

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



MEMORIA LABORAL
P.E.T.A.E.N.G.

**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN
TRABAJADORES DE LA EMPRESA ADELIF EN TIEMPOS
DE COVID 19**

POR: MARIANELA ARMINDA SALAZAR MARIN
TUTOR: M.Sc. CARLA ANDREA MORALES CHAVEZ

LA PAZ – BOLIVIA

Diciembre, 2021

INDICE

CAPÍTULO I	3
MARCO INSTITUCIONAL	3
1.1 Descripción de la Institución	3
1.1.1. Misión	3
1.1.2. Visión.....	3
1.1.3. Valores	4
1.1.4. Objetivo General.....	4
1.1.5. Objetivos específicos	4
1.1.6. Estructura Orgánica	5
1.1.7. Organigrama	6
1.2. Identificación del Problema	7
1.3 Marco Teórico	10
1.3.1. Habilidades sociales.....	10
1.3.3. Emociones Positivas y Negativas	15
1.3.4. Gestión de emociones	15
1.3.5. Estrés.....	17
1.3.6. Afrontamiento.....	19
1.3.7. Estrés Laboral	20
1.3.8. Prevención Del Estrés.....	23
CAPÍTULO II.....	27
DESARROLLO LABORAL	27
2.1. Objetivos de la Intervención Laboral	27
2.1.1. Objetivo General.....	27
2.1.2. Objetivos Específicos	28
2.2. Descripción de las Funciones y Tareas.....	28
2.2.1 Programa de habilidades socioemocionales para prevenir el estrés	29
2.3 Resultados Alcanzados	96
2.3.1 Conclusiones.....	97
2.4. Lecciones Aprendidas y Buenas prácticas.....	98

2.4.2. Buenas Prácticas	99
CAPÍTULO III.....	100
DESEMPEÑO LABORAL	100
3.1 Aprendizaje Laboral	100
CAPÍTULO IV	104
DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL.....	104
4. 1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional.....	104
Bibliografía	106

RESUMEN

Todas las personas desarrollan diferentes habilidades y estas forman parte de las características de cada inteligencia en la creación o innovación, existen otras habilidades o cualidades que son parte de la personalidad que refieren a las fortalezas del carácter o también conocidas como fortalezas humanas. Pero que al ser trabajadas con las emociones dan posibilidad de promover relaciones interpersonales adecuadas, estar en sintonía con el entorno, orientar el comportamiento hacia un bienestar permanente. Por lo tanto, la gestión emocional es primordial para, aprender a identificarlas y distinguirlas y así prevenir situaciones de estrés, individual, social o laboral. Con la aparición del SARS CoV – 2 surge un nuevo tipo de corona Virus, la Covid – 19 en Wuhan, China, la OMS (Organización Mundial de la Salud) declaró la pandemia en marzo de 2019 produciendo una debacle económica y colapsando los sistemas sanitarios. En Bolivia se declara la cuarentena el 21 de marzo de 2019. La cuarentena y el confinamiento provocado por la Covid – 19 dio lugar a la ruptura en la vida cotidiana, aspecto que desencadenó problemas económicos, familiares y sociales, el distanciamiento físico, la educación virtual, produciendo incertidumbre, miedo al contagio, estrés, ansiedad, depresión, provocando efectos nocivos en la salud mental como alteraciones del sueño, cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, sentimientos de soledad, frustración y sensibilidad emocional, en muchos casos estrés familiar y laboral. Ante lo expuesto ADELIF, Empresa de Administración, Asesoramiento Legal y Servicios Generales en Propiedad Horizontal, trabaja con personas de diferentes estratos sociales, como son administradores y conserjes que prestan servicios en diferentes edificios de la ciudad de La Paz, por lo que desarrolló un Programa de habilidades socioemocionales para prevenir el estrés laboral a través de sesiones con dinámicas de producción del conocimiento y vivenciales dirigida a la gestión adecuada de las emociones y el manejo del estrés para contribuir a mejorar la calidad de vida del personal a través del fortalecimiento de las emociones, reconocimiento de la expresión y escucha activa con técnicas de respiración, relajación muscular, meditación y desarrollo del sentido del humor, y ejercicio físico, con el objetivo de afrontar el confinamiento con la gestión adecuada de las emociones y la gestión del estrés, para mantener un estado físico y mental óptimo con herramientas que les permitan hacer frente a la vida cotidiana, promoviendo pensamientos positivos y mirar el futuro desde una perspectiva optimista.

Palabras clave: Habilidades socioemocionales, estrés laboral y confinamiento.

SUMMARY

All people develop different skills and these are part of the characteristics of each intelligence in creation or innovation, there are other skills or qualities that are part of the personality that refer to character strengths or also known as human strengths. But that when worked with emotions give the possibility of promoting adequate interpersonal relationships, being in tune with the environment, orienting behavior towards permanent well-being. Therefore, emotional management is essential to learn to identify and distinguish them and thus prevent stressful situations, individual, social or work. With the appearance of SARS CoV – 2 a new type of corona Virus emerges, Covid - 19 in Wuhan, China, the WHO (World Health Organization) declared the pandemic in March 2019 producing an economic debacle and collapsing health systems. In Bolivia, quarantine is declared on March 21, 2019. The quarantine and confinement caused by Covid– 19 led to the rupture in daily life, an aspect that triggered economic, family and social problems, physical distancing, virtual education, producing uncertainty, fear of contagion, stress, anxiety, depression, causing harmful effects on mental health such as sleep disturbances, changes in mood, irritability, feelings of loneliness, frustration and emotional sensitivity, in many cases family and work stress. ADELIF, Administration, Legal Advice and General Services in Horizontal Property, works with people from different social strata, such as administrators and janitors who provide services in different buildings in the city of La Paz, so it developed a socio-emotional skills program to prevent work stress through sessions with dynamics of knowledge production and experiential directed to the proper management of emotions and stress management to contribute to improving the quality of life of staff through the strengthening of emotions, recognition of expression and active listening with breathing techniques, muscle relaxation, meditation and development of the sense of humor, and physical exercise, with the aim of facing confinement with the proper management of emotions and stress management, to maintain an optimal physical and mental state with tools that allow them to cope with everyday life, promoting positive thoughts and looking to the future from an optimistic perspective.

Keywords: Social-emotional skills, work stress and confinement.

INTRODUCCIÓN

Con la aparición del SARS CoV -2, surge un nuevo tipo de corona virus, la COVID -19 en Wuhan, China, su expansión en el mundo ha afectado a millones de personas, causando una debacle económica y colapsando los sistemas sanitarios de los países; el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara como pandemia ante la imposibilidad de controlar su propagación. A nivel mundial, la mayoría de los países como medida preventiva declara cuarentena y confinamiento, cerrando fronteras, en Bolivia el 21 de marzo se declara cuarentena rígida.

El confinamiento ha provocado una ruptura en las rutinas habituales, incertidumbre, problemas económicos y familiares, limitación de contacto con los seres queridos, nuevas formas de trabajo y educación virtual, efectos en la salud mental tales como el miedo al contagio, distanciamiento físico, ansiedad, frustración y sensibilidad emocional, y en muchos casos estrés familiar y laboral.

Las manifestaciones mas frecuentes al estrés por la cuarentena han sido alteraciones del sueño, desórdenes alimenticios, pensamientos negativos, inseguridad, cambios en el estado de ánimo, malestar subjetivo, sentimientos de soledad, somatización: con respuestas de aceleración del ritmo cardiaco, cefaleas, gastritis consumo de alcohol, tabaco.

Las recomendaciones de los profesionales de la salud ante esta situación fueron tomar en cuenta los hábitos alimenticios, descanso nocturno, fortalecimiento de las emociones, a través de reconocimiento expresión y escucha activa, técnicas de respiración profunda, planificación de rutinas en el hogar, gimnasia o ejercicios aeróbicos, practica de relajación muscular, y ante todo promoción de pensamientos positivos en que todo va a pasar.

Ante esta situación, ADELIF, Administración, Asesoramiento Legal y Servicios Generales en Propiedad Horizontal que trabaja con personas de diferentes estratos sociales y económicos (administrativos y conserjes) en diferentes edificios de la ciudad de La Paz, desarrolló un programa de Habilidades socioemocionales tomando en cuenta las recomendaciones anteriormente mencionadas para prevenir el Estrés laboral, con el objetivo de afrontar el confinamiento a través de la gestión adecuada de las emociones, y la gestión del estrés y así contribuir a mejorar la calidad de vida y mantener un estado físico y mental óptimo.

CAPÍTULO I

MARCO INSTITUCIONAL

1.1 Descripción de la Institución

ADELIF (Administración, Asesoramiento legal, y Servicios Generales en Propiedad Horizontal), fue fundada el 14 de julio de 2016, con el objetivo de prestar servicios de tercerización dirigidos a la administración de edificios, brindando asesoramiento legal, servicio técnico e informático especializado, además de promover la capacitación permanente al personal administrativo y de servicio, con la finalidad de modernizar y elaborar normativas acorde a las necesidades de Asociaciones, Directorios de copropietarios, administradores y responsables de edificios. Esto hace imprescindible la formación de recursos humanos con las habilidades, responsabilidades y atribuciones para ejercer el cargo, desarrollando el conocimiento y experiencia en la dirección y el manejo de los recursos humanos, logísticos y de una convivencia armoniosa con los vecinos de una misma comunidad. La ventaja de los servicios tercerizados optimiza los procesos de acuerdo a las necesidades de cada comunidad, brindando una buena atención al cliente interno y externo, trabajar con un equipo idóneo y apegado a la ley de acuerdo a las normas vigentes.

1.1.1. Misión

Brindar un servicio de calidad y excelencia a nuestros clientes, velando por el cuidado y el buen funcionamiento de los edificios con eficiencia y eficacia en el manejo de recursos humanos, mantenimiento de equipos de servicio para la tranquilidad de la comunidad.

1.1.2. Visión

Satisfacer a nuestros clientes con un trato directo y especializado que nos permita generar fidelidad y confianza con “soluciones inteligentes” de acuerdo a sus necesidades.

1.1.3. Valores

- **Trabajo en equipo**, cooperación por la búsqueda de un objetivo común
- **Capacitación permanente**, transmisión de nuevos conocimientos y habilidades
- **Innovación de procesos**, implementar nuevos métodos, o mejorar los existentes para mejorar la eficiencia de la empresa.
- **Flexibilización y adaptación al cambio**, adaptarse a nuevas situaciones
- **Soporte emocional**, cuidar a los funcionarios de manera empática
- **Responsabilidad social**, realizar acciones en beneficio de la comunidad y el medio ambiente.

1.1.4. Objetivo General

- Brindar servicios con calidad y calidez proporcionando personal calificado para la satisfacción de nuestros clientes con el fin de liderar los servicios de tercerización en Edificios o condominios.

1.1.5. Objetivos específicos

- Proporcionar un trato personalizado y especializado de acuerdo a las necesidades de nuestros clientes, generando confianza y fidelidad.
- Seleccionar los mejores perfiles para los cargos requeridos
- Capacitar constantemente a nuestro personal para que puedan brindar un trato de calidad y calidez a las personas con las que trabajan.

