



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 DE RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

“FORTALECIENDO TU SER PARA UN MEJOR HACER”



MICROCICLO



RESILIENCIA EN ACCIÓN: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA TU DÍA A DÍA



Ofrecer herramientas concretas para fortalecer la resiliencia, tanto a nivel individual como grupal; examinar tácticas para manejar el estrés y preservar un equilibrio saludable; y promover la colaboración y el apoyo mutuo dentro del equipo.

PARTE 1 - ACTIVIDAD DE PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN

El propósito u objetivo principal de este taller es ofrecer herramientas concretas para fortalecer la resiliencia, tanto a nivel individual como grupal; examinar tácticas para manejar el estrés, preservar un equilibrio saludable y promover la colaboración y el apoyo mutuo dentro del equipo.



PARTE 2 - ACTIVIDAD

DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN

Estrés: Conjunto de reacciones de carácter psicológico, emocional y comportamental que se produce cuando el individuo debe enfrentar demandas derivadas de su interacción con el medio (factores de riesgo psicosocial), ante las cuales su capacidad de afrontamiento es insuficiente, causando un desbalance que altera su bienestar e incluso su salud.



REVISEMOS ALGUNOS SÍNTOMAS



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE	DESORDEN ALIMENTICIO
ANSIEDAD	PROBLEMAS GASTRICOS
IRRITABILIDAD	FALTA DE ENERGÍA
DOLOR CORPORAL (GENERAL O FOCALIZADO)	PROBLEMAS SEXUALES
DIFICULTAD PARA DORMIR	AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL
HIPERHIDROSIS	TENSION MUSCULAR
CAMBIOS EN ESTADO DE ÁNIMO	AISLAMIENTO

TÉCNICAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS



TÉCNICAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS	
Interacción social.	Conservar una rutina diaria.
Alimentación saludable.	Practica técnicas de relajación (ejercicios de respiración, yoga, entre otros).
Actividad física regular.	Dedica tiempo a las actividades de tu interés.
Evite exposición frecuente a noticias.	Establece un equilibrio entre tu vida personal y laboral.
Limitar el uso de aparatos electrónicos.	Fortalece tu valía personal.
Higiene del sueño.	Desarrolla tu proyecto de vida.
Evita el consumo regular de bebidas alcohólicas.	Planifica y organiza tus tareas.
Gestiona tus emociones.	Sentimiento de gratitud.
Practica pasatiempos.	Expresa tus emociones.
Define roles familiares.	Atención profesional preventiva.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS



Capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS

En español, “atención plena” o “conciencia plena” es una práctica que tiene sus raíces en la meditación budista, pero que en la actualidad se ha popularizado y adoptado en contextos secularizados y terapéuticos. Se refiere a la capacidad de prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente. Implica estar plenamente presente en lo que estamos haciendo, observando nuestros pensamientos y emociones sin identificarnos con ellos.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS

El doctor Jon Kabat-Zinn y su equipo, en el año 1979, comenzaron a utilizar mindfulness de manera terapéutica en la clínica de la reducción del estrés del Hospital de la Universidad de Massachusetts, en EE. UU. De esta forma, desarrollaron un programa de 8 semanas basado en mindfulness para la reducción del estrés.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿EN QUÉ CONSISTE?



Para alcanzar el mindfulness, será necesario aprender desde el principio y entrenarse arduamente para ello. Existen diferentes técnicas que nos pueden ayudar a conseguirlo: hacer yoga, practicar meditación, la respiración consciente, el escaneo corporal... Por lo tanto, la meditación es un vehículo más de todos los que tenemos para alcanzar el mindfulness. Así que, como hemos dicho al principio de este artículo, no son lo mismo; mindfulness es un estado y/o rasgo que se alcanza a través de la práctica de la meditación, independientemente de que la persona sea o no religiosa.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?



