



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

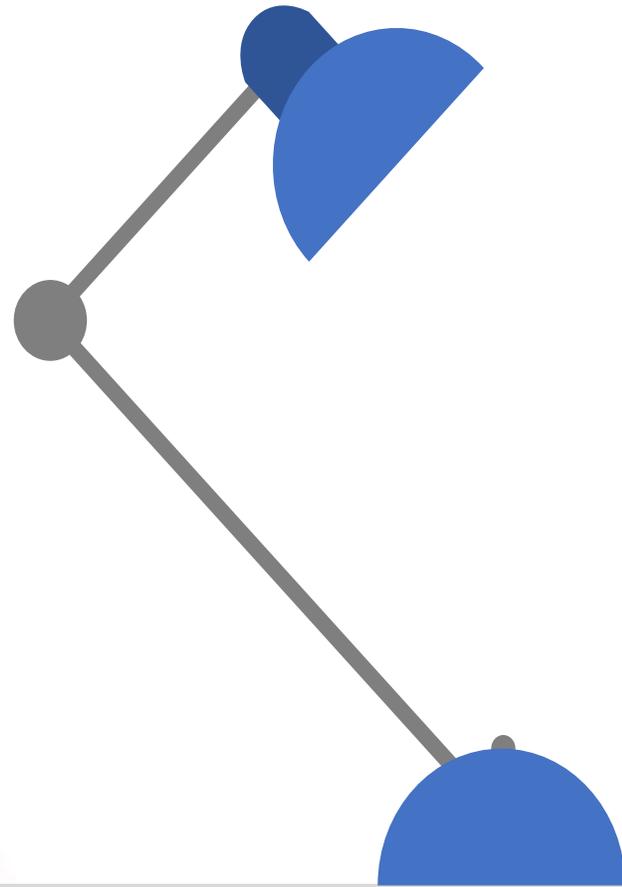
+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

EQUILIBRIO VITAL

FORTALECIENDO LA RESILIENCIA ANTE LOS DESAFÍOS





**FASE 1.
PRESENTACIÓN**



OBJETIVO

El propósito principal de este taller es proporcionar a los participantes herramientas prácticas para gestionar el estrés de manera efectiva y fortalecer su resiliencia ante los desafíos laborales y personales.

NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



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

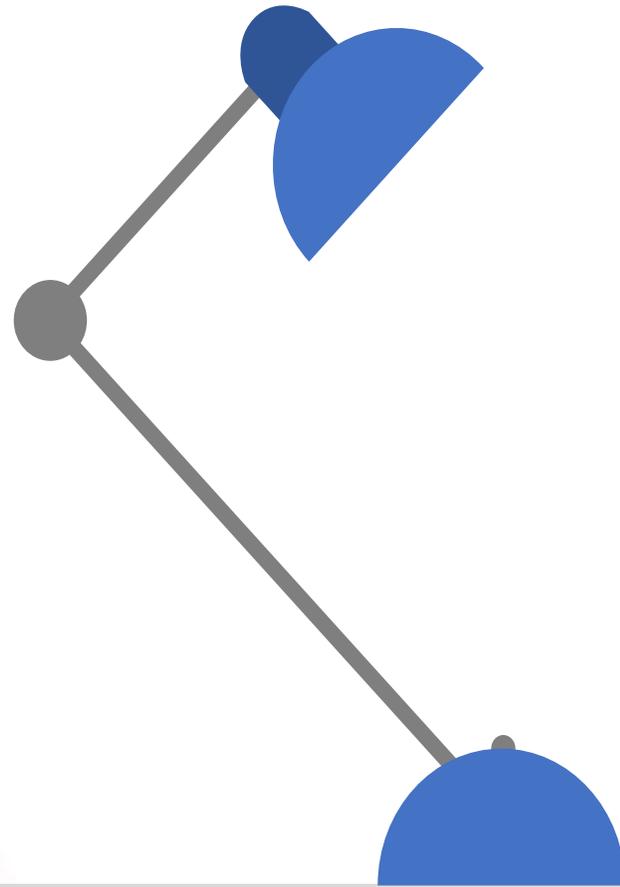
Empatía

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.
CONCIENCIA PLENA**

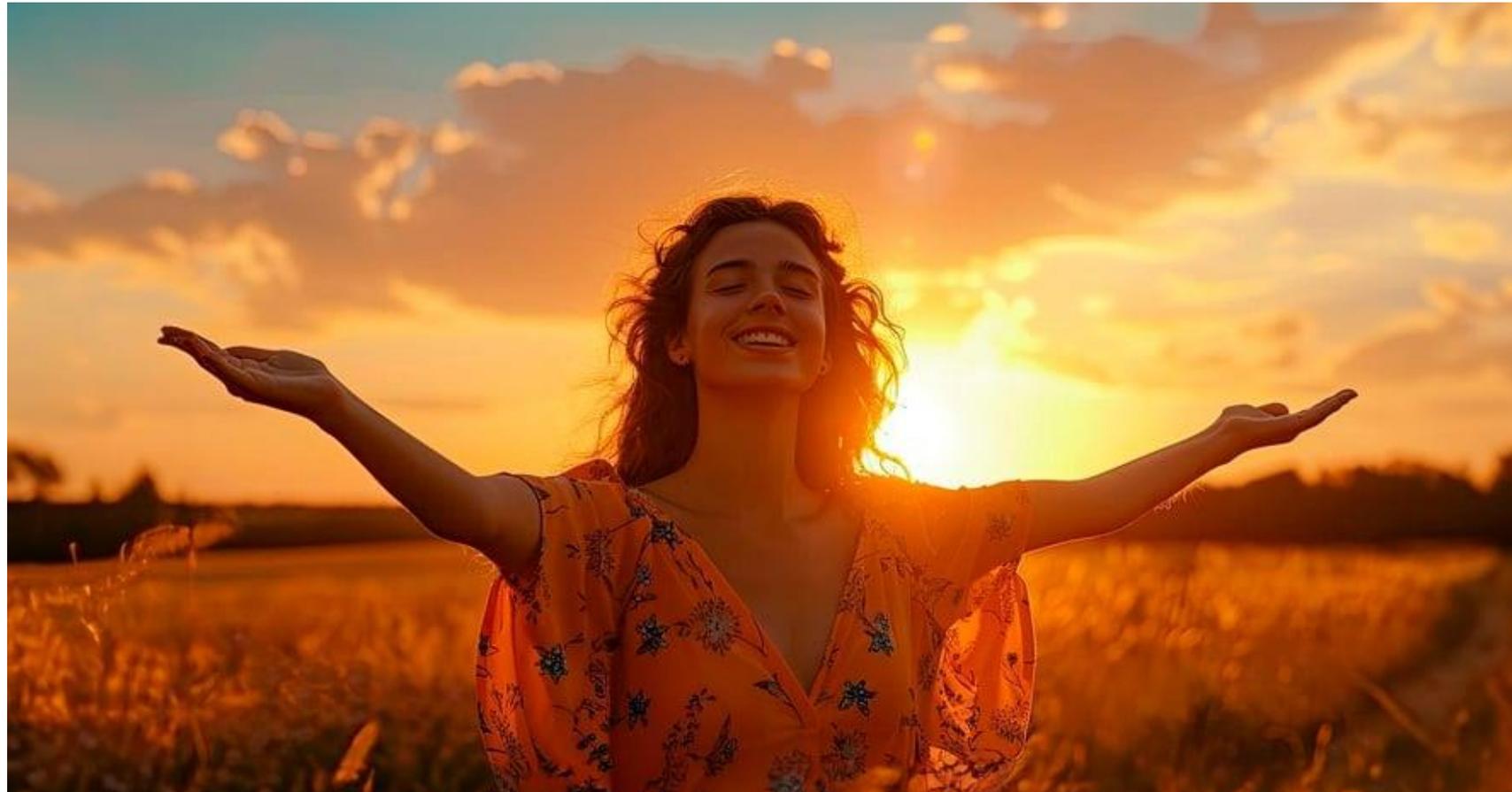


CONCIENCIA PLENA



La atención plena, también conocida como mindfulness, es la práctica de prestar atención de manera consciente y deliberada al momento presente, sin emitir juicios. Implica estar plenamente presentes en nuestras experiencias, observando nuestros pensamientos, emociones, sensaciones físicas y el entorno que nos rodea con aceptación y apertura.

BENEFICIOS



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



La práctica regular de la atención plena puede ayudar a reducir el estrés, ya que nos permite responder de manera más efectiva a situaciones estresantes y manejar nuestras reacciones emocionales de forma más equilibrada.