Fuente: Reglamento Interno de ADELIF 2018

ADELIF al ser una empresa tercerizadora, efectúa contratos directos con los representantes del edificio, sea con el Directorio, la Asociación o encargados legales, para prestar servicios de administración y conserjería; al ser tercerizadora, implica que la empresa se hace cargo de la administración del edificio, es decir el administrador y conserjes son puestos dependientes de ADELIF de acuerdo a las políticas de la empresa,

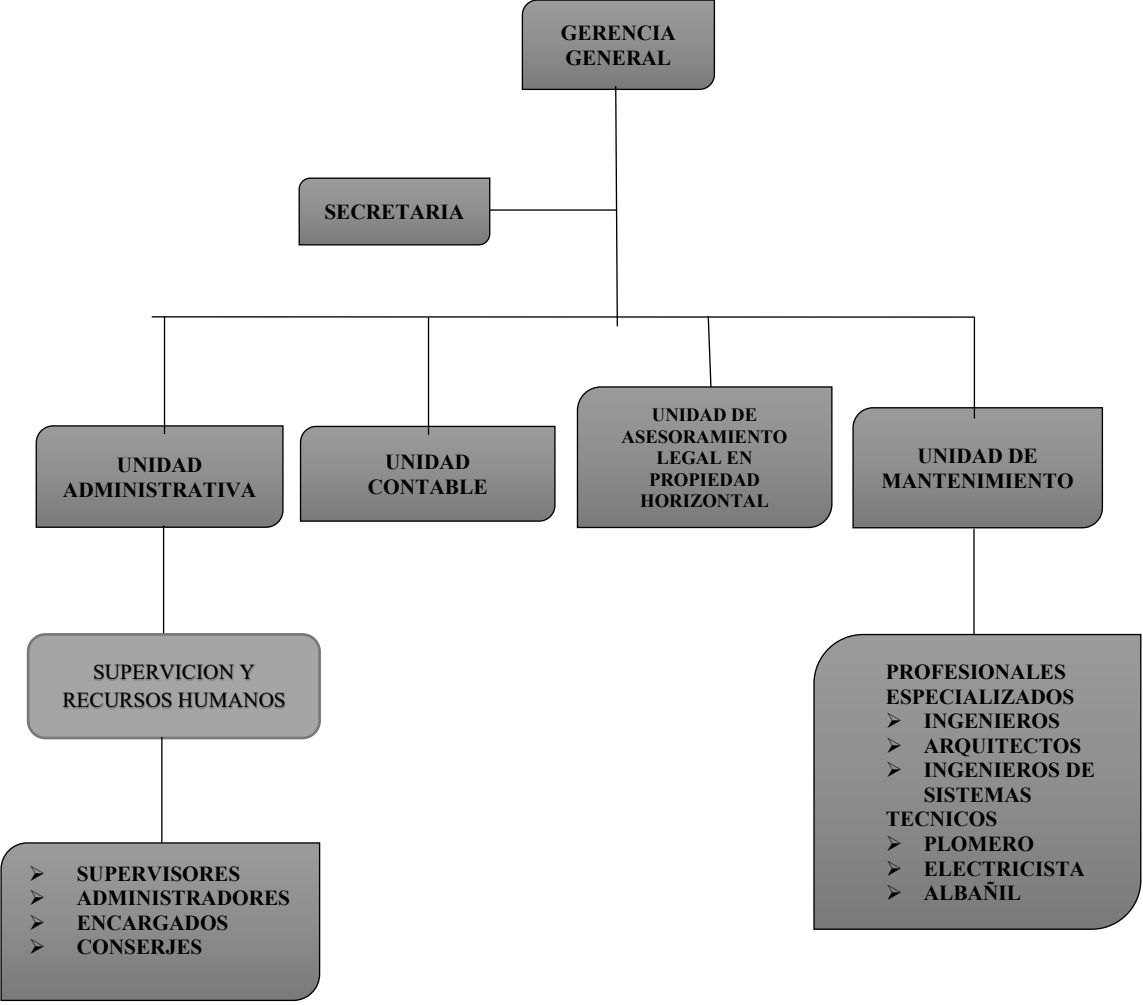
se presenta una terna tanto para el administrador, encargado y conserjes, los que son considerados por el Directorio o la Asociación, ellos elijen a las personas que estarán a cargo del edificio, la ventaja de estos contratos es que no tienen que preocuparse por la carga social, en lo que se refiere a la remuneración de salarios, AFPs, seguro de salud, la empresa es quien se encarga de hacer todas las cancelaciones.

Tanto el administrador como los conserjes son funcionarios de la empresa, ellos desempeñan las funciones encomendadas de acuerdo al estatuto o reglamento del edificio, cabe resaltar que no todos los edificios poseen la misma reglamentación, esto varía de acuerdo a la capacidad de población de cada edificio.

1.1.6. Estructura Orgánica

La estructura orgánica de ADELIF, está conformada por el Gerente General, que tiene 4 unidades a cargo: Unidad Administrativa, Unidad Contable, Unidad de Asesoramiento Legal en Propiedad Horizontal, Unidad de Mantenimiento, secretaria; dependiente de la Unidad Administrativa se encuentra la Unidad de Supervisión y Recursos Humanos, que tiene bajo su tuición a los supervisores, administradores de Edificios, Encargados y conserjes; los Profesionales especializados: Ingeniero Civil, Ingeniero de Sistemas, Arquitecto y Técnicos: electricista, plomero, albañil, son contratados de acuerdo a las necesidades del trabajo que se tenga que ejecutar.

1.1.7. Organigrama



Fuente: ADELIF 2020

1.2. Identificación del Problema

El ser humano se caracteriza por tener una gran capacidad de adaptación a su entorno debido a la evolución cognitiva, esta capacidad le da posibilidad de generar respuestas creativas e innovadoras ante cualquier escenario. Al presente el mundo se encuentra ante una situación de pandemia por la Covid-19, que avanza de manera ágil y sigilosamente de país en país. Que no solo acaba con vidas humanas, sino que, provoca crisis políticas, económicas, sociales e individuales.

Muchos países deciden entrar en confinamiento y declaran cuarentenas de diversos tipos con el fin de parar la ola de contagio, generando una nueva manera de convivencia, que está dejando diferentes efectos en el comportamiento. El aislamiento físico por lo tanto la soledad; el romper con las rutinas diarias ya establecidas de forma abrupta; la sobre información, los rumores y la información errónea han influido para hacer sentir que no hay control y que no está claro qué hacer.

Estos aspectos han generado muchas emociones negativas todas ellas basadas en el miedo, desde la incertidumbre en el plano económico, las relaciones sociales, con determinados sectores de la población, por su profesión o por el nivel de riesgo, como en el plano individual y los problemas que aparecen a consecuencia de esta situación son:

Preocupación por el futuro es decir incertidumbre constante, temor al contagio, a nuevos rebrotes y miedo a un nuevo confinamiento, provocando ansiedad permanente. Frustración al no aprovechar oportunidades y actividades planificadas o eventos programados que ya se habían previsto.

Cambios en la modalidad de trabajo y problemas de conciliación laboral, desorganización familiar al no saber qué hacer con los niños.

Problemas de sueño, problemas para socializar en la “nueva normalidad”; por las nuevas normas. Problemas de duelo por pérdida de algún ser querido durante el confinamiento,

la imposibilidad de despedirse y hacer los rituales funerarios tradicionales han sido una dificultad para procesar los fallecimientos.

En muchos casos, la separación familiar y la ayuda a ser brindada han sido causantes de tristeza y preocupación.

Todas esas situaciones han dado lugar a aumentar el dialogo interno en la mente desembocando en ansiedad y estrés.

En Bolivia al igual que en otros países se definieron las medidas de bioseguridad para evitar contagios entre trabajadores y usuarios de acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Salud, Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Gobierno Municipal. En el caso de la Empresa ADELIF se innovaron los procedimientos de trabajo, se implantó la modalidad de teletrabajo para los funcionarios que ejercen cargos jerárquicos, a diferencia de los administradores, los encargados y conserjes que debían permanecer en sus puestos de trabajo y se encontraban más vulnerables a un posible contagio; como primera medida de protección se procedió a dotar ropa y accesorios de bioseguridad y capacitación, por lo que se extremó la limpieza y desinfección constante del inmueble como de la de los residentes.

El confinamiento originó la transformación de las rutinas de trabajo para los administradores, encargados y conserjes; durante la cuarentena rígida, al no haber transporte público los conserjes se vieron impedidos de trasladarse a sus domicilios por lo que se definió trabajar en dos turnos extendidos a 30 días, para así evitar contagios, pero el alejamiento familiar ocasionó preocupación y sentimientos de soledad.

Implantadas las medidas de bioseguridad en los seis edificios administrados por la empresa, se presentaron dificultades de comunicación con algunas personas, unas negaban la presencia del virus, otras minimizaban el efecto del contagio, otras declaraban, como exageradas las medidas tomadas, pasando por alto las instrucciones y provocando

discusiones con los conserjes. La sobreinformación de los sucesos tanto por la televisión y las redes sociales produjo incertidumbre y miedo dando lugar a esas aseveraciones.

El rechazo de los residentes a cumplir con lo establecido como la desinfección de calzados, el uso de barbijo, la desinfección de manos y el aislamiento para hablar con ellos, dio lugar al malestar en los trabajadores, porque al tener la obligación de hacer cumplir los instructivos, cayeron en fatiga y desmotivación.

La sobrecarga de trabajo por las medidas adicionales de bioseguridad, se incrementó con la aparición de casos sospechosos y confirmados de COVID -19, se tenía que llevar un control rígido, procurar mayor atención de limpieza y recogida de residuos sólidos de los pisos donde residía la persona.

El alejamiento de sus hogares, la incertidumbre de noticias de sus familiares, así como el miedo al contagio y a la muerte fueron los detonadores para generar estados de frustración, tristeza, apatía identificados en tedio y desidia.

Frente a este escenario, la empresa decidió tomar medidas para cuidar la salud física y mental de los funcionarios, razón por la cual se diseñó un programa de capacitación con el objeto de proporcionar herramientas para afrontar el estrés en confinamiento.

Para ello, se vio por conveniente que aprender a convivir con el virus y gestionar las emociones nos ayuda a ser prudentes y adaptarnos a esta “nueva realidad”. ayudarnos a ser más tolerantes y respetar todas las posturas que veremos en la sociedad. Donde cada persona gestionará de forma diferente sus sentimientos, y esta crisis en concreto.

Para la planificación del taller se tomaron en cuenta algunos aspectos teóricos

1.3 Marco Teórico

1.3.1. Habilidades sociales

Son muchas las teorías las que se pueden tomar en cuenta a la hora de aplicar un taller, sin embargo, siempre se debe tener en cuenta la población objetivo con la que se va a trabajar. En este sentido la empresa ADELIF tiene en su equipo, a personas con carencias materiales, niveles de educación dispares, diversidad cultural, así como diferentes edades. Estos contextos hacen de marco referencial e influyen en gran manera en cómo son las habilidades sociales de cada persona, es por esto que se toma en cuenta a uno de los expositores mas prolíferos de la teoría de las habilidades sociales Vicente E. Caballo, para intentar unificar estas visiones, el afirma que:“ (Caballo E, 2007)Si las personas tienen en cuenta que las relaciones interpersonales adecuadas son la mayor fuente de bienestar por que facilitan el desarrollo y mantenimiento de una personalidad serena, ésta debe ser desarrollara en un entorno donde al margen del propio interés, será importante también, la construcción del bien común, de esta manera cuando éstos entran en conflicto, se buscará la mejor forma para dar soluciones satisfactorias a los conflictos para que se beneficien todas las partes involucradas.

Si bien, en general todas las personas desarrollan diferentes habilidades y estas forman parte de las características de cada inteligencia en la creación o innovación, según (Cabero, s.f.), existen otras habilidades o cualidades que son parte de la personalidad y estas se refieren a las fortalezas del carácter o también conocidas como fortalezas humanas de esa forma se pueden nombra las siguientes: la creatividad, la tenacidad la perseverancia, el liderazgo, la cooperación.

También afirma que en el siglo xx comenzaron a ser estudiadas de forma sistemática. Como señaló Messick: Una vez que el término cognitivo se consideró apropiado para referirse a las habilidades intelectuales y al rendimiento académico en el ámbito escolar

convencional [. . .] por defecto, el término no cognitivo se colocó en primer plano para describir todo lo demás (como se cita en Duckworth y Yeager, 2015: 282). Estas habilidades no cognitivas son diversas —por ejemplo, perseverancia (grit), autocontrol (selfregulation), mentalidad de crecimiento (growth mindset), entre otras— y facilitan los esfuerzos dirigidos al logro de metas, las relaciones sociales saludables y la toma de decisiones. Duckworth y Yeager (2015) señalan que estudios longitudinales han confirmado que dichas habilidades predicen el desempeño académico, económico, social, psicológico y el bienestar físico.

Es de saber entonces que, en cualquier nivel de interacción humana, las relaciones interpersonales inapropiadas o deficientes, pueden convertirse en un factor de malestar; con consecuencias a nivel físico y mental. Por esta razón es necesario dar a conocer, educarse y ejercitar estas habilidades socioemocionales. ((2018), 2021) (Universitaria, s.f.)

1.3.2. Emoción

La palabra emoción proviene de la raíz latina *emotere*, que significa “moverse”, lo que sugiere que la tendencia a la acción está implícita en las emociones ((2018), 2021)

Daniel López Rosetti, en la portada de su libro *Emoción y sentimientos* (López Rosetti, 2017) dice: “no somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan”, la emoción es una vivencia que tiene rostro, forma parte de un programa biológico, la expresión de la emoción es básica, automática, no aprendida y reconocida universalmente. El concepto de emoción es multidimensional, que incluye tres sistemas de respuesta, la primera es la reacción física o fisiológica, se produce en forma involuntaria como la aceleración de la respiración, del ritmo cardiaco, sudoración entre otros; la segunda la conductual que genera un cambio de comportamiento que se expresa con los cambios faciales y las posturas corporales; la tercera es la cognitiva que procesa las emociones de

modo consciente e inconsciente, evalúa de acuerdo a los estímulos e influye en la experiencia subjetiva

Las emociones cumplen tres funciones: la adaptativa, está en concordancia al tipo de emoción que se experimente, puede producir un acercamiento o un alejamiento de una determinada situación; la social, es la que promueve las relaciones interpersonales, que permiten estar en sintonía con el entorno; y la motivacional que impulsa a la acción, orienta el comportamiento para satisfacer sus propias necesidades.