En relación con el tiempo, es recomendable empezar practicando varios minutos al día e ir ampliando conforme vayas adquiriendo la rutina, hasta llegar al ritmo ideal de 30 minutos diarios. Hay que ser perseverante, no abandonar si no notamos cambios al principio e intentar no avanzar demasiado rápido.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?



- **Encuentra tu momento tranquilo del día:** Por la mañana, justo después de despertarte; antes de acostarte, al terminar la jornada; o después de comer al mediodía.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?

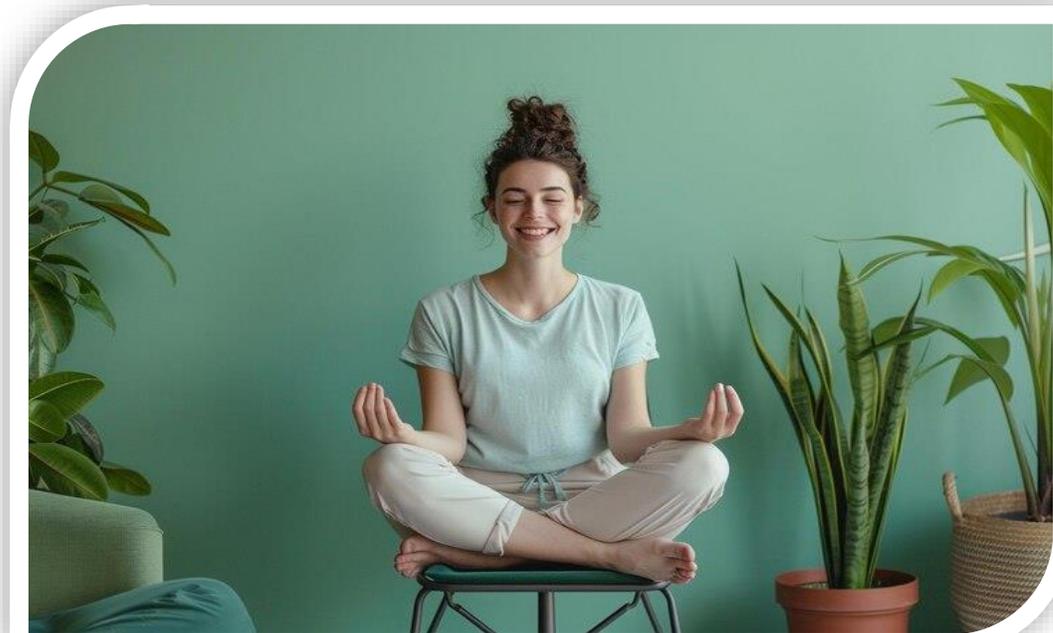


- **Escoge un ambiente o sitio relajado:** Libre de ruidos y/o distractores externos, con una temperatura adecuada y en el que te sientas muy a gusto: en tu cuarto, en la oficina, en un parque al aire libre, en el jardín.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?

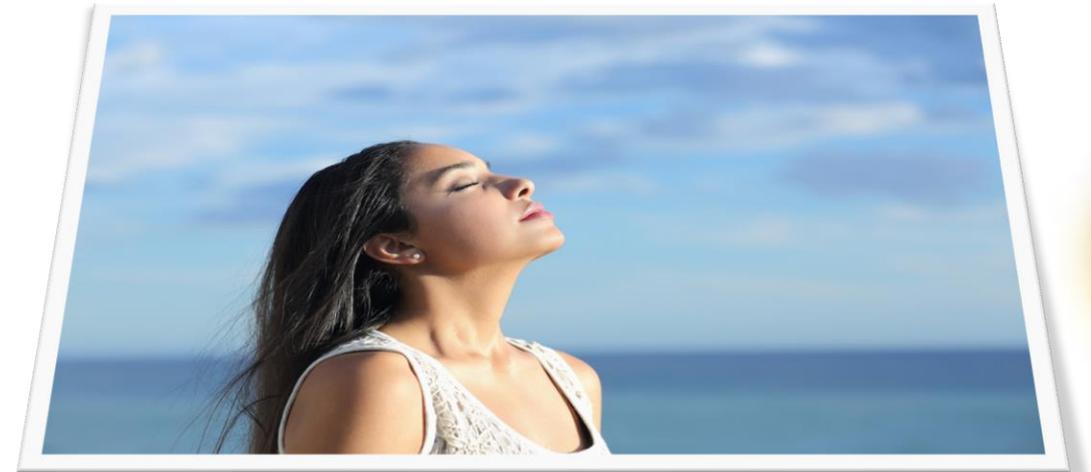
- **Ponte ropa y postura cómoda:** En una postura cómoda, sentado en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o tumbado sobre una esterilla.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?