MAYOR CLARIDAD MENTAL

Al cultivar una mayor conciencia del momento presente, la atención plena puede ayudarnos a calmar la mente, reducir la rumiación y mejorar nuestra capacidad de concentración y enfoque en las tareas diarias.



MEJORA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES



La práctica de la atención plena puede aumentar la empatía, la comprensión y la comunicación efectiva en nuestras relaciones interpersonales, al fomentar una mayor presencia y atención plena durante las interacciones con los demás.

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EN GENERAL

La atención plena puede ayudarnos a vivir una vida más plena y significativa, al permitirnos saborear y apreciar de manera más completa las experiencias positivas, así como afrontar de forma más efectiva los desafíos y dificultades de la vida.



MEJORA EL BIENESTAR EMOCIONAL



La atención plena puede ayudarnos a regular nuestras emociones, aumentar la autoconciencia emocional y desarrollar una mayor capacidad para responder de manera compasiva y constructiva a nuestras experiencias emocionales.

6 TIPS PARA CUIDAR TU ESTADO EMOCIONAL



REGÁLATE TIEMPO PARA TI MISMO

Aunque tengas un día estresante, trata de encontrar un espacio para hacer algo que realmente te gusta, y disfrútalo mucho.



¡¡SONRÍE!!

Relaja los músculos de la cara, deja que frote una sonrisa en tu rostro y siéntete divinamente.



VISUALIZA TU DÍA

Piensa en cómo será tu día y extrae lo mejor. Cuando tengas situaciones que no te agrandan, trata de prevenirlas de la manera más tranquila.



COME SANO

La alimentación es clave para tener una buena salud, come saludable y te sentirás bien contigo mismo.



APRENDE COSAS NUEVAS

Ten curiosidad de aprender algo diferente cada día. Comparte tu conocimiento.



DUERME Y DESCANSA

Mañana será otro día en el cual tendrás un mundo de posibilidades, descansa bien y empieza el día de la mejor manera.



5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

MANTENTE ACTIVO@

HAZ LO QUE PUEDES Y DISFRUTA
CON LO QUE HAGAS; SI REALIZAS
EJERCICIO FÍSICO DIARIO MANTENDRÁS
TU BIENESTAR

CONECTA

SIÉNTETE CONECTADO CON TUS
COMPAÑEROS; RELACIONATE,
HABLA Y ESCUCHA
ATENTAMENTE

PRESTA ATENCIÓN

CÉNTRATE EN LOS PEQUEÑOS
DETALLES Y SITUACIONES
COTIDIANAS; DISFRUTA Y
SABOREA CADA MOMENTO

CONTINÚA APRENDIENDO

PONTE METAS Y PLANIFICA
COMO LOGRARLAS; AFRONTA
LOS NUEVOS RETOS COMO
OPORTUNIDADES

COMPARTE

DEDICA A LOS DEMÁS TU TIEMPO,
TUS PALABRAS, TU PRESENCIA;
AYUDA Y PIDE AYUDA;
FELICITA, HALAGA
Y SÓNRIE

NEGOCIANDO EL EQUILIBRIO

“Vamos a estar abiertos y receptivos a la experiencia, sin juzgar tus pensamientos o sensaciones”.