La emoción es ancestral, es una respuesta psicológica, mental y física, aguda e intensa, en cambio el sentimiento es un proceso cognitivo que se mantiene a través del tiempo, por lo que el sentimiento es la consecuencia del pensamiento.

Los sentimientos son provocados por las emociones, los recuerdos e imágenes están vinculadas de manera subconsciente con la emoción. Si bien las emociones son temporales, los sentimientos pueden persistir y aumentar toda la vida, debido a que las emociones causan sentimientos subconscientes que a su vez inician emociones confusas que producen sentimientos negativos, que causan emociones negativas, en realidad se convierte en un círculo interminable ocasionando diversas reacciones orgánicas a nivel fisiológico, psicológico y conductual.

1.3.2.1. Miedo

El miedo es la más antigua de las emociones y la más estudiada por la ciencia, es una reacción ante la amenaza, es automática, instintiva donde no media el pensamiento.

Desde lo positivo, la reacción del miedo promueve el desarrollo del aprendizaje y nuevas habilidades para afrontar alguna situación como respuesta conductual.

En la expresión facial del miedo los párpados se retraen y dejan expuestos los globos oculares, las cejas se levantan, la boca cerrada con los labios levemente orientados hacia las orejas, y el mentón próximo al cuello

1.3.2.2. Ira

Es una emoción que va en contra del bienestar personal, genera un estado afectivo de indignación, cólera, rabia, frustración, tiene la función de defensa ante situaciones que son evaluadas como injustas, puede ser una ofensa, un atentado contra sus derechos morales, la ira aparece ante alguna agresión y es muy intensa donde predominan actitudes de indignación, resentimiento, reprobación, desprecio y sentimientos peyorativos, en lo físico presenta taquicardia, aumento de la presión arterial y la frecuencia respiratoria.

La expresión facial de la ira presenta un rostro enrojecido, descenso del extremo interior de las cejas, aumento en la tensión de los párpados, los ojos se tornan amenazantes, la mirada focalizada y brillante, el párpado superior se eleva y el inferior desciende, los labios se aprietan entre sí, mandíbula contraída, dependiendo de la intensidad, puede mostrar los dientes como signo de inminente agresividad.

1.3.2.3. Alegría

Es una emoción positiva innata, se experimenta desde el nacimiento, es una fuente de motivación, es una manifestación de estado de ánimo ante un logro propio o de otras personas, o por la desgracia ajena, ésta es la alegría vicaria.

La alegría disminuye las reacciones de estrés, mejora el estado ánimo, aumenta el rendimiento cognitivo y mejora la salud en general. Su expresión facial es la sonrisa, se arrugan las comisuras externas de los ojos, se presenta con una simetría en la elevación de las comisuras de la boca, muestra dientes y encías.

1.3.2.4. Tristeza

La tristeza, es una emoción displacentera que no necesariamente es negativa, se hace una valoración negativa sobre algún acontecimiento como pérdida o fracaso que puede ser real o imaginario, además puede estar presente como recuerdo del pasado o anticipación de lo que podría ser el futuro; presenta aumento de la frecuencia cardiaca, presión arterial, puede aumentar o disminuir la frecuencia respiratoria así como el apetito. Su expresión facial muestra elevación de la parte interna de las cejas y descenso de la parte externa, reducción de la apertura de ojos, descenso de las comisuras labiales, mirada hacia abajo con la cabeza hacia adelante.

1.3.2.5. Asco

El asco, es una emoción que genera repugnancia, por lo que se busca evitar o rechazar ese estímulo, no necesariamente tiene que ver con el alimento, sustancias tóxicas, sino también con el entorno sucio o descuidado, genera una reacción fisiológica activando el olfato, el gusto, el sistema gastrointestinal y aumento de la tensión muscular, muchas provocan náusea, vómitos y malestar general.

Su expresión facial, las cejas tienden a bajar, el labio superior se eleva intentando tapan los orificios nasales, sobresale el labio inferior, se arruga la nariz.

1.3.2.6. Sorpresa

La sorpresa, es una emoción de muy corta duración, se trata de un imprevisto inesperado, puede desencadenar miedo o alegría.

Su expresión facial, ojos abiertos con los párpados superiores elevados y bajando los inferiores, la mandíbula tiende a caer.

1.3.3. Emociones Positivas y Negativas

Toda emoción tiene un efecto sobre el bienestar individual y del entorno, puede ser identificada como positiva o negativa, por lo que se debe tomar en cuenta las palabras ya que estas tienen un peso específico a la hora de activar las emociones, éstas son las responsables de generar actitudes sean positivas o negativas. Por lo que la comunicación adecuada, clara y directa permite la construcción de relaciones interpersonales adecuadas.

Ante lo expuesto, lo más importante es aprender a reconocer las emociones y saber que hacer con ellas, esto requiere conocimiento y reeducación para lograr equilibrio y bienestar.

1.3.4. Gestión de emociones

La gestión emocional según Laura Palomares (Palomares, 2021) “es el conjunto de procesos psicológicos que permiten identificar y modular las emociones”, si bien podemos influir en ellas parcialmente, no se las puede controlar totalmente, pero pueden ser desarrolladas a través del aprendizaje. La gestión de emociones ayuda a tomar consciencia de las emociones para identificarlas, entendida como consciencia emocional; ayuda a aprender a regularlas, averiguar que mensaje están transmitiendo y aprender a identificarlas para ver que cambios se pueden hacer en el momento, a esto llamamos regulación emocional; lo mas importante es que lleva a cabo el autoconocimiento que está ligado íntimamente a la satisfacción lo que permite adquirir una mayor autonomía emocional que conlleva a una mejor actitud frente a la vida, autoestima elevada y el amor dedicado hacia sí mismo y la empatía se da a partir del autoconocimiento, al conocerse uno mismo puede empatizar mejor con el otro porque puede identificar mejor las emociones de las otras personas.

El tener una buena gestión emocional implica evitar enfrentamientos innecesarios, orienta a la acción de objetivos a mediano y largo plazo, lo que permite aprender de los errores y lo más importante es que influye en la capacidad de centrarse en las tareas importantes.

El aprender a gestionar las emociones, identificarlas y distinguirlas, se refleja en el éxito de las relaciones interpersonales.

La base para gestionar las emociones radica en tres aspectos básicos:

- a) **Identificación y expresión emocional**, radica en escuchar y expresar las emociones.
- b) **La aceptación y comprensión emocional**, aceptarlas sin juicios y observarlas atentamente para tomar consciencia de la información que transmiten y poder comprenderlas.
- c) **Permiso para sentirlas**, permitirse sentir, comprender y expresarlas, aunque el miedo, el dolor y las creencias estén presentes.

Aprender a gestionar las emociones, canalizarlas y verlas de manera positiva, forman parte de la esencia de la vida del individuo; la autogestión emocional es una de las competencias del autoliderazgo consciente que permite a la persona ser protagonista de su vida, lo que le permite afrontar las emociones negativas estimulándolas con emociones positivas, éstas son la clave para la construcción del bienestar y el arte de vivir en positivo.

Para gestionar las emociones adecuadamente se requiere de un buen nivel de autoconocimiento, conocer y reconocer las emociones como se las emplea y poder manejarlas

Comprender, entrenar e integrar la gestión emocional, permitirá disponer de herramientas fisiológicas, cognitivas y emocionales permitirán alcanzar el bienestar.

1.3.5. Estrés

Según la OMS, (Torrades, 2021) «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción», el estrés es un sentimiento a nivel físico o emocional causado por un estímulo, pensamiento o situación; es una respuesta natural para la supervivencia, cuando esta respuesta es excesiva produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo, provocando la aparición de enfermedades y patologías anómalas que impiden el normal funcionamiento del cuerpo humano.

Lazarus y sus colaboradores se centran en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante, plantean que el afrontamiento ante una situación estresante, es un proceso dependiente del contexto y otras variables. En el modelo transaccional del estrés, toma en cuenta la interacción de la persona ante un ambiente o una situación concreta, tomando en cuenta la influencia de sus evaluaciones y sus cogniciones.

Según Lazarus y Folkman (Lazarus R. F., 1984) la evaluación Cognitiva en la teoría Transaccional la definen como el mediador cognitivo ante la reacción de estrés, el sujeto evalúa la situación y le da un significado, por lo que el sujeto hace una evaluación primaria, la evaluación puede ser estresante, positiva, controlable o irrelevante, si es percibida como una fuente estresora, se activa la evaluación secundaria. La evaluación secundaria, se orienta a buscar estrategias para resolver la situación, está centrada en los recursos que la persona dispone para enfrentar la situación o no, es decir que las evaluaciones primarias y secundarias determinan en que medida la transacción entre el sujeto y el entorno es o no relevante.

Las variables moduladoras son elementos mediadores que intervienen en el estrés, aumentando la vulnerabilidad o resistencia a través de su mediación en el proceso de evaluación cognitiva, hay dos grupos de variables mediadoras, la primera que se refiere a los recursos personales, es decir las creencias de autoeficacia, la autoestima, el locus de

control y la segunda los recursos sociales como el apoyo social, los recursos materiales y financieros.

Plantea estrategias orientadas al problema, tratan de cambiar la relación ambiente – persona, son los comportamientos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente que genera el estrés, las estrategias orientadas a la emoción, enfocadas a regular de manera efectiva las emociones negativas, dirigidas a la regulación emocional del sujeto, cómo es percibida y vivida por el sujeto. Y la tercera hace una reevaluación de las anteriores para corregirlas y mejorarlas.

Al presentarse algún nivel de estrés se pueden presentar las siguientes respuestas:

- a) Físicas, como temblores, migrañas, insomnio
- b) Fisiológicas, relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales como problemas de concentración, bloqueo mental, inquietud.
- c) Comportamentales, como el aislamiento, provocar discusiones, aumento o disminución de la ingesta de alimentos

Podemos reconocer el estrés según su función, el estrés positivo y el estrés negativo; el estrés positivo o eustress, genera en la persona una sensación positiva ante una situación estresante, la misma que puede mantenerse bajo control con resultados efectivos lo que no excluye que pueda sentirse asustado o ansioso a un nivel bajo; el estrés negativo o distrés, genera en el sujeto un desgaste físico y emocional que lo imposibilita realizar sus actividades cotidianas, el miedo, la angustia se presentan en un grado muy alto.

Según su duración el estrés puede presentarse como agudo, episódico o crónico

- a) **Estrés agudo**, surgen a partir de las presiones y exigencias del pasado reciente y la anticipación del futuro, cuando es demasiado alto, resulta agotador para el individuo
- b) **Estrés episódico**, surge por la preocupación incesante, con una visión catastrófica de la situación, el mundo es peligroso y punitivo, produce una sobreagitación prolongada.
- c) **Estrés crónico**, surge por las exigencias y presiones durante periodos aparentemente interminables, la persona no ve una salida a una situación deprimente, desgasta a la persona día a día, destruye la mente, el cuerpo y la vida.

1.3.6. Afrontamiento

Según Lazarus y Folkman, (Lazarus R. F., 1986) el afrontamiento está dirigido a las estrategias que dispone la persona para hacer frente a una situación estresante a partir de la evaluación cognitiva de la misma.

Las estrategias de afrontamiento del estrés son:

- a) **Confrontación**, acciones directas dirigidas hacia la situación, pueden ser asertivas o pueden tener una carga agresiva.
- b) **Escape o evitación**, trata de huir o evitar la situación estresante, evita el contacto con las personas y una forma de escape pueden ser las adicciones.
- c) **Planificación de solución de problemas**, hacer un análisis de la situación y establecer un plan de acción que puede ser modificado
- d) **Búsqueda o apoyo social**, tener una plataforma social, mantener contacto con otras personas través de las expresiones de afecto y facilitar la solución de problemas.
- e) **Distanciamiento**, tratar de alejarse del factor estresante, mediante la renuncia o ensoñación.