- **Céntrate en tu respiración:** Concéntrate en cómo el aire entra por tus fosas nasales hacia tus pulmones, cómo nutre de oxígeno todo tu cuerpo y cómo sale de nuevo por la nariz, llevándose con él todo lo malo y lo negativo. En cuanto tu mente se distraiga, llévala de nuevo a la atención de tu respiración. Con la práctica, poco a poco irás mejorando la técnica y cada vez te llevará menos tiempo alcanzarlo



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS ¿CÓMO SE PRACTICA?



- **Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo:** Es imprescindible mantener una actitud neutral ante ellos, no juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera impersonal.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

RELACIÓN CON LA CONCIENCIA

La práctica del mindfulness está estrechamente vinculada con la conciencia. Al ser conscientes, observamos nuestros pensamientos y sentimientos desde una perspectiva más objetiva. La atención plena nos ayuda a tomar distancia de nuestras reacciones automáticas y a desarrollar una mayor autoconciencia. Nos permite notar cómo nuestra mente salta de un pensamiento a otro, cómo reacciona ante situaciones y cómo nuestro cuerpo responde a diferentes estímulos.



DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

MINDFULNESS Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

Con el mindfulness aprendemos a tolerar el impulso de seguir patrones que no nos sirven. Cultivamos un espacio entre el pensamiento y la acción, y con la práctica, poco a poco, aumentamos nuestra capacidad de estar en este espacio y en este momento. Reaccionamos de forma menos compulsiva, considerando las opciones de las que disponemos y funcionando menos en piloto automático. De esta forma, podremos tomar decisiones de manera libre y adecuadas a cada situación, sin dejarnos llevar por los automatismos que se disparan con las prisas.



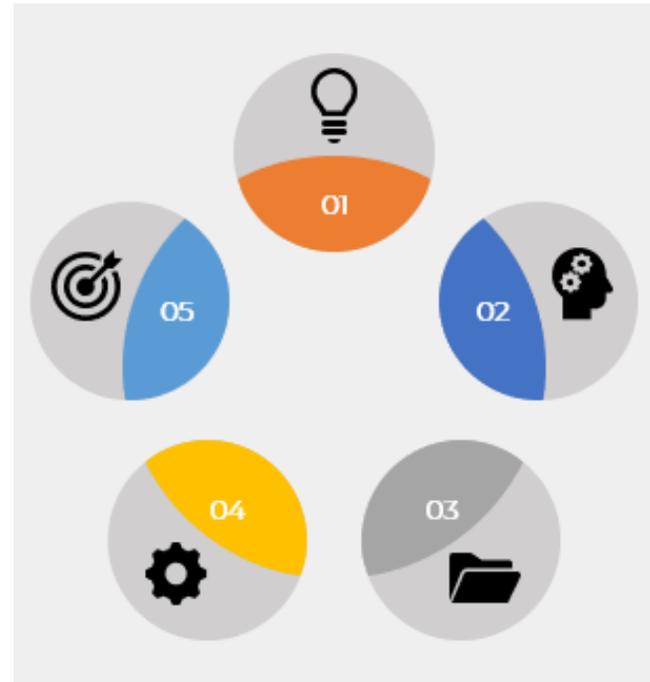
PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