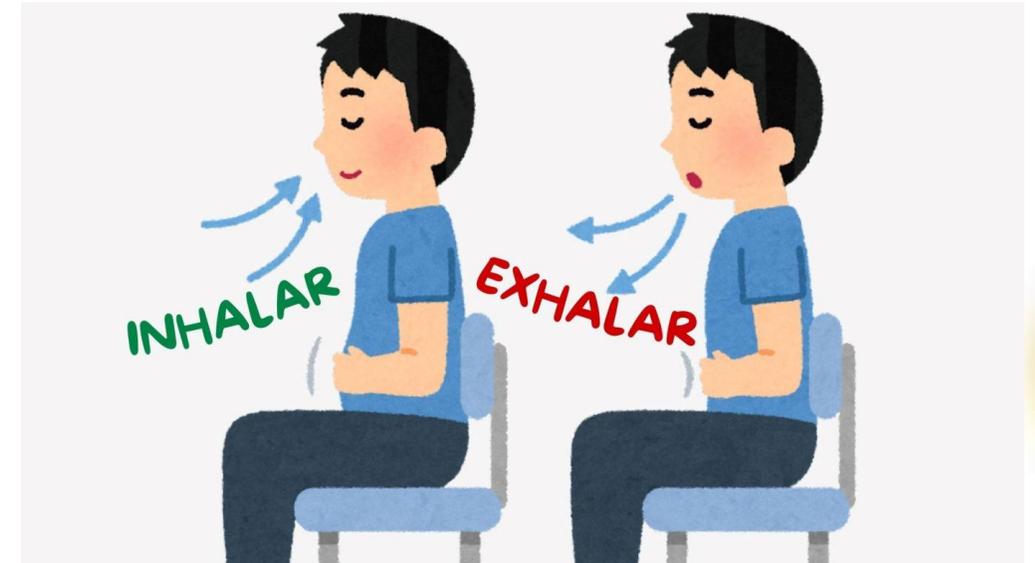
PRACTICA

1. Siéntate cómodamente en el asiento, con la espalda recta pero relajada, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre el regazo.
2. Cierra suavemente los ojos o baja la mirada, según te resulte más cómodo.



PRACTICA

3. Centrarse en la respiración: Dirige tu atención a la sensación de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Observa el movimiento de tu abdomen o el flujo de aire a través de tus fosas nasales con cada inhalación y exhalación.



PRACTICA

4. Aceptar y dejar ir: Cuando surjan pensamientos, emociones o sensaciones físicas, obsérvalos sin juzgarlos y luego déjalos ir suavemente.

Imagina que estás observando estos pensamientos y sensaciones pasar como nubes en el cielo, sin apegarte a ellos.



PRACTICA

5. Ampliar la conciencia: Expande tu atención para incluir otras sensaciones en el cuerpo, sonidos en el entorno y cualquier otra experiencia presente en el momento. Explora estas sensaciones con curiosidad y apertura, observando cómo cambian y se transforman con el tiempo.



PRACTICA

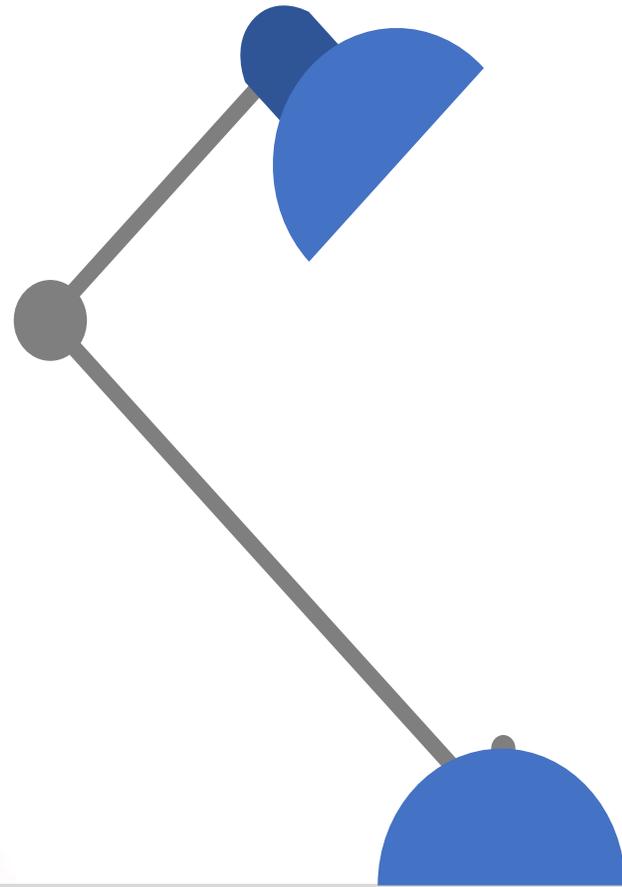
6. Finalización: Después de unos minutos, vuelve suavemente a la conciencia del entorno que te rodea. Mueve suavemente el cuerpo, estírate si lo deseas y abre lentamente los ojos si los tenías cerrados.



PREGUNTAS

Reflexionemos brevemente sobre la experiencia durante la práctica de atención plena:

- ¿Qué notaron durante la práctica?
- ¿Cómo se sintieron física y emocionalmente?