- f) **Aceptación de la responsabilidad**, se reconoce como autor del problema, acepta que los sucesos son reales
- g) **Autocontrol**, autoregularse, afrontar la situación estresante manteniendo controladas sus emociones
- h) **Reevaluación positiva**, afrontar la situación estresante desde una perspectiva positiva.

1.3.7. Estrés Laboral

El estrés laboral se produce por situaciones de tensión en el trabajo, que oscila entre las demandas del puesto y el logro de los objetivos, lo que genera una situación de incertidumbre real o imaginaria que puede ser positiva o negativa para el trabajador dependiendo de su sistema de creencias. (La Organización del Trabajo y el Estrés, 2021)

El estrés es una reacción natural que facilita la adaptación al entorno y es imprescindible para la supervivencia y colabora al ser humano a desempeñarse en sus actividades, es muy importante mantener los niveles de estrés moderados dirigidos hacia la salud y el rendimiento

Si bien el estrés laboral ha sido considerado como una experiencia subjetiva dependiente de la percepción de la persona, al tener que tratar con demandas excesivas o amenazantes que son difíciles de controlar, no solo afecta en el bienestar físico y emocional de la persona, sino, que repercute en su relación con el entorno, causando conflicto en su fuente laboral como bajar su rendimiento, aumentar el absentismo, incluso tener problemas psicosomáticos y en lo cognitivo baja concentración, mal humor, desorientación, sentimientos de falta de control.

Las causas del estrés laboral dependen de muchos factores como el tipo de trabajo, el nivel de responsabilidad, el volumen de tareas, la personalidad, el ambiente laboral, la claridad sobre prioridades y objetivos y la educación recibida.

El síndrome de burnout, se asocia al estrés laboral, es un proceso paulatino de pérdida de interés y energía propios del estrés que se van agravando con el paso del tiempo, con un progresivo agotamiento físico y mental, produciendo dolores musculares, contracturas, problemas cardiovasculares y gastrointestinales, migrañas, alteraciones del sueño; afectación en las relaciones interpersonales, presentándose mayor irritabilidad, mal humor, cinismo, sarcasmo, donde las reacciones pueden ser agresivas o pasivas. (thecornerofexcellence., 2021) (Silvana, 2021)

Las causas se deben al desequilibrio entre lo laboral y personal; la sobre estimulación por la falta de control sobre la carga de trabajo y de horarios y no tener perspectivas de futuro; trabajos exigentes, pueden ser puestos de responsabilidad que requieren un alto nivel de resiliencia y concentración, también trabajos de atención al público, reclamos, quejas; falta de apoyo, sentirse aislado en el trabajo y en el personal, un ambiente disfuncional de trabajo, el acoso laboral, son factores que minan la autoestima y favorecen a la aparición del burnout.

El estrés laboral se presenta por:

- a) **Estrés por sobrecarga**, la persona siente que tiene más trabajo del que puede abarcar.
- b) **Estrés por sobrecarga de responsabilidad**, se relaciona con el anterior, la persona siente la presión de cumplir con los objetivos de la empresa para sacarla adelante o ser la única fuente de ingresos de la familia.

- c) **Estrés por sensación de impotencia**, la persona siente que no tiene ningún control sobre la situación.
- d) **Estrés por sensación de inestabilidad**, puede generar incertidumbre, temor de perder el trabajo.
- e) **Estrés por falta de reconocimiento**, la persona siente que por mucho que se esmere en el trabajo no es reconocido o que no tiene una remuneración adecuada.
- f) **Estrés por falta de apoyo**, la persona percibe que no tiene las directrices, y no cuenta con el apoyo de los jefes o colaboradores, puede llevarlo a la desmotivación y frustración.
- g) **Estrés por acoso laboral**, se caracteriza por la intimidación, insulto, desprecio, incluso violencia, lo que conlleva a la persona a bajar su rendimiento, su autoestima y genera problemas de relaciones interpersonales.
- h) **Estrés por monotonía o aburrimiento**, cuando el trabajo es repetitivo o monótono, la persona se siente aburrida lo que produce desmotivación y apatía.

Las consecuencias del estrés laboral se dividen en tres categorías:

- a) **Físicas**, afectan a nivel orgánico, las tensiones musculares como dolor cervical, de espalda, migrañas, trastornos gastrointestinales, a nivel dermatológico aparecen eccemas, escozor.
- b) **Psicológicas**, cambios de humor, irritabilidad, aparición de ansiedad, trastornos sexuales, agotamiento psíquico, trastornos del sueño, aumento o disminución del apetito.
- c) **Organizativas**, tienen relación directa entre la persona y la organización y sus relaciones interpersonales, el rendimiento es fluctuante, bajo desempeño laboral, ausentismo.

1.3.8. Prevención Del Estrés

De acuerdo al Instituto de Salud Pública de Navarra (Navarra, 2002) El estrés se puede manejar con diferentes técnicas como la relajación profunda, respiración, nuevas formas de pensar y sentir, expresar emociones, ejercicio físico.

Respiración

Respirar es algo innato, mecánico e involuntario que asegura la supervivencia del individuo, por lo que no se le presta atención, pero cuando se bloquea por alguna situación estresante, la reacción psico, físico, emocional se altera, afectando el nivel de energía, la memoria, los ciclos del sueño o la armonía emocional.

Tomar consciencia plena de la respiración, permite restablecer el equilibrio psico-físico-emocional, permite modificar de manera positiva los trastornos físicos, emocionales y psíquicos no deseados, manteniendo la consciencia en el aquí y el ahora.

Se pueden diferenciar tres tipos de respiraciones de acuerdo al área involucrada en el movimiento respiratorio. (Bienestar, 2021)

Respiración baja, abdominal o diafragmática, integra el movimiento de la respiración, liberando tensiones y permite una correcta nutrición de energía en las células del cuerpo; al inhalar el diafragma es el músculo principal que desciende sin restricciones llenando de aire la parte baja de los pulmones y relaja la tensión en pared abdominal y masajea los órganos bajos y el suelo pélvico, al exhalar el diafragma vuelve a su posición natural que juntamente a los pulmones masajea al corazón, vaciándose de aire para dar lugar a la siguiente inhalación.

Respiración media, intercostal o torácica, la inhalar se expande la caja del tórax y contrae el abdomen lo que no permite un intercambio pleno.

Respiración alta o clavicular, los hombros y clavícula se tensan y elevan, lo que genera la entrada insuficiente de aire.

La respiración rítmica, pausada y fluida, traslada esas cualidades al sistema nervioso que desactiva la respuesta crónica del estrés llevando al cuerpo y la mente sensaciones placenteras y centradas en uno mismo

Relajación

La relajación ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración, libera al organismo de posibles tensiones sean musculares o psicológicas acumuladas por el transcurso del tiempo, la estar relajados la sensibilidad y receptividad disminuye el gasto de energía y repercute de manera positiva en lo físico y psicológico. (Herrera García Jose M., 2021)

Los beneficios de la relajación: alivia los dolores de cabeza, aumenta la oxigenación cerebral, reduce la presión arterial, alivia dolores musculares de cuello y espalda, mejora la calidad del sueño, reduce los niveles de colesterol, baja la ansiedad, controla las crisis de angustia y el estrés, logrando una homeostasis en el individuo.

Meditación

La meditación, atención plena o mindfulness, (*Dr. Agustín Moñivas (EUTS-UCM), 2021*) Jon Kabat- Zinn define Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”, es decir que aprender a relacionarse de forma directa con el momento presente.

Lograr un estado de atención centrado en el pensamiento o en algún objeto o en los latidos del corazón, para mantenerse en el momento presente liberando la mente de pensamientos nocivos, el objetivo del mindfulness es mejorar la calidad de vida.

La meditación es un ejercicio mental que se entrena a través de la atención con el objeto de calmar la mente para transportarla a un estado de serenidad, eliminando las preocupaciones y desenmascarando los automatismos logrando un mejor control de pensamientos, emociones y conductas disfrutando del momento presente.

Sentido del humor

Desarrollar el sentido del humor y la risa son herramientas que ayudan al aumento de las emociones positivas y más si éstas son acompañadas por el optimismo y la esperanza, favorecen al individuo para que puedan afrontar situaciones adversas como enfermedades crónicas y el estrés. (Enric, 2021)

Ante los efectos negativos del estrés las personas que tienden a reír sienten menos sus consecuencias y el humor puede considerarse como un valor para afrontar el estrés.

La risa actúa en los músculos del esqueleto, como respuesta anticipada los músculos se contraen y cuando llega al momento culminante la risa se dispara provocando que los músculos del cuerpo se relajen.

La risa aumenta la ventilación lo que provoca que haya una mayor oxigenación en el organismo.

El sentido del humor, transmite información, tranquiliza y libera tensiones acortando la distancia en las personas, ayuda pensar de manera racional ante la aparición de

pensamientos distorsionados e ideas irracionales, proporcionando sentimientos de alegría, la risa tiene como efecto la relajación.

Ejercicio Físico

El ejercicio físico contribuye al mantenimiento de peso óptimo, contribuye al mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular, además que aumenta el metabolismo y contribuye al incremento del sistema inmune.

Regula la hipertensión, reduce los factores de riesgo cardiovascular, glucemia, colesterol, aumenta el flujo de sangre y oxigena el cerebro, además de generar sensación de bienestar mejorando la calidad del sueño y controlando los niveles de ansiedad o depresión.

El ejercicio físico ayuda a reducir el estrés, mejora la autoestima, mejora las relaciones sociales, eleva la autoconfianza, baja los niveles de ansiedad, mejora la memoria, previene el deterioro cognitivo.

Son muchos los beneficios del ejercicio físico, por lo que tener una rutina de ejercicios ayuda a mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades y mejorando el rendimiento a nivel físico y mental. (Benavent, 2021)

CAPÍTULO II

DESARROLLO LABORAL

El confinamiento por la Covid -19, ocasionó una ruptura en las rutinas de trabajo habituales, provocando incertidumbre, problemas económicos y familiares, limitación de contacto con los seres queridos, efectos en la salud mental tales como el miedo al contagio, distanciamiento físico, ansiedad, frustración y sensibilidad emocional, y en muchos casos estrés familiar y laboral.

Para hacer frente a la emergencia sanitaria se extremaron las medidas de bioseguridad para evitar contagios en el personal de la empresa y en los residentes de los edificios, por lo que se extendieron los turnos de trabajo de los conserjes de 15 a 30 días continuos.

La incertidumbre por el contagio, los reclamos constantes por las medidas de bioseguridad exageradas, el incumplimiento de las mismas por algunos residentes, provocaron cambios en la actitud de conserjes, administradores y encargados, referían estar nerviosos, de mal humor, enojados, con dolores musculares, dolor de cabeza constante y no sabían como afrontar lo que estaban sintiendo

Frente a este escenario, se tomaron medidas para cuidar la salud física y mental del personal de la empresa, razón por la cual se programó el taller de capacitación para reforzar la gestión de emociones y hacer frente al estrés por los efectos provocados por el confinamiento y la cuarentena.

2.1. Objetivos de la Intervención Laboral

2.1.1. Objetivo General

- Desarrollar habilidades socioemocionales para el manejo del estrés laboral en trabajadores de la empresa ADELIF, en tiempos de Covid-19.

2.1.2. Objetivos Específicos

- Hacer un diagnóstico de las necesidades del personal en cuarentena
- Diseñar y elaborar el programa de habilidades socio emocionales y el control de estrés
- Ejecutar el taller en 10 sesiones
- Evaluar el proceso y los resultados obtenidos en las diferentes sesiones

2.2. Descripción de las Funciones y Tareas

El trabajo desempeñado en ADELIF, fue como encargada de Recursos Humanos, con las siguientes funciones:

- Identificar las necesidades y el perfil del personal requerido por la empresa, para efectuar el reclutamiento, recepción de hojas de vida.
- Preselección de candidatos idóneos para el cargo de acuerdo al perfil requerido y elaboración de una terna para la consideración de la Asociación o Directorio del Edificio y elección de las personas que van a trabajar con ellas, para su contratación.
- Elaboración del manual de funciones de la empresa, con la descripción de cada uno de los puestos.
- Elaborar Programa de habilidades socio emocionales y herramientas para el control del estrés en tiempos de pandemia, el mismo que fue aplicado al personal de servicio de la empresa

La empresa cuenta con dos grupos de trabajo, el administrativo y el de servicio, por tanto, los talleres fueron aplicados en estos dos grupos, El primer grupo estuvo conformado por 14 conserjes y el segundo grupo por 6 administradores y encargados, haciendo un total de veinte participantes. Para efectuar los talleres con los conserjes, los administradores o encargados los reemplazaron en sus funciones, ya que sus puestos no podían quedar sin atención; por esta razón se formaron dos grupos. El programa ha supuesto la realización de 20 sesiones con un contenido que abarca diez temáticas.