+POSITIVAMENTE MÁS+

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

Regulación emocional

Aceptación y no juicio



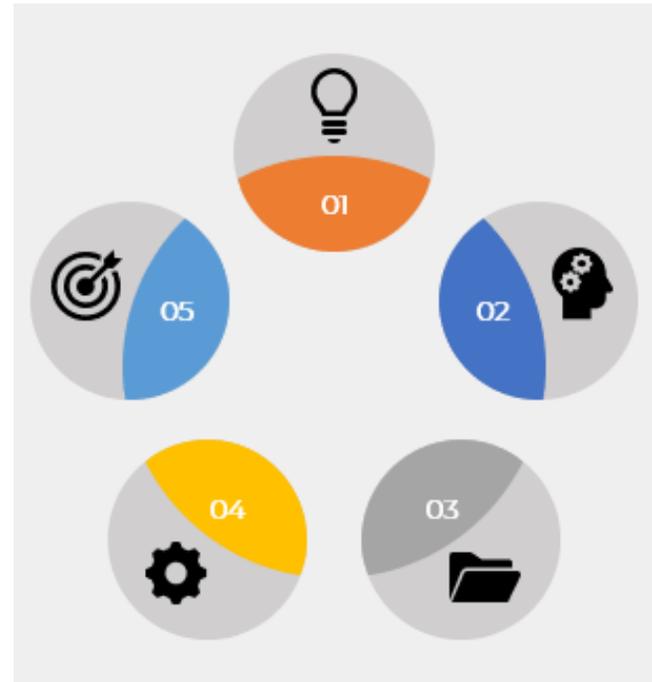
Reducción del estrés

Conexión cuerpo-
mente

Desapego de los
resultados

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

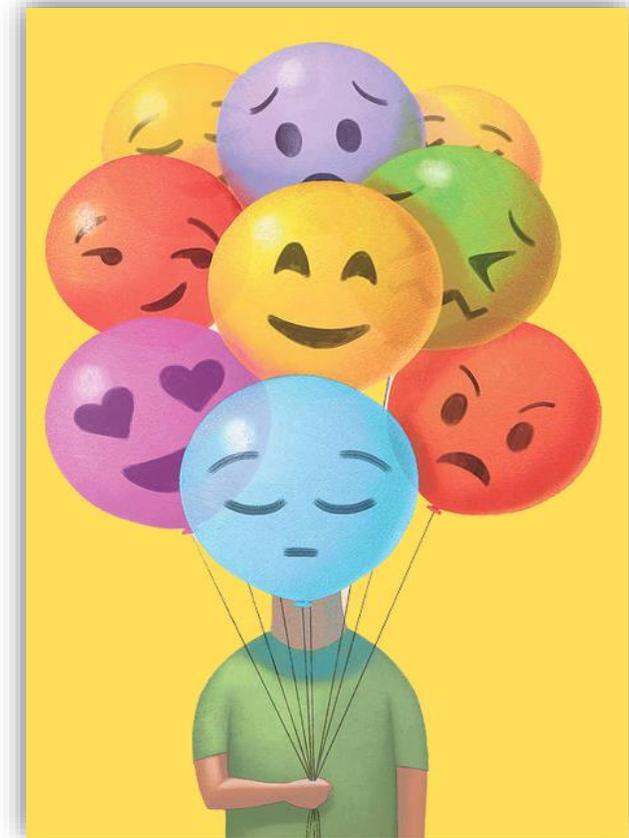


PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

Facilita la regulación emocional al permitirnos observar nuestras emociones sin quedarnos atrapados en ellas.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

+POSITIVAMENTE MÁS+

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

ACEPTACIÓN Y NO JUICIO

Fomenta la aceptación y la ausencia de juicio hacia nuestras experiencias. Esto ayuda a cultivar una actitud compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, fortaleciendo la resiliencia emocional.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Disminución del estrés sobre el pasado o la ansiedad sobre el futuro, lo que contribuye a una mayor resistencia ante los desafíos.

PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

+POSITIVAMENTE MÁS+

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

CONEXIÓN CUERPO-MENTE

Promueve la conexión entre la mente y el cuerpo, lo cual es crucial para la resiliencia emocional, ya que muchas emociones se experimentan a través de sensaciones corporales.



PARTE 2 - ACTIVIDAD DE DEFINICIÓN Y RELACIÓN

RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EMOCIONAL

DESAPEGO DE LOS RESULTADOS

Enfocarse en el proceso en lugar de obsesionarse con los resultados. Esto promueve una mentalidad resiliente, ya que nos permite adaptarnos más fácilmente a los cambios y desafíos imprevistos.



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Seguiremos el paso a paso que nos orientara a dos prácticas, la primera de respiración consciente y la segunda de escaneo corporal. Estas prácticas deben ser realizadas en un entorno tranquilo y cómodo.



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN



Como primera medida, tomaremos una posición cómoda, sentados en el piso, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. A continuación, presentamos una guía con la implementación de las prácticas paso a paso:

PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

GUÍA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- **Introducción (2 minutos):** Céntrate en la respiración para traer la atención al momento presente.
- **Postura y preparación (1 minuto):** Adopta una postura cómoda y cierra suavemente los ojos si te sientes cómodo haciéndolo. Puedes mantener las manos sobre las piernas.
- **Concentración en la respiración (4 minutos):** Dirige tu atención a la sensación de la respiración. Puedes enfocarte en la respiración nasal o en el movimiento del abdomen. No es necesario cambiar la respiración, solo observarla.



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

GUÍA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- **Atención plena (5 minutos):** Cuando tu mente divague (lo cual es normal), suavemente redirige tu atención de nuevo a la respiración.
- **Momento de silencio (2 minutos):** Breve momento de silencio para que sigas practicando la atención plena por tu cuenta.



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

GUÍA DE ESCANEO CORPORAL

- **Introducción (2 minutos):** La práctica se centrará en aumentar la conciencia de las sensaciones en el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
- **Postura y preparación (1 minuto):** Mantén una postura cómoda. Puedes cerrar los ojos si lo deseas, centrándote en la conexión con tu cuerpo.
- **Escaneo corporal (6 minutos):** Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo, notando cualquier tensión o relajación. Inicia desde los pies y avanza hacia arriba. Anima a liberar cualquier tensión que puedas sentir.



PARTE 3 - ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

GUÍA DE ESCANEEO CORPORAL

- **Atención plena y respiración (5 minutos):** Mantén la atención en las sensaciones corporales mientras respiras conscientemente. Nota cómo tu cuerpo se mueve con la respiración.
- **Momento de silencio (2 minutos):** Breve momento de silencio para que sigas explorando las sensaciones de tu cuerpo.



PARTE 4 - ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN MINDFULNESS



Compartiremos nuestras experiencias y reflexiones durante las prácticas de mindfulness, teniendo en cuenta los interrogantes propuestos.