**FASE 3.
MANEJO DEL
ESTRÉS**



ANSIEDAD COMO EXCESO DE FUTURO

La ansiedad surge cuando nuestra mente se proyecta excesivamente hacia el futuro, anticipando eventos o situaciones que aún no han ocurrido. Las personas ansiosas tienden a preocuparse por lo que podría pasar, imaginando escenarios negativos o sintiéndose abrumadas por las incertidumbres del porvenir. Este exceso de enfoque en el futuro provoca una sensación de falta de control, ya que las circunstancias anticipadas todavía no existen y, por tanto, no pueden resolverse en el presente. Este estado de "hipervigilancia" hacia lo que podría venir genera tensión constante, estrés y miedo ante posibles riesgos, llevando a una sobrecarga mental que impacta el bienestar general.



DEPRESIÓN COMO EXCESO DE PASADO

En contraste, la depresión suele estar relacionada con un enfoque persistente en el pasado, especialmente en eventos que provocaron dolor, pérdida, fracaso o arrepentimiento. Las personas con depresión tienden a revivir sus experiencias pasadas, sintiendo culpa, tristeza o un vacío emocional por lo que no pueden cambiar. Este enfoque continuo en el pasado alimenta sentimientos de desesperanza y estancamiento, impidiendo que la persona se conecte con el presente o visualice un futuro diferente. Así, la depresión se convierte en un ciclo en el que los recuerdos y las emociones pasadas absorben gran parte de la energía mental, dejando poco espacio para el disfrute o la construcción de nuevas experiencias.



Conectar con el presente es una de las herramientas más efectivas para manejar el estrés, ya que nos permite salir del ciclo de pensamientos negativos y preocupaciones sobre el futuro o el pasado.

Al enfocarnos en el "aquí y ahora", podemos reducir la sensación de sobrecarga mental, ya que nuestra atención se centra en lo que realmente está sucediendo, en lugar de en lo que podría suceder.

**PARA CONECTAR CON EL PRESENTE PUEDES
UTILIZAR LAS SIGUIENTES PUERTAS:**



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

PUERTA 1:



La neurociencia hace tiempo que estudia las bases neurales de la respiración, analizando qué sucede en el sistema nervioso y las neuronas cuando respiramos.

Desde hace tiempo se sabe que el control básico de la respiración se produce en el tronco del encéfalo, donde se regulan todas las funciones vitales clave, como el ritmo cardíaco, la respiración y el control de muchas de las funciones fisiológicas.



La respiración es una función inconsciente que nos dice mucho sobre el estado mental. En momentos de estrés y angustia, la respiración es corta y acelerada; en momentos de relajación, paz y tranquilidad, se vuelve larga y profunda.

Ahora se ha observado que cuando respiramos profundamente, cambia la respiración y se modifica la actividad en la corteza del cerebro.

Hay una razón científica de peso para entender por qué, con técnicas orientadas a controlar la respiración, podemos aprender a manejar mejor las emociones, la concentración y la capacidad de memorizar.



“La respiración consciente es un entrenamiento; debemos ser conscientes de cómo se organiza la musculatura que interviene y trabajarla. La respiración completa -que busca utilizar el 80-85% de la capacidad respiratoria- no es una respiración natural, pero en un momento dado nos puede ayudar a serenarnos: absorber más aire y oxígeno para ver las cosas desde otra perspectiva.”

APRENDAMOS DIFERENTES TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



GUÍA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

1. El propósito de la práctica será centrarse en la respiración para llevar la atención al momento presente. Los participantes adoptarán una postura cómoda y cerrarán suavemente los ojos si se sienten cómodos haciéndolo. Pueden mantener las manos sobre las piernas.
2. Vamos a dirigir nuestra atención a la sensación de la respiración. Pueden enfocarse en la respiración nasal o en el movimiento del abdomen. No es necesario cambiar la respiración, solo observarla.
3. Cuando su mente divague (lo cual es normal), los participantes redirigirán suavemente su atención de nuevo a la respiración. Observarán pensamientos, pero deben permitirse volver al acto de respirar.



Técnica de respiración para calmar la ansiedad

- 1** Inhala por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- 2** Aguanta la respiración y cuenta, mentalmente, hasta 7.
- 3** Exhala por la boca, haciendo un sonido de silbido, mientras cuentas hasta 8.
- 4** Repite el proceso hasta cuatro veces, o hasta que sientas calma.



La respiración consciente tapando aleatoriamente las fosas nasales es una técnica derivada de ejercicios de pranayama (control de la respiración) en la tradición del yoga.