2.2.1 Programa de habilidades socioemocionales para prevenir el estrés

2.2.1.1 Objetivos del Programa

- Identificar las emociones positivas y negativas expresadas con mayor frecuencia para responder de manera adecuada en cualquier situación en el área administrativa y de servicios
- Desarrollar herramientas de prevención del estrés para promover bienestar físico y mental en el personal de ADELIF
- Promocionar pensamientos positivos en el personal administrativo y conserjes para hacer frente a las diversas demandas en el desempeño laboral.

2.2.1.2 Desarrollo del taller

GRUPO 1

SESION 1

CONOCIENDO QUE SON LAS EMOCIONES

OBJETIVO

- Hacer conocer a los participantes qué son las emociones
- Compartir experiencias para identificar cuales son las emociones

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de ideas
- Dinámica de discusión grupal

PARTICIPANTES: 14

MATERIAL: proyector, lápiz, papel, mesas y sillas

DURACIÓN: 70 Minutos

PROCEDIMIENTO

- Lluvia de ideas para conocer, explicar y comprender que se entiende por emoción.
- Presentación de imágenes con diferentes emociones que sirven de estímulo de identificar reacciones de los participantes
- Lluvia de ideas para conocer el impacto de las emociones en nuestro cuerpo y nuestra mente
- Clasificación las emociones a partir de cada vivencia individual

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el uso de barbijo, distancia física y ambientes ventilados.

En primera instancia, los participantes no conocían ni sabían que era una emoción, cuando se les pregunto que palabras utilizaban para definir un estado de bienestar o malestar, solo afirmaban “estar bien” o “estar mal” utilizando solo esas dos palabras.

Entonces se procedió con la dinámica de lluvia de ideas a preguntar que sucedía cuando se recibía una buena noticia o cuando atravesaban una situación agradable, que sucedía en nuestro cuerpo y en nuestra mente, solo dijeron que todo estaba bien y alguien dijo alegría. Entonces se explicó que la alegría era una emoción

Luego se pregunto que pasaba cuando uno se enojaba, porque las cosas no salían como uno quería, contestaron que se sentían mal y producía “bronca”, en ese momento se explicó que eso era la ira, otra emoción.

Se preguntó que sucedía cuando se enfrentaban a situaciones nuevas o extremas y contestaron miedo y se explicó en que consistía la emoción del miedo.

Cuando sucede o aparece algo que no se espera y puede ser malo o bueno, esto causa: ellos contestaron que esta bien, se les explicó que la sorpresa es otra emoción.

Al preguntar que sucedía cuando recibían una noticia de pérdida o algo que no se podía alcanzar, contestaron tristeza.

Finalmente, cuando se les preguntó sobre algo que les disgustaba y les producía repulsión, ellos contestaron que no les gustaba y se les explicó que era la emoción de asco

EVALUACIÓN

Todo el grupo se presentó receptivo con el taller, hubo participación activa, si bien la mayoría de los participantes no conocían y tampoco identificaban las emociones por su nombre después de la explicación lograron identificarlas.

Una vez identificadas las emociones, los participantes hablaron sobre cada una de ellas, ya podían llamarlas por su nombre

Comprendieron que mantener emociones negativas provocan una alteración en el organismo y afecta a la salud, estos aspectos causaron impacto y mayor interés para seguir conociendo sobre el tema.

Identificaron el dolor de cabeza como efecto de las emociones negativas como predominante en el grupo.

Entre las emociones que sentían frecuentemente fueron:

IRA	2
TRISTEZA	4
MIEDO	6
ALEGRÍA	2
ASCO	0
SORPRESA	0

En la cuarentena debido a la cantidad de información que se recibía sobre la covid, la emoción predominante fue el miedo por contraer el virus o que alguien de la familia se infecte y fallezca.

Otra emoción instalada era la tristeza al estar alejados de sus familias, aunque podían comunicarse vía telefónica, esto no era aval de seguridad.

Al trabajar todo el día con trajes de bioseguridad y barbijo, se sintieron incómodos y molestos dando lugar a situaciones de irritabilidad.

La emoción de la alegría, se reflejaban en las emociones de esperanza afirmando que todo esto iba a pasar pronto.

Los participantes concluyeron que las emociones negativas no son buenas y enferman y para sentirse mejor y alcanzar buena salud debían pensar diferente

En General, todos los participantes evaluaron el taller como útil y bueno porque se interesaron y conocieron algo más para su beneficio

Asimismo, se sintieron contentos porque habían aprendido que era cada emoción.

RESULTADOS

Lluvia de ideas, 12 no conocen el concepto de emoción, solo 2 conocen

Lograron identificar todas y cada una de las emociones

Conocieron el efecto de las emociones negativas en el organismo

Aprendieron a clasificar las emociones positivas y las negativas

GRUPO 1**SESION 2****¿COMO IDENTIFICAMOS EMOCIONES?****OBJETIVO**

- Identificar las diferentes emociones en diferentes situaciones
- Aprender a reconocer las emociones y saber que hacer con ellas

TECNICAS E INSTRUMENTOS

- Presentación de fotografías en diferentes situaciones emocionales
- Dinámica de discusión grupal

PARTICIPANTES: 14

MATERIAL: diapositivas, lápiz, papel y sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO

- Describir la emoción que siente con mayor frecuencia y en que situaciones
- Contar anécdotas que les hizo sentir esa emoción

DESARROLLO

Cumpliendo con las medidas de bioseguridad y ambiente ventilado, se procedió a dar inicio a la sesión.

Nuevamente se volvió a explicar los 6 tipos de emociones, para reforzar el conocimiento de la sesión anterior.

A la presentación de imágenes se dio inicio a la dinámica donde los participantes identificaron diferentes emociones para así dar un nombre a lo que sentían.

Todos los participantes reconocieron al instante todas las emociones que fueron proyectadas.

Se pidió a los participantes que describan la emoción que sienten con mayor frecuencia. Expresaron que en la mayor parte de las situaciones sienten miedo, fue una de las emociones más frecuentes y se traduce con las siguientes expresiones: *“cuando vuelva a la casa me da miedo que no estén todos”, “me da miedo contagiarme y morirme”, “cuando se enferman todos se mueren”, “me da miedo que no haya dinero” me da miedo que se muera mi esposa”, “me da miedo perder mi trabajo”*

Se pidió que hablaran de momentos memorables, todos se refirieron a emociones de alegría *“compartir con mi familia me hace feliz”, “salir con mis amigos me hace sentir bien”, “ir a pasear con mi familia, estar con mis hijos”*.

En la discusión grupal expresaron que cuando sentían miedo: *“no es bueno escuchar tantas noticias” “cuando se siente miedo, hay que pensar en algo bueno”*

Cuando están enojados o renegando: *“cuando uno está con ira, salir un ratito para que te pase”, “es mejor callarse”, “no hacer caso”, “no decir nada”*.

La siguiente emoción que apareció fue la tristeza, los participantes expresaron *“muchacha se ha muerto, he visto en las noticias”, “se mueren y los queman”, “no se los puede velar y enterrar”*, eso es triste

EVALUACIÓN

Los participantes solo reconocieron las emociones negativas, la emoción que predominó en esta sesión fue el miedo, como ya tenían conocimiento pudieron reconocerla y argumentaron que su miedo principal era a contraer el virus, toda la información que buscaban y recibían era sobre la Covit -19 la relacionaban directamente con la muerte, no percibían a las personas que se habían recuperado, por lo que pensaban que cuando vuelvan a sus domicilios no esté la familia completa.

Otra emoción que reconocieron fue la ira que sentían porque los residentes de los diferentes edificios no hacían caso de las medidas de bioseguridad y tenían miedo de ser contagiados.

Al momento de contar anécdotas, todos hicieron referencia a la alegría, momentos que habían compartido con sus familias, sus parejas, amigos, cuando nadie usaba barbijo y no existía la distancia física y se podía ver sonreír a las personas

Los participantes concluyeron que por su propio bienestar se deben mantener las emociones positivas.

En General, todos los participantes estuvieron receptivos y participativos, se extendieron en sus intervenciones, evaluaron el taller como muy bueno, porque les dio la oportunidad de hablar de sus miedos sin que nadie los juzgue o minimice en sus preocupaciones.

Asimismo, la intervención de la facilitadora fue clara sencilla.

Las emociones frecuentes que presentaron:

IRA	3
TRISTEZA	2
MIEDO	7
ALEGRÍA	2
ASCO	0
SORPRESA	0

RESULTADOS

14 participantes, reconocieron con facilidad las emociones positivas y negativas

14 participantes, las emociones que sentían con mayor frecuencia fueron las negativas

2 participantes mantuvieron la emoción de alegría

12 participantes que contaron sus anécdotas se centraron en las emociones positivas

Identificaron las emociones positivas y negativas

Las emociones identificadas por la mayoría fueron negativas

La minoría eligió las emociones positivas

Todos se centraron en emociones positivas

GRUPO 1**SESION 3****¿COMO EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES?****OBJETIVO**

- Aprender a expresar emociones adecuadamente
- Que hacer con cada emoción

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal de los sentidos

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, papel y lápiz

DURACIÓN 50 minutos

PROCEDIMIENTO,

- Reconocer las 6 emociones básicas a partir de los sentidos, dar color, sabor, sonido, textura.

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo los barbijos y ambiente ventilado.

Se pidió a Las personas que se sienten cómodamente y se dio el ejemplo de como asociar una emoción con los 5 sentidos, y se puso como ejemplo la bondad, entonces si yo digo la palabra bondad, la bondad tiene color celeste, a que sabe la bondad, a algodón de dulce, ¿que sonido tiene? a una flauta dulce, ¿que textura tiene la bondad?, como la seda, ¿Qué olor tiene? A miel, ¿Qué textura tiene? A terciopelo.

Cada participante asoció cada emoción con los sentidos, las respuestas más frecuentes son:

Alegría, color: naranja, amarillo y rosado; sabor: dulce; olor: rosas; sonido armonioso, viento; textura suave.

Tristeza, color negro y rojo; sabor amargo; olor desagradable; Sonido truenos, textura áspera.

Ira, color plomo y verde; sabor agrio; olor a cloaca, alcantarillado; sonido interminable como alarma; textura áspera, lija.

Miedo, color negro y azul, sabor picante, agrio; olor madera, ahumado; sonido trompeta y alarma; áspera, dura.

Sorpresa color celeste y rojo, sabor suave, dulce; olor frutilla, pino; sonido bombo intermitente; textura suave, en alto relieve

Asco, color amarillo, café; sabor comida, asqueroso; olor cebolla, fétido; sonido bocina, tenebroso; textura viscosa, cortante.

EVALUACIÓN

Los participantes lograron poner color, olor, sabor, sonido y textura a las emociones, ante los estímulos, respondieron de manera espontánea, algunos participantes tuvieron un poco de dificultad con la emoción del asco cuando se les preguntó sobre la textura, que tuvieron que pensar mucho para dar una respuesta.

Los participantes evaluaron la sesión como buena.

OLOR	14 sin dificultad	
COLOR	14 sin dificultad	
SABOR	14 sin dificultad	
SONIDO	14 sin dificultad	
TEXTURA	9 sin dificultad	5 con dificultad

RESULTADOS

Todos los participantes pusieron espontáneamente color, olor, sabor, sonido y textura a las emociones de ira, tristeza, miedo, alegría y sorpresa.

9 participantes pusieron espontáneamente textura a la emoción de asco.

5 participantes presentaron dificultad para poner textura a la emoción de asco.

GRUPO 1**SESION 4****APRENDAMOS A ESCUCHAR LAS EMOCIONES PARA COMUNICARNOS
MEJOR****OBJETIVO**

- Aprender a expresar las propias emociones

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, papel y lápiz

DURACIÓN 50 minutos

PROCEDIMIENTO

Se expuso la pregunta: ¿como te sientes?

- Cuando apagas la luz
- Cuando te empujan en una fila
- Cuando tu mamá está enferma
- Cuando tu perro ha desaparecido
- Cuando haces bien un trabajo
- Cuando tienes que ir al médico

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el uso de barbijo, distancia física y ambientes ventilados.

Se dio inicio con un repaso de la sesión anterior.

Se explicó en que consiste aprender a ¿Cómo te sientes cuando?