PARTE 4 - ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN MINDFULNESS

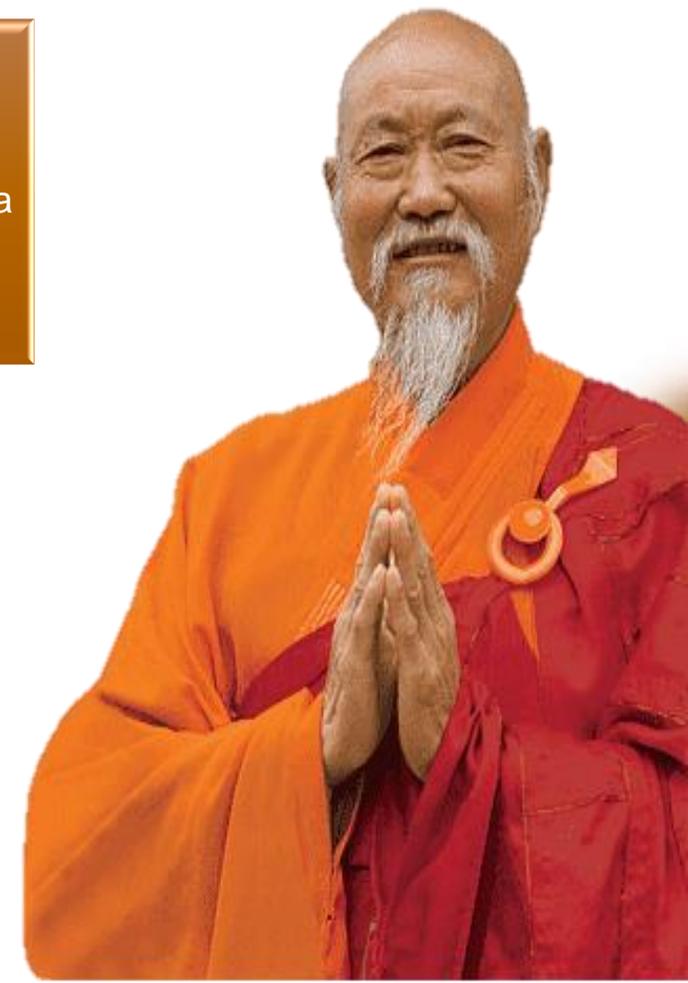
¿Cómo se sentían emocionalmente antes de comenzar la práctica?

¿Qué sensaciones notaron mientras se enfocaban en su respiración?

¿Hubo algún cambio en su estado emocional después de la práctica?

¿Había áreas específicas donde sentían tensión o relajación?
¿Qué descubrieron al prestar atención a diferentes partes de tu cuerpo?

¿Notaron una mayor conexión mente-cuerpo?



EJERCICIO PRÁCTICO - SESIÓN DE MINDFULNES



<https://youtu.be/KxRpK9ZGq4Y>

PARTE 5 - ACTIVIDAD DE HABILIDADES Y GESTIÓN DEL CAMBIO



PARTE 5 - ACTIVIDAD DE HABILIDADES Y GESTIÓN DEL CAMBIO

El fortalecimiento de la resiliencia, tanto a nivel individual como organizacional, requiere el desarrollo de habilidades efectivas para enfrentar situaciones y gestionar el cambio. Estas habilidades desempeñan un papel fundamental en la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer ante desafíos y adversidades.



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Manejo del estrés

Desarrollar habilidades de afrontamiento permite gestionar y reducir el impacto negativo del estrés en el bienestar emocional y físico.

Autoconocimiento emocional

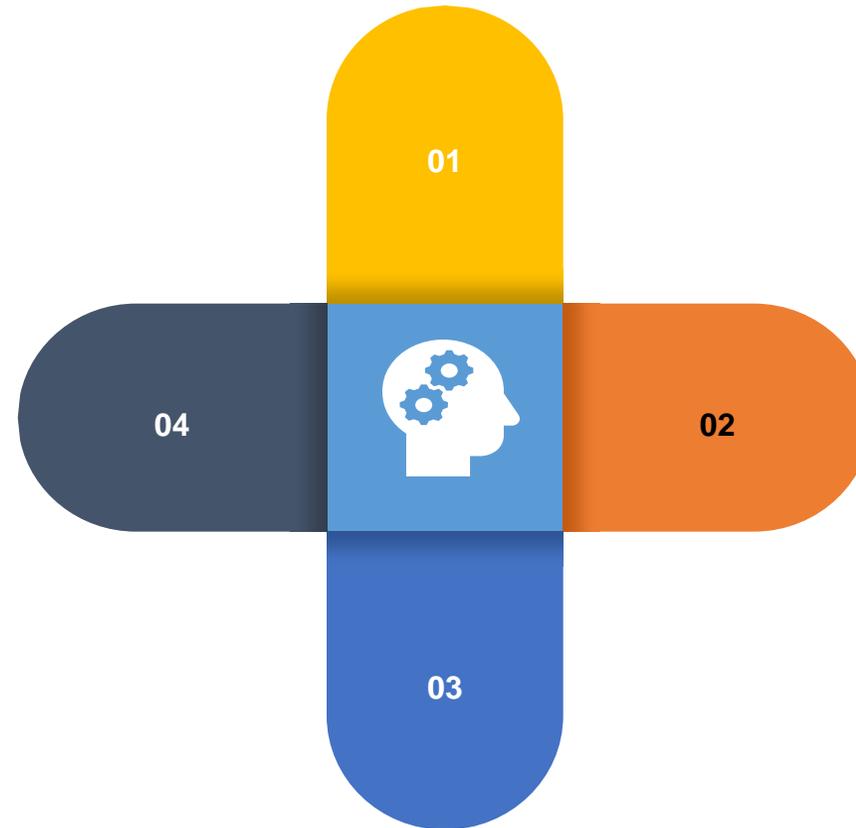
Comprender y gestionar las propias emociones es esencial para el afrontamiento, facilitando la toma de decisiones informadas y promoviendo relaciones laborales saludables.

