO



## TRABAJO EN GRUPOS

Nos dividiremos en grupos pequeños, y cada grupo desarrollará una estrategia específica (de nuestra lluvia de ideas) para discutir y planificar su implementación.

Consideraremos aspectos como los recursos necesarios, los posibles obstáculos y cómo superarlos, además de los pasos específicos para implementar la estrategia en el lugar de trabajo.



## **PRESENTAMOS LAS IDEAS Y PLANES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA ASIGNADA**





**FASE 4.  
MI AGENDA DE  
BIENESTAR**

## **REFLEXIONA SOBRE TUS RUTINAS DIARIAS E IDENTIFICA ÁREAS EN LAS QUE DESEAS MEJORAR TU BIENESTAR**



## MI AGENDA DE BIENESTAR

Desarrolla un plan personalizado de acción para integrar hábitos saludables en tu vida diaria.

El plan incluirá aspectos como la gestión del tiempo, el ejercicio físico, el autocuidado y el tiempo de calidad con la familia y amigos.



## **Ejemplo de un plan de acción:**

**Nombre del participante:** XXXXX

**Objetivo principal:** Mejorar el bienestar general mediante la integración de hábitos saludables en la rutina diaria.

### **A. Gestión del tiempo:**

**Objetivo:** Dedicar tiempo adecuado a actividades de autocuidado y descanso.

#### **Acciones:**

- Establecer horarios específicos para actividades de autocuidado, como meditación, lectura o baños relajantes.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades no esenciales, como redes sociales o televisión, para priorizar el descanso.

Los participantes  
compartirán brevemente  
sus planes de acción con  
el grupo.

Compartiremos ideas  
para retroalimentar los  
planes propuestos y  
ofrecer apoyo mutuo.





**FASE 5.  
NEGOCIANDO  
EL EQUILIBRIO**

**Con el objetivo de alcanzar un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal, a continuación, te brindamos algunos ejemplos de escenarios simulados que podrías utilizar:**

## ESCENARIOS SIMULADOS:



- **Solicitud de horario flexible:** Un empleado necesita ajustar su horario de trabajo para cuidar a un familiar enfermo. Debe negociar con su supervisor la posibilidad de trabajar desde casa algunos días o tener un horario más flexible.
- **Asignación de tareas adicionales:** Un empleado está experimentando un alto nivel de estrés debido a la carga de trabajo actual. Debe negociar con su equipo la redistribución de algunas tareas para mantener un equilibrio entre sus responsabilidades laborales y personales.

## ESCENARIOS SIMULADOS:



- **Rechazo de horas extras:** Un empleado ha estado trabajando horas extras constantemente y necesita establecer límites para evitar el agotamiento. Debe negociar con su jefe la reducción de las horas extras y la implementación de estrategias para mejorar la eficiencia en el trabajo.
- **Participación en eventos laborales fuera del horario laboral:** Un empleado tiene compromisos personales importantes fuera del horario laboral y necesita establecer límites para no participar en eventos laborales que interfieran con su vida personal. Debe negociar con su equipo la forma de equilibrar su participación en estos eventos.

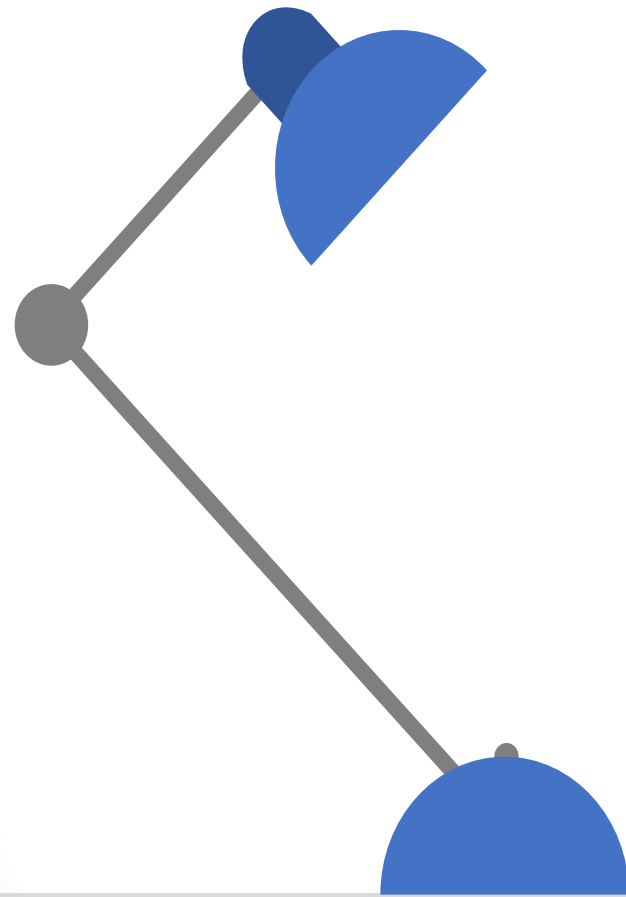
## ESCENARIOS SIMULADOS:



- **Vacaciones y tiempo libre:** Un empleado necesita tomarse unas vacaciones para recargar energías y pasar tiempo con su familia, pero tiene dificultades para obtener la aprobación de su solicitud. Debe negociar con su supervisor la planificación de sus vacaciones de manera que no afecte significativamente al equipo de trabajo.
- **Negociación de plazos de entrega:** Un empleado se enfrenta a plazos de entrega ajustados que afectan su vida personal. Debe negociar con su cliente o equipo la posibilidad de extender los plazos de entrega o buscar soluciones alternativas que permitan cumplir con los compromisos laborales sin descuidar su bienestar personal.

## NEGOCIANDO EL EQUILIBRIO

1. Vamos a practicar habilidades de negociación y establecimiento de límites para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Los participantes se involucrarán en escenarios simulados que reflejan situaciones comunes en el ámbito laboral y personal.
2. Nos dividiremos en parejas o grupos pequeños, y se asignará un escenario específico para negociar y establecer límites.
3. Los participantes tendrán 5 minutos para prepararse y discutir su estrategia para el juego de roles. Durante este tiempo, deberán identificar sus objetivos, roles, límites personales, y las tácticas de negociación que utilizarán.
4. Cada pareja o grupo tendrá 5 minutos para llevar a cabo el juego de roles frente al resto del grupo. Durante la actividad, los participantes deberán aplicar las habilidades de negociación y establecimiento de límites discutidas previamente.
5. Al finalizar cada juego de roles, los participantes compartirán sus experiencias y aprendizajes. Asimismo, cada uno proporcionará retroalimentación constructiva y sugerencias de mejora para sus compañeros.



# **REFLEXIONES SOBRE LA APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES ABORDADOS EN EL TALLER**



“Cuando cultivamos un entorno laboral saludable, no solo trabajamos mejor, sino que también nos cuidamos mutuamente. Creamos un espacio donde el bienestar de cada uno es la base para crecer juntos y alcanzar un propósito común.”

Autor desconocido

## CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES







**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**★POSITIVAMENTE MÁS★**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**