¿Apagas la luz?, la mayor parte de los participantes contestaron: “siento paz, tranquilidad”, “siento armonía”, “me siento bien en la oscuridad”

¿Cuándo te empujan en una fila?, “me da rabia y me hago a un lado”, “reniego”, “un momento enojado, pero trato de hablar con la persona para que tenga más cuidado”

¿Cuándo tu mamá está enferma?, “preocupado”, “triste, preocupado, pensativo”, “me da miedo”

¿Cuándo tu perro ha desaparecido?, “asustado”, lo busco hasta encontrarlo”, Angustia”
“no tengo perro”

¿Cuándo haces bien tu trabajo?, “me da ganas de seguir haciendo”, “alegre y me motiva más a continuar positivamente”, “me siento feliz”, “satisfecho”

¿Cuándo tienes que ir al médico?, “me pone nervioso de lo que me va a decir”.
“nerviosismo, impaciente, incómodo”, “me da miedo”

EVALUACIÓN

Los participantes respondieron de buen agrado las preguntas formuladas, las respuestas mas frecuentes fueron:

¿Cuándo apagas la luz?, sienten paz

¿Cuándo te empujan en una fila?, se sienten enojados

¿Cuándo tu mamá está enferma?, sienten preocupación

¿Cuándo tu perro ha desaparecido?, sienten angustia

¿Cuándo haces bien tu trabajo?, sienten satisfacción y alegría

¿Cuándo tienes que ir al médico?, se sienten nerviosos, incómodos

En general, los participantes evaluaron la sesión como diferente, “son cosas que hacemos siempre”, “a diario apagamos la luz, pero no pensamos que sentimos cuando la apagamos”, “cuantas veces me han empujado en la fila y no he pensado después en como he reaccionado” comentaron que les gustó la sesión y que les fue útil.

La facilitadora fue clara en las instrucciones.

Las emociones que predominaron:

IRA	9
TRISTEZA	0
MIEDO	0
ALEGRÍA	14
ASCO	0
SORPRESA	0

RESULTADOS

Todos los participantes respondieron a las preguntas, la respuesta que predominó fue la alegría ante la pregunta ¿cómo te sientes cuando haces bien tu trabajo?

La ira ante la pregunta ¿como te sientes cuando te empujan en la fila? 9 participantes respondieron que se sienten enojados, pero no reaccionan de manera agresiva.

GRUPO 1**SESION 5**
¿QUE ES EL ESTRÉS?**OBJETIVO**

- Conocer qué es el estrés

TECNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de ideas.
- Discusión grupal

PARTICIPANTES: 14

MATERIAL: diapositivas, lápiz, papel y sillas

DURACIÓN: 60 minutos

PROCEDIMIENTO

- Trabajo a través de lluvia de ideas para conocer, explicar que es el estrés.
- Conocer las manifestaciones físicas, biológicas y psicológicas
- Identificar el impacto del estrés en nuestro cuerpo y nuestra mente
- Identificar los factores estresores
- Aprender a controlar el estrés
- Dinámica vivencial

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el barbijo, ambientes ventilados

Se dio inicio a la sesión con una lluvia de ideas preguntando que era el estrés o cansancio producido por la carga laboral, si bien era una palabra que la escuchaban constantemente, la asociaban a *“estar nervioso”, “no poder controlarse”*

Luego se explicó que el estrés tiene una reacción del cuerpo ante un desafío o una demanda, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que hace que uno se sienta frustrado, furioso o nervioso y produce tensión física o emocional; y sus manifestaciones son: irritabilidad, intranquilidad, dolor de cabeza, dolor de espalda y dolores corporales.

Los participantes intervinieron e identificaron las manifestaciones corporales que presentaban: *“me duele mucho la cabeza”, “me duele la espalda”, “mi cuello se pone duro”, “a veces me falta la respiración”. “cuando estoy estresado no puedo dormir bien”, “yo también y me olvido de todo”*

Identificaron las situaciones que les provocaban mayor estrés: *“la gente mucho se acerca”, “hay que decirles cada vez que se pongan el barbijo”, “porque no sabemos si los contagiados nos han contagiado o no”, “quiero hablar con mi familia y no me contestan”, “hay mucho trabajo y falta tiempo para hacer”*

Los participantes expresaron que para controlar el estrés: hacen las siguientes acciones de acuerdo a la descripción: *“hay que ir a dar una vuelta”, “hay que calmarse nomás y pensar en algo bueno”, “a mi me hace bien escuchar música”, “no hay que pensar en cosas malas”*

Algunos de los participantes evitan estresarse afirmando que: *“si no puedes terminar de hacer las cosas, las haces mañana, te levantas más temprano”, “si te tratan mal, no les hagas caso”, “cuando mucho me presionan, pido un rato de permiso y me lavo la cara”*,

“no hay que tomarse todo tan serio”, “hay que pensar en todo lo bueno, no hay que pensar en lo malo porque si piensas en lo malo eso siempre va a pasar”

Los participantes concluyeron *“es mejor evitar estresarse o ponerse nervioso a uno nomás le hace mal”*. *“hay que pensar bien, hay que estar alegre”*, *“si no te acercas mucho a las personas, no te vas a contagiar”*, *“si te pones todo y te desinfectas después de limpiar no te vas a contagiar”*, *“si se te acercan mucho les dices nomás que hagan la distancia física”*

EVALUACIÓN

Si bien los participantes habían escuchado la palabra estrés, ésta la asociaban con un estado de nerviosismo, pero no conocían el concepto ni los efectos que tenía el estrés sobre el organismo, a medida que se explicaba fueron reconociendo las manifestaciones que sentían en su cuerpo.

A diferencia de otras sesiones en las que esperaban la conclusión de la explicación, ante cada punto intervenían y contaban que pensaban.

La mayoría de los participantes presentan manifestaciones físicas propias del estrés como el dolor de cabeza, contracturas en el cuello, dolor de espalda.

Algunos de los participantes reaccionaban ante el estrés de una manera asertiva, evitaban sentirse estresados, tomaban los problemas que se les presenta de manera serena.

Los participantes concluyeron que si no podían terminar con sus obligaciones en el día podían dejarlas para el día siguiente, también mantener los pensamientos positivos y mantener la distancia física para evitar contagiarse.

En General, todos los participantes estuvieron receptivos y participativos, se extendieron en sus intervenciones, evaluaron la sesión como muy buena, porque aprendieron el significado de la palabra estrés y tienen la noción de como controlarlo para evitar el malestar.

En cuanto a la evaluación de la facilitadora refirieron que fue clara y explicó con mucha paciencia y con palabras que podían entender fácilmente.

11 participantes sienten los efectos del estrés 3 participantes no se dan cuenta que tienen estrés

RESULTADOS

11 participantes tienen los efectos del estrés

3 participantes no se dan cuenta que están estresados

Todos los participantes aprendieron que es el estrés

Todos los participantes conocieron el impacto del estrés en el organismo

Los participantes aprendieron a reconocer los efectos del estrés en su organismo

Los participantes aprendieron a controlar su estrés

GRUPO 1**SESIÓN 6**
APRENDIENDO A RESPIRAR**OBJETIVO**

- Aprender a respirar de manera consciente

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES: 14

MATERIAL: sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer a los participantes en que consiste la respiración, los beneficios de la respiración consciente a nivel físico y mental
- Aprender a sentarse cómodamente con la espalda recta.
- Darse cuenta que respiramos mecánicamente
- Cerrar los ojos suavemente
- Aprender a focalizar toda su atención en la respiración, concentrándose en la punta de la nariz, inhalar y exhalar por la nariz
- Respirar llenando el abdomen de aire
- Dejar fluir los pensamientos y volver a centrarse en su respiración

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrolló en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes los beneficios de la respiración: como ayuda a conectar el cuerpo con la mente, solo pensar en el momento presente, como afecta al organismo, aumenta la oxigenación del organismo, ayuda al mejor funcionamiento del corazón y ayuda a bajar los niveles de estrés, incrementa el número de glóbulos rojos, mejora la capacidad del cuerpo para asimilar los alimentos, favorece al funcionamiento del sistema nervioso

Se les enseñó a respirar llenando el abdomen de aire

Se les enseñó a cerrar los ojos suavemente debido a que tienden a cerrar los ojos ejerciendo mucha presión

Se les enseñó a sentarse correctamente y siguieron todas las instrucciones.

Los participantes prestaron atención a las instrucciones y consiguieron hacer ejercicio.

Al lograr concentrarse en la respiración y terminar el ejercicio, comentaron *“estoy mejor, estaba un poco estresado y ahora estoy bien”, “me siento bien, estoy más tranquilo”, “me ha gustado mucho, ¿podemos hacer otras cosas mas?”, “con esto se está mejor”*

Se les explicó que podían realizar este ejercicio en cualquier momento del día cuando se sintieran cansados o estresados.

EVALUACIÓN

Los participantes se encontraban muy entusiasmados con la nueva actividad.

Al conocer que esta sesión los ayudaría a mejorar su calidad de vida y controlar mejor el estrés, provocó mayor interés.

9 saben sentarse correctamente	5 no saben sentarse
4 saben cerrar los ojos	10 tienen dificultad para cerrar los ojos
11 saben centrarse en la respiración	3 tienen dificultad para centrarse
10 saben hacer la respiración abdominal	4 tienen dificultad para hacer la respiración abdominal

En principio, algunos de los participantes no sabían sentarse con la columna recta, aprendieron a sentarse con la espalda recta pero no rígida. SABEN

También les costó mucho cerrar los ojos, si bien cerraban los ojos lo hacían presionándolos y los volvían a abrir para ver a sus compañeros, después de varios intentos lograron cerrarlos suavemente y concentrarse en su respiración.

Algunos participantes presentaron dificultad para hacer la respiración abdominal, por lo que se tuvo que prestarles mayor atención para que puedan efectuarla.

Algunos de los participantes tuvieron dificultad para concentrarse en la respiración debido a que tenían muchos pensamientos que pasaban por su mente, por lo que se dieron instrucciones continuas para lograr una buena concentración.

La evaluación que hicieron de la sesión los participantes fue buena, les gustó esta actividad porque sentían que los había ayudado, se sintieron muy bien después de la actividad.

La evaluación que hicieron a la facilitadora fue buena porque puso mucho interés para que todos aprendieran la actividad y tuvo mucha paciencia.

RESULTADOS

Todos los participantes aprendieron a centrarse en su respiración

Todos los participantes aprendieron a sentarse correctamente

Todos los participantes aprendieron a cerrar los ojos

Todos los participantes aprendieron la respiración abdominal.

GRUPO 1**SESION 7
RELAJACIÓN MUSCULAR****OBJETIVOS**

- Relajación para eliminar las tensiones musculares a través de la atención centrada en el cuerpo

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal
- Relajación muscular profunda (Body Scan)

PARTICIPANTES: 14

MATERIAL: sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO,

- Anclar el conocimiento previo de la respiración consciente
- Aprender la relajación muscular profunda
- Atención consciente centrada en el cuerpo para lograr un estado mental de calma y bienestar

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes que la relajación muscular elimina la tensión muscular, favorece a la recuperación de la fatiga, genera una sensación de bienestar, disminuyen los

dolores de cabeza y espalda, además, que con la práctica continua aumentarían la capacidad de atención y concentración, lo que despertó su mayor interés.

Para iniciar la dinámica, se dio instrucción de realizar la respiración consciente, pudieron hacerla de forma natural y tomaron la posición correcta.

Se inició la sesión con la respiración consciente. Una vez efectuada, se procedió a dar las siguientes instrucciones:

Vamos a pensar que estamos respirando por cada parte del cuerpo al que ponemos atención, con la inspiración relajamos y con espiración sale la tensión o cansancio, comenzamos por los dedos del pie izquierdo, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo dedos del pie izquierdo, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en todo el pie, inspiramos como si estuviéramos haciéndolo con todo el pie, espiramos soltando todas las tensiones, imaginamos la pantorrilla izquierda, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la pantorrilla, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en la rodilla izquierda, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la rodilla izquierda, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en el muslo izquierdo inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por el muslo izquierdo y espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en la pelvis, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la pelvis y espiramos soltando todas las tensiones, se hace el mismo procedimiento con la pierna derecha hasta llegar a la pelvis.

Nos concentramos en la zona lumbar o espalda baja, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la zona lumbar y espiramos soltando todas las tensiones; nos concentramos en el abdomen inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por el abdomen y espiramos soltando todas las tensiones; inspiramos por la parte superior de la espalda y espiramos

soltando todas las tensiones; inspiramos concentrándonos en el pecho y espiramos soltando todas las tensiones; nos concentramos en los hombros, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones.

Nos concentramos en los dedos de ambas manos, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones, continuamos con los brazos y antebrazos, nos concentramos, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones.