Resolución de problemas

Habilidades efectivas para abordar y resolver problemas contribuyen a encontrar soluciones prácticas en situaciones difíciles, fomentando un enfoque proactivo y constructivo.

Adaptabilidad

Las habilidades de afrontamiento promueven la flexibilidad y la adaptabilidad, facilitando la capacidad de ajustarse a cambios inesperados y aprender de nuevas experiencias.



GESTION DEL CAMBIO

Anticipación y preparación

Importancia: La gestión del cambio implica anticipar y prepararse para cambios futuros, reduciendo la incertidumbre y creando un entorno donde los equipos estén mejor equipados para adaptarse..

Comunicación efectiva

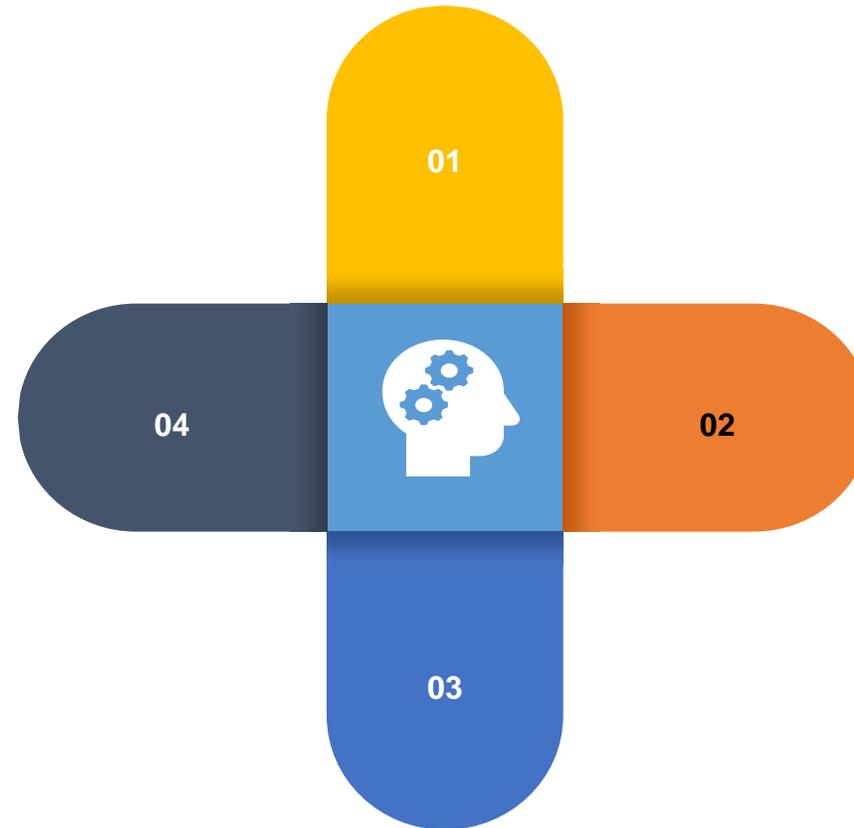
Importancia: Durante los periodos de cambio, la comunicación transparente y abierta es esencial. Las habilidades de gestión del cambio facilitan la transmisión clara de información, mitigando resistencias y ansiedades..