Este tipo de respiración alterna las fosas nasales, lo que permite equilibrar los hemisferios cerebrales, calmar el sistema nervioso y enfocar la mente. Dura entre 5 y 15 minutos.



1. Posición inicial:

- Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados.
- Relaja los hombros y coloca una mano sobre la rodilla; usa la otra para tapar las fosas nasales. Normalmente, se utiliza la mano derecha para controlar las fosas.

2. Colocación de los dedos:

- Con el pulgar derecho, tapa la fosa nasal derecha y con el anular o el meñique, tapa la fosa nasal izquierda.
- El dedo índice y el dedo medio suelen descansar sobre el entrecejo o mantenerse doblados hacia la palma.

3. Inhalación y exhalación alterna:

- Comienza inhalando por la fosa nasal izquierda mientras tapas la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala profundamente y con calma.
- Luego, tapa la fosa nasal izquierda con el anular y suelta el pulgar para exhalar por la fosa nasal derecha. Ahora, inhala por la fosa nasal derecha, tapando la izquierda.
- Finalmente, tapa la fosa derecha y exhala por la fosa izquierda.

4. Repetición aleatoria:

- Puedes comenzar tapando las fosas nasales alternadamente en un patrón rítmico, pero para una práctica más avanzada o dinámica, puedes cambiar el patrón de manera aleatoria: inhalar y exhalar de forma no predecible por la fosa nasal que elijas en el momento.
- Esto entrena la atención plena, ya que, al no seguir un patrón estricto, te obliga a estar más consciente y presente con cada cambio.
- Este ejercicio puede durar entre 5 y 15 minutos, según tu nivel de práctica. Es una técnica excelente para liberar tensiones y mejorar el control mental sobre el cuerpo, brindando mayor serenidad y equilibrio emocional.

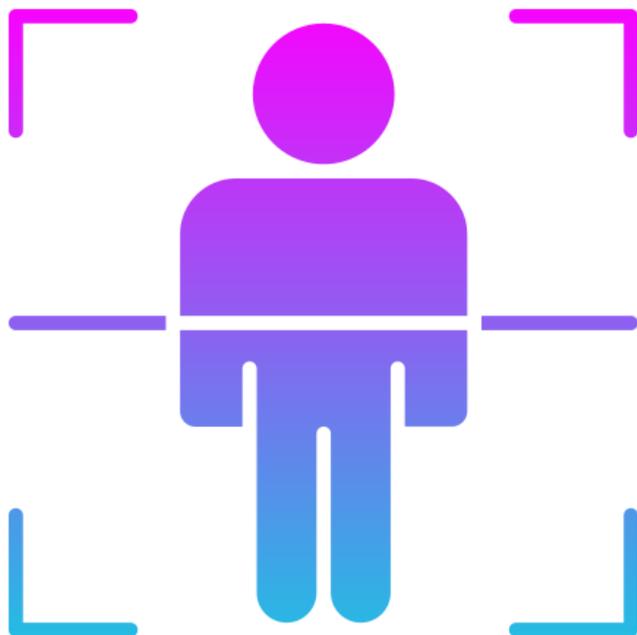
BENEFICIOS DE LA TÉCNICA

- **Equilibrio energético:** Al respirar de manera alternada por las fosas nasales, se dice que armonizas la energía de ambos hemisferios del cerebro, lo que fomenta una mayor claridad mental y enfoque.
- **Calma el sistema nervioso:** El control consciente de la respiración ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, lo que reduce el estrés y la ansiedad.
- **Aumenta la atención plena:** Al prestar atención al flujo del aire y a qué fosa nasal utilizar, la mente se centra en el presente, lo que promueve la meditación y la calma interior.

ESCANEEO CORPORAL

PUERTA 2:

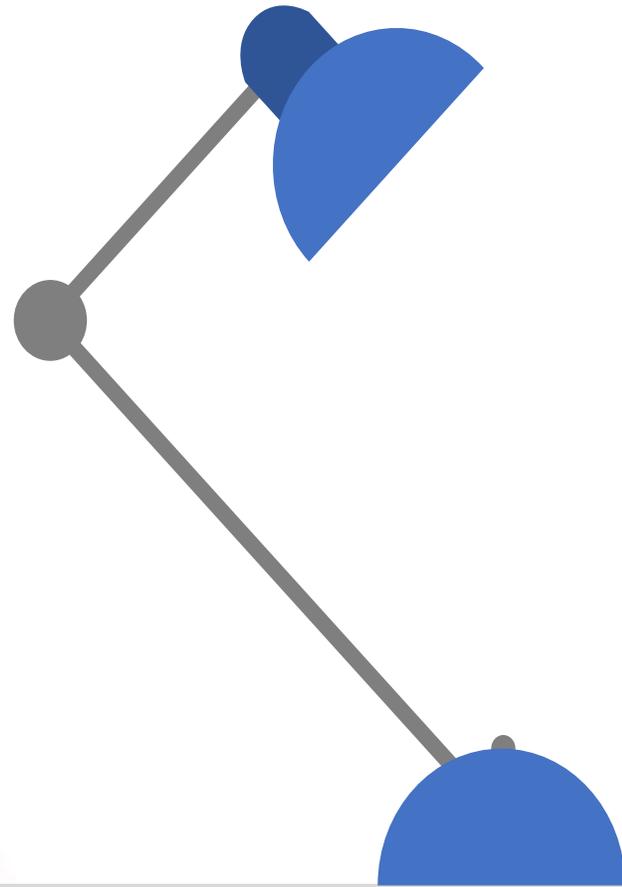




1. Los participantes se centrarán en aumentar la conciencia de las sensaciones en el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
2. Mantendremos una postura cómoda. Pueden cerrar los ojos si lo desean, enfocándose en la conexión con su cuerpo.
3. Dirijan su atención a diferentes partes del cuerpo, notando cualquier tensión o relajación, comenzando desde los pies y avanzando hacia arriba. Es importante liberar cualquier tensión que puedan sentir.
4. Mantengan la atención en las sensaciones corporales mientras respiran conscientemente, notando cómo el cuerpo se mueve con la respiración.

“Estar presentes significa habitar el único momento real: el ahora. En esa quietud encontramos la paz que transforma el caos en claridad y el estrés en equilibrio, conectándonos con nuestra verdadera esencia”.

Autor desconocido



**FASE 4.
RESOLVIENDO
DESAFÍOS**



RESOLVIENDO DESAFÍOS

Preparación

Nos dividiremos en grupos pequeños, y cada grupo recibirá una situación de estrés laboral para resolver.

Se proporcionará una descripción detallada de la situación, que incluirá los desafíos específicos a los que se enfrenta cada grupo.

Análisis y planificación

Los grupos analizarán la situación asignada y discutirán los desafíos clave. Utilizando las técnicas y herramientas aprendidas en el taller, desarrollarán un plan de acción efectivo para abordar la situación.



Simulación de escenario

Cada grupo presentará su plan de acción y realizará una simulación del escenario frente al resto del equipo.

Durante la simulación, los participantes aplicarán las técnicas y herramientas identificadas para resolver la situación de estrés laboral.

Reflexión

Después de cada presentación, reflexionaremos en conjunto y compartiremos nuestras experiencias y aprendizajes. Los participantes ofrecerán retroalimentación constructiva y sugerencias de mejora para sus compañeros.

SITUACIONES DE ESTRÉS LABORAL:



Plazos de entrega ajustados:

- **Situación:** Los participantes se enfrentan a un proyecto con un plazo de entrega inminente y muchas tareas pendientes.
- **Técnicas y herramientas:** Gestión del tiempo, priorización de tareas, respiración consciente para reducir la ansiedad.

Conflictos interpersonales en el equipo:

- **Situación:** Los participantes tienen dificultades para comunicarse de manera efectiva con un colega y resolver conflictos en el equipo.
- **Técnicas y herramientas:** Comunicación asertiva, escucha activa, resolución de conflictos, visualización para mejorar las relaciones interpersonales.

Sobrecarga de trabajo:

- **Situación:** Los participantes experimentan agotamiento debido a la sobrecarga de trabajo constante y la falta de tiempo para el autocuidado.
- **Técnicas y herramientas:** Establecimiento de límites, delegación de tareas, prácticas de atención plena, planificación de actividades de autocuidado.

“La capacidad de resolver desafíos nace de la calma interior. Cuando estamos presentes, enfrentamos las adversidades con claridad, convirtiendo cada obstáculo en una oportunidad para crecer y mejorar nuestra calidad de vida”.

Autor desconocido

CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES







Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★ **POSITIVAMENTE MÁS** ★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