Inspiramos concentrándonos en el cuello y la garganta, espiramos soltando todas las tensiones, inspiramos concentrándonos en la mandíbula, espiramos soltando todas las tensiones, ahora nos concentramos en toda la cara, inspiramos y soltamos las tensiones de los ojos, nariz y boca; nos concentramos en la cabeza, la nuca inspiramos y espiramos soltando toda la tensión, nos concentramos en la parte de arriba de la cabeza, inspiramos y soltamos todas las tensiones, volvemos a inspirar y soltamos todas las tensiones del cuerpo, ahora tomamos consciencia de nuestro cuerpo, vamos moviendo lentamente pies y manos, movemos el cuerpo y abrimos lentamente los ojos.

A la conclusión del ejercicio, los participantes se encontraban relajados, al preguntarles como se sentían comentaron: *“estoy bien relajado, así quisiera estar todo el tiempo”*, *“mi cuello estaba duro, ahora estoy mejor”*, *“he sentido que todo mi cuerpo estaba pesado”*, *“me ha dado sueño”*, *“siento mucha tranquilidad”*

EVALUACIÓN

Durante el body scan o relajación muscular, todos los participantes pudieron concentrarse la práctica pudieron diferenciar lo que es estar en tensión y relajación.

Los participantes lograron eliminar las tensiones.

Todo el grupo se encontraba motivado, participativo y colaboraron para conseguir los objetivos de la sesión.

La evaluación de la sesión fue buena y comentaron que les gustó mucho porque se sintieron bien.

Asimismo, la intervención de la facilitadora fue sencilla y clara

14 participantes lograron relajarse
14 participantes conocen la diferencia de estar tenso y relajado

RESULTADOS

Los participantes aprendieron a centrarse en cada una de las partes del cuerpo para relajarlo.

Todos los participantes conocen la diferencia entre estar tenso y relajado

GRUPO 1**SESION 8
ATENCIÓN PLENA****OBJETIVO**

- Practicar la atención plena o meditación
- Aumentar la concentración
- Percibir los pequeños detalles

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, equipo de sonido

DURACIÓN 30 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer los beneficios de la atención plena beneficiosa: a aumentar la concentración, a tener un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, además, mejora la respiración, regula la presión arterial y potencia el sistema inmunitario.

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se solicitó a los participantes que apaguen sus celulares y dejen sobre la mesa.

Se explicó los beneficios de la atención plena, que es un método de meditación, cuyo objetivo es alcanzar la atención completa en un momento determinado, donde relajar el cuerpo y la mente ayuda a mejorar el bienestar y sentir que lo único que interesa es el momento que estamos viviendo sin pensar ni preocuparse por otras cosas, situaciones o personas.

Luego se dio inicio a la sesión con ejercicios de respiración.

Posteriormente se realizó la relajación muscular progresiva mediante ejercicios ya establecidos para anclar el conocimiento.

Finalmente se procedió con la meditación guiada de atención plena de mindfulness con una duración de 7 minutos (Meditación guiada Mindfulness de 7 minutos, 2020) Al concluir la meditación, los participantes se encontraban bastante relajados, se les preguntó cómo se habían sentido durante la sesión, algunos describieron que se habían sentido muy bien *“me ha gustado”, “he sentido como un vacío debajo de mis pies”, “es como si hubiera estado en el campo, sin preocupación”, “como si estuviera en el aire”, “he sentido como si estuviera en otra parte”*

Se hizo conocer a los participantes que todos estos ejercicios son herramientas que deben ser practicadas todos los días para relajarse y pueden ser practicados de manera independiente de acuerdo a las necesidades del momento.

EVALUACIÓN

Los participantes se encontraban receptivos y bastante motivados debido a que las practicas anteriores les habían sido de mucha utilidad y se encontraban interesados en practicar la meditación.

Los participantes lograron fácilmente hacer la respiración.

En la practica de relajación muscular, lograron efectuarla sin ningún tipo de contratiempo.

La práctica de atención plena la realizaron de manera muy tranquila, quedaron sumamente relajados.

En general todos los participantes pusieron mucho interés en la realización de las prácticas, evaluaron la sesión como muy buena y solicitaron se les envíe las meditaciones para que puedan practicarlas a diario y cuando se encuentren en sus domicilios, practicarlas con sus familias

La intervención de la facilitadora fue sencilla y clara.

14 participantes aprendieron a meditar
--

RESULTADOS

Todos lo participantes aprendieron hacer la respiración consciente

Todos los participantes aprendieron a hacer la relajación muscular

Todos los participantes aprendieron a meditar

GRUPO 1**SESION 9**
SENTIDO DEL HUMOR**OBJETIVO**

- Conocer los beneficios del sentido del humor
- Desarrollar estrategias para estar con buen humor

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, equipo de sonido

DURACIÓN 60 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer los beneficios del sentido del humor
- Cantar usando las 5 vocales, ja, je, ji, jo, ju.

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes que los beneficios del sentido del humor, ayudan a ver la vida de manera positiva, ayuda a afrontar mejor el estrés, también ayuda a relajarse y es bueno para la salud del cerebro ya que lo mantiene activo.

Se pidió a cada uno de los participantes que eligieran su canción preferida, para buscarlas y hacerlas tocar.

Una vez que se encontraron todas las canciones, se les pidió a los participantes que la cantaran con jajaja, jejeje, jijiji, jojojo, jujuju.

Los participantes se encontraban bastante cohibidos para ejecutar la dinámica, no se animaban a hacerla.

Se preguntó porque no querían hacer la dinámica a lo que respondieron: “chistoso canto”, “me da vergüenza”, “se van a reír de mi”

Para que se animen a participar la facilitadora tuvo que dar el ejemplo con una canción que provocó la risa de todos los participantes.

Se pidió un voluntario para continuar con la dinámica, comenzó a cantar y luego estalló en risa, al igual que todos los participantes.

Ninguno de los participantes pudo concluir su canción debido a que estallaban en risa.

Se preguntó a los participantes si les había gustado la dinámica a lo que respondieron: “nunca he reído tanto”, “me duele la barriga de tanto reír”, “no sabía que hacía bien tanto reír”, “bien contagioso es reír”.

Cuando se preguntó como se sentían, respondieron: “cuando he llegado estaba cansado, ahora estoy con energía”, “bien estoy, creo que más contento”, “estoy relajado”

Se hizo conocer que, si hacían esta práctica en cualquier momento, tendrían los mismos efectos de bienestar.

EVALUACIÓN

Los participantes se encontraban receptivos y bastante intrigados por la nueva actividad.

En un principio estuvieron un poco renuentes a participar de la dinámica, sentían vergüenza, temían que se rieran de ellos o hacer el ridículo ante sus compañeros, después que la facilitadora cantó, los participantes se animaron a cantar.

Todos los asistentes participaron de la dinámica, se divirtieron, lograron reír a carcajadas.

En general, los participantes colaboraron para que se pueda realizar la dinámica, hubo participación activa.

Evaluaron la sesión como “chistosa y divertida”.

La intervención de la facilitadora fue clara e insistente para lograr la participación de los asistentes.

14 participantes mostraron resistencia para realizar la dinámica
14 participantes lograron vencer la barrera de la vergüenza
14 participantes saben que es el sentido del humor

RESULTADOS

Desarrollaron el sentido del humor y lograron vencer la barrera de la vergüenza

GRUPO 1**SESION 10
EJERCICIO FÍSICO****OBJETIVO**

- Poner en práctica el ejercicio físico adecuado para los tiempos de pandemia
- Conocer los beneficios del ejercicio físico en el organismo y el cerebro.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de Ideas
- Beneficios del ejercicio físico en tiempos de pandemia

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: proyector, equipo de sonido y sillas

TIEMPO: 45 minutos

PROCEDIMIENTO

- Trabajo a través de la lluvia de ideas para conocer los beneficios del ejercicio físico, a nivel cardiovascular y aumento de la fuerza física y resistencia.
- Hacer ejercicios cardio (Pierde peso en casa, 2020)

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el barbijo, ambientes ventilados.

Se dio inicio con la lluvia de ideas, para conocer los beneficios del ejercicio físico en lo que refiere a la salud mental dijeron: “cuando haces ejercicio bien te sientes y piensas bien”, “cuando hago ejercicio nada me hace enojar”, *“hay que hacer ejercicio para estar*

bien”, en lo que se refiere a la estimulación del sistema inmune dijeron: *“si haces ejercicio todos los días no te va agarrar el bicho”*, *“dice que hay que hacer ejercicio para que cuando te enfermes no sea grave”*, *“dicen que el bicho ataca a los gordos y panzones, por eso hay que hacer ejercicio”* *“si te enfermas igual hay que hacer ejercicio”*, cuando se hizo referencia a la prevención de enfermedades referidas al estrés dijeron: *“siempre hay que hacer ejercicio, así gastas tu energía y estas bien”*, *“si trotas no te vas a enferma del corazón”*.

Ante lo que expusieron anteriormente, se les preguntó que ejercicios podrían hacer durante la cuarentena.

Los participantes comentaron: *“en vez de subir en ascensor hay que subir las gradas”*, *“tenemos pesas y eso hacemos”*, *“limpiar es otro ejercicio, mueves todo tu cuerpo”*, *“una tratadita por los garajes”*, *“unas planchitas antes de ir a dormir”*

Para concluir la sesión se hicieron los ejercicios cardio que fue proyectado

EVALUACIÓN

Los participantes tenían conocimiento de los beneficios del ejercicio físico en el organismo.
Los participantes cuentan con una rutina de ejercicio.

Los participantes sabían que practicar el ejercicio físico sirve para estimular su sistema inmune y prevenir otras enfermedades.

Les fue fácil adecuarse a la dinámica.

Los participantes ya tenían una rutina de ejercicios, si bien no las hacían diariamente, las practicaban de 3 a 4 veces por semana.

RESULTADOS

Los participantes cuentan con una rutina de ejercicio que la practican de 3 a 4 veces por semana

GRUPO 2

SESION 1

CONOCIENDO QUE SON LAS EMOCIONES

OBJETIVO

- Hacer conocer a los participantes qué son las emociones
- Compartir experiencias para identificar cuales son las emociones

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de ideas
- Dinámica de discusión grupal

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: proyector, lápiz, papel, mesas y sillas

DURACIÓN: 40 Minutos

PROCEDIMIENTO

- Lluvia de ideas para conocer, explicar y comprender que se entiende por emoción.
- Presentación de imágenes con diferentes emociones que sirven de estímulo de identificar reacciones de los participantes
- Lluvia de ideas para conocer el impacto de las emociones en nuestro cuerpo y nuestra mente
- Clasificación las emociones a partir de cada vivencia individual

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el uso de barbijo, distancia física y ambientes ventilados.

Los participantes tenían conocimiento de lo que era una emoción.

Se procedió con la dinámica de lluvia de ideas, todos los participantes identificaron las emociones.

EVALUACIÓN

Hubo participación activa de los asistentes.

Los participantes llamaban a las emociones por su nombre, además que tenían conocimiento que el mantener emociones negativas producen alteraciones en el organismo y que no les gusta experimentarlas.

Identificaron el dolor de cabeza como efecto de las emociones negativas debido a la situación que se estaba atravesando en ese momento.

Las emociones más frecuentes fueron:

IRA	2
TRISTEZA	0
MIEDO	2
ALEGRÍA	2
ASCO	0
SORPRESA	0

Algunos participantes sentían miedo por el riesgo contraer el virus y contagiar a su familia. La emoción de la alegría, porque pensaban que tenían que ser positivos para elevar su sistema inmune.

La ira, ante situaciones que se presentaban en el trabajo, como reclamos que en ese momento eran irrelevantes porque se tenían otras prioridades que había que resolverlas.

Los participantes concluyeron que se deben evitar las emociones negativas y mantenerse positivos para tener claridad de pensamiento

En General, los participantes evaluaron la sesión como buena.

Evaluaron a la facilitadora fue clara

RESULTADOS

Lluvia de ideas, conocen el concepto de emoción

Identificaron todas y cada una de las emociones

Conocen el efecto de las emociones negativas en el organismo

clasifican las emociones positivas y las negativas

GRUPO 2**SESION 2****¿COMO IDENTIFICAMOS EMOCIONES?****OBJETIVO**

- Identificar las diferentes emociones en diferentes situaciones
- Aprender a reconocer las emociones y saber que hacer con ellas

TECNICAS E INSTRUMENTOS

- Presentación de fotografías en diferentes situaciones emocionales
- Dinámica de discusión grupal

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: diapositivas, lápiz, papel y sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO

- Describir la emoción que siente con mayor frecuencia y en que situaciones
- Contar anécdotas que les hizo sentir esa emoción

DESARROLLO

Cumpliendo con las medidas de bioseguridad y ambiente ventilado, se procedió a dar inicio al taller

Todos los participantes reconocieron al instante todas las emociones que fueron proyectadas.