Liderazgo inspirador

Importancia: Líderes con sólidas habilidades de gestión del cambio pueden inspirar a sus equipos a aceptar y abrazar cambios, contribuyendo a crear un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.

Cultura de aprendizaje continuo

Importancia: La gestión del cambio fomenta una mentalidad de aprendizaje continuo. Organizaciones que valoran la adaptabilidad y la mejora constante están mejor preparadas para enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades.



PARTE 6 - ACTIVIDAD DE HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS

En esta actividad, se aborda el objetivo del ejercicio de autoafirmaciones como estrategia para afrontar desafíos. Posteriormente, se solicita a cada participante que elija una afirmación positiva relacionada con la resiliencia; pueden ser afirmaciones generales o específicas para situaciones particulares. Debes animarles a repetir sus afirmaciones en voz alta frente al grupo.

Después, propicia una discusión sobre cómo estas afirmaciones pueden impactar la percepción de uno mismo y fortalecer la resiliencia. A continuación, encontrarás una guía con el paso a paso para desarrollar la actividad: Ejercicio de autoafirmaciones: Reforzando la autoconfianza y la resiliencia.



PARTE 6 - ACTIVIDAD DE HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS

REFORZANDO LA AUTOCONFIANZA Y LA RESILIENCIA

- **Práctica de autoafirmaciones (10 minutos):** Di en voz alta tus afirmaciones. Repite tu afirmación con convicción y en un tono de voz claro. Céntrate en la emoción y la intención detrás de cada afirmación.
- **Compartir experiencias (10 minutos):** Comparte cómo te sentiste al decir tus afirmaciones en voz alta. Reflexiona sobre cómo estas afirmaciones pueden impactar la percepción de ti mismo y fortalecer la resiliencia.
- **Reflexión grupal (5 minutos):** ¿Cómo te sentiste al compartir tus afirmaciones? ¿Hubo alguna conexión con experiencias pasadas de resiliencia? ¿Cómo puedes integrar estas afirmaciones en tu vida diaria para fortalecer la resiliencia?



PARTE 7 - ACTIVIDAD DE GESTIÓN DEL CAMBIO



En este apartado se proporcionará información sobre estrategias efectivas para gestionar y adaptarse a cambios en el entorno laboral, y, posteriormente, de manera grupal, reflexionar y compartir nuestras percepciones sobre la importancia de la gestión del cambio en la resiliencia.

PARTE 7 - ACTIVIDAD DE GESTIÓN DEL CAMBIO

Cultivar una
mentalidad de
aprendizaje

Comunicación
abierta

Flexibilidad y
adaptabilidad

Desarrollo de
habilidades



Establecer metas
claras

Apoyo social

Gestión del
tiempo

Enfoque en el
bienestar

PARTE 7 - ACTIVIDAD DE GESTIÓN DEL CAMBIO

Fomentar la
colaboración

Autoevaluación
continua



Mantener una
actitud positiva

Capacidad de
priorización

PARTE 8 - CIERRE



PARTE 8 - CIERRE



Retroalimentación: Preguntas finales sobre el Microciclo 3 y reflexiones sobre la aplicación práctica del concepto de mindfulness y su relación con la conciencia y la resiliencia emocional, abordado en el taller.

¡Recuerda aplicar las estrategias, herramientas y aplicaciones prácticas en todas las áreas de tu vida, tanto a nivel laboral como personal!



LA POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+