Se pidió a los participantes que describan la emoción que sienten con mayor frecuencia.

La emoción presente fue el miedo, miedo a contraer el virus y perder el trabajo.

Se pidió que hablaran de momentos memorables, todos hicieron referencia a las emociones positivas, el compartir con toda la familia, salir con la novia, salir con amigos, viajar.

En la discusión grupal expresaron que cuando sentían miedo, no debían dejar llevarse por ese tipo de pensamientos, más bien ser positivos.

Ante la ira, respirar e ir a despejarse

EVALUACIÓN

En la sesión, solo dos emociones estuvieron presentes, el miedo y la ira; el miedo por contraer el virus y la ira ante situaciones que se presentaban que no estaban dentro las prioridades del momento ya que se estaba atravesando una situación de encierro.

Al momento de contar anécdotas, todos hicieron referencia a la alegría, cuando podían reunirse con la familia extensa, salir con la novia, salir con los amigos.

Los participantes concluyeron que por su bienestar deben mantener emociones positivas en su vida cotidiana.

En General, todos los participantes estuvieron receptivos y participativos, evaluaron el taller como muy bueno, porque pudieron hablar libremente de las emociones que estaban sintiendo.

Asimismo, la intervención de la facilitadora fue clara y sencilla.

Las emociones frecuentes que presentan:

IRA	2
TRISTEZA	0
MIEDO	4
ALEGRÍA	0
ASCO	0
SORPRESA	0

RESULTADOS

6 participantes, reconocieron con facilidad las emociones positivas y negativas

6 participantes, las emociones que sentían con mayor frecuencia fueron las negativas.

GRUPO 2**SESION 3****¿COMO EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES?****OBJETIVO**

- Aprender a expresar emociones adecuadamente
- Que hacer con cada emoción

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal de los sentidos

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: sillas, papel y lápiz

DURACIÓN 50 minutos

PROCEDIMIENTO,

- Reconocer las 6 emociones básicas a partir de los sentidos, dar color, sabor, sonido, textura.

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo los barbijos y ambiente ventilado.

Se pidió a las personas que se sienten cómodamente y se dio el ejemplo de como asociar una emoción con los 5 sentidos, y se puso como ejemplo la bondad, entonces si yo digo la palabra bondad, la bondad tiene color celeste, a que sabe la bondad, a algodón de dulce,

¿que sonido tiene? a una flauta dulce, ¿que textura tiene la bondad?, como la seda, ¿Qué olor tiene? A miel, ¿Qué textura tiene? A terciopelo.

Cada participante asoció cada emoción con los sentidos, las respuestas más frecuentes fueron:

Alegría, color: naranja, y rosado; sabor: dulce; olor: rosas; sonido armonioso, textura suave, terciopelo.

Tristeza, color negro; sabor amargo; olor desagradable; Sonido llanto, textura áspera.

Ira, color plomo; sabor agrio; olor a cloaca; sonido alarma; textura dura como la piedra.

Miedo, color negro, sabor picante; olor a quemado; sonido trompeta, agudo; textura como la lija.

Sorpresa color azul, celeste, sabor neutro, agridulce; olor sutil, agradable; sonido suave, romántico; textura suave, resbalosa.

Asco, color amarillo, café; sabor horrible, asqueroso; olor fétido, putrefacto; sonido bocina, estridente; textura viscosa.

EVALUACIÓN

Los participantes lograron poner color, olor, sabor, sonido y textura a las emociones, ante los estímulos, respondieron de manera espontánea,

Los participantes evaluaron la sesión como buena.

Evaluaron a la intervención de la facilitadora como clara y sencilla.

Los participantes aprendieron a poner color, olor, sabor, sonido y textura las la emociones

RESULTADOS

Todos los participantes pusieron espontáneamente color, olor, sabor, sonido y textura a las emociones de ira, tristeza, miedo, alegría y sorpresa.

GRUPO 2**SESION 4****APRENDAMOS A ESCUCHAR LAS EMOCIONES PARA COMUNICARNOS
MEJOR****OBJETIVO**

- Aprender a expresar las propias emociones

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 6

MATERIAL: sillas, papel y lápiz

DURACIÓN 50 minutos

PROCEDIMIENTO

Se les puso una sola pregunta: ¿cómo te sientes cuando?

- Cuando apagas la luz
- Cuando te empujan en una fila
- Cuando tu mamá está enferma
- Cuando tu perro ha desaparecido
- Cuando haces bien un trabajo
- Cuando tienes que ir al médico

DESARROLLO

A la llegada de los participantes, se procedió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el uso de barbijo, distancia física y ambientes ventilados.

Se dio inicio con un repaso de la sesión anterior.

Se explicó en que consiste aprender a ¿Cómo te sientes cuando?

¿Apagas la luz?, la mayor parte de los participantes contestaron: “paz”, “armonía”

¿Cuándo te empujan en una fila?, “me hago a un lado”, “la ignoro”, “no le doy importancia”

¿Cuándo tu mamá está enferma?, “preocupado”

¿Cuándo tu perro ha desaparecido?, “triste”, “preocupado”

¿Cuándo haces bien tu trabajo?, “satisfecho”

¿Cuándo tienes que ir al médico?, “nervioso”, “temor”

EVALUACIÓN

Los participantes respondieron las preguntas, ¿que sientes cuando?, las respuestas mas frecuentes fueron:

Apagas la luz, sienten paz

Te empujan en una fila, no le dan importancia

Tu mamá está enferma, sienten preocupación

Tu perro ha desaparecido, sienten tristeza

Haces bien tu trabajo, sienten satisfacción

Tienes que ir al médico, se sienten nerviosos

Los participantes evaluaron la como buena, que sirvió para conocer un poco más sobre sus emociones

La facilitadora fue clara en las instrucciones.

Las emociones que predominaron:

IRA	0
TRISTEZA	2
MIEDO	0
ALEGRÍA	4
ASCO	0
SORPRESA	0

RESULTADOS

Todos los participantes respondieron a las preguntas, la respuesta que predominó fue la alegría ante la pregunta ¿cómo te sientes cuando haces bien tu trabajo?

GRUPO 2**SESION 5**
¿QUE ES EL ESTRÉS?**OBJETIVO**

- Conocer qué es el estrés

TECNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de ideas.
- Discusión grupal

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: diapositivas, lápiz, papel y sillas

DURACIÓN: 60 minutos

PROCEDIMIENTO

- Lluvia de ideas para conocer, explicar que es el estrés.
- Conocer las manifestaciones físicas, biológicas y psicológicas
- Identificar el impacto del estrés en nuestro cuerpo y nuestra mente
- Identificar los factores estresores
- Aprender a controlar el estrés
- Dinámica vivencial

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el barbijo, ambientes ventilados

Se dio inicio a la sesión con una lluvia de ideas preguntando que era el estrés o cansancio producido por la carga laboral, la definieron como “*estar altamente nervioso*”.

Luego se explicó que el estrés a una reacción del cuerpo ante un desafío o una demanda, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que hace que uno se sienta frustrado, furioso o nervioso y produce tensión física o emocional; y sus manifestaciones son: irritabilidad, intranquilidad, dolor de cabeza, dolor de espalda y dolores corporales.

Los participantes identificaron las manifestaciones corporales que presentaban: *“dolor de cabeza”, “dolor de espalda”, “contractura en hombros y cuello”, “falta de sueño”, “gastritis”*

Identificaron las situaciones que les provocaban mayor estrés: *“reclamos constantes”, “la exposición al virus”*.

Los participantes expresaron que para controlar el estrés: hacen las siguientes acciones de acuerdo a la descripción: *“salir a caminar”, “escuchar música”*.

Los participantes evitan estresarse afirmando que: *“si me encuentro muy estresado intento relajarme”, “me relajo escuchando música que me gusta”*.

Los participantes concluyeron *“hay que evitar estresarse”, “hacer las cosas que te gustan”, “buscar un tiempo para estar solo sin tantos problemas”*

EVALUACIÓN

Si bien los participantes conocían la palabra estrés, ésta la asociaban con un estado de alto de nerviosismo, al darse a conocer los efectos del estrés sobre el organismo, identificaron las manifestaciones físicas que se les estaba presentando como el dolor de cabeza, contracturas en el cuello, dolor de espalda.

Algunos de los participantes reaccionaban ante el estrés de una manera asertiva, para evitar sentirse estresados.

En General, todos los participantes estuvieron receptivos y participativos, evaluaron la sesión como muy buena, porque se dieron cuenta que algunas de las manifestaciones físicas que estaban sintiendo era producto del estrés.

En cuanto a la evaluación de la facilitadora refirieron que fue clara

6 participantes sienten los efectos del estrés
--

RESULTADOS

Todos los participantes conocieron el impacto del estrés en el organismo

Los participantes aprendieron a reconocer los efectos del estrés en su organismo

Los participantes pueden controlar de alguna manera su estrés

Todos los participantes sienten los efectos del estrés.

GRUPO 2**SESIÓN: 6****APRENDIENDO A RESPIRAR****OBJETIVO**

- Aprender a respirar de manera consciente

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer a los participantes en que consiste la respiración, los beneficios de la respiración consciente a nivel físico y mental
- Aprender a sentarse cómodamente con la espalda recta.
- Darse cuenta de como respiramos mecánicamente
- Cerrar los ojos suavemente
- Aprender a focalizar toda su atención en la respiración, concentrándose en la punta de la nariz, inhalar y exhalar por la nariz
- Respirar llenando el abdomen de aire
- Dejar fluir los pensamientos y volver a centrarse en su respiración

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrolló en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes los beneficios de la respiración: como ayuda a conectar el cuerpo con la mente, solo pensar en el momento, como afecta al organismo, aumenta la oxigenación del organismo, ayuda al mejor funcionamiento del corazón y ayuda a bajar los niveles de estrés, incrementa el número de glóbulos rojos, mejora la capacidad del cuerpo para asimilar los alimentos, favorece al funcionamiento del sistema nervioso

Se les enseñó a respirar llenando el abdomen de aire

Se enseñó a algunos participantes la forma correcta de sentarse debido a que tienen la tendencia a cruzar las piernas.

Los participantes se sentaron correctamente y siguieron todas las instrucciones. Algunos participantes presentaron dificultad para hacer la respiración abdominal, por lo que se les enseñó a poner juntos los dedos medios sobre el ombligo para que cuando respiren éstos se separen para que sientan que están llenando de aire el abdomen.

Los participantes prestaron atención a las instrucciones y consiguieron hacer ejercicio.

Al lograr concentrarse en la respiración y terminar el ejercicio, comentaron que se sentían relajados.

Se les explicó que podían realizar este ejercicio en cualquier momento del día cuando se sintieran cansados o estresados.

EVALUACIÓN

Después de exponer que esta sesión los ayudaría a mejorar su calidad de vida y controlar mejor el estrés, provocó mayor interés.

En principio, algunos de los participantes no sabían sentarse con la columna recta, aprendieron a sentarse sin cruzar las piernas, con la espalda recta pero no rígida.

Algunos de los participantes tuvieron dificultad para respirar llenando el abdomen de aire y concentrarse en la respiración debido a que tenían muchos pensamientos que pasaban por su mente, por lo que se dieron instrucciones continuas para lograr una buena concentración.

La evaluación que hicieron de la sesión los participantes fue buena, les gustó esta actividad porque se sintieron muy bien después de la actividad.

La evaluación que hicieron a la facilitadora fue buena porque se prestó mayor atención a las personas que tuvieron dificultad para realizar la actividad.

4 tienen conocimiento de como sentarse	2 se sientan con piernas cruzadas
6 saben cerrar los ojos	
4 saben centrarse en la respiración	2 tienen dificultad para concentrarse

4 saben hacer la respiración abdominal	2 presentan dificultad para hacer la respiración abdominal
--	--

RESULTADOS

Todos los participantes aprendieron a centrarse en su respiración

Todos los participantes aprendieron a sentarse correctamente

Todos los participantes aprendieron a cerrar los ojos

Todos los participantes aprendieron la respiración abdominal.

GRUPO 2**SESION 7
RELAJACIÓN MUSCULAR****OBJETIVOS**

- Relajación para eliminar las tensiones musculares a través de la atención centrada en el cuerpo

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES: 6

MATERIAL: sillas

DURACIÓN: 50 minutos

PROCEDIMIENTO,

- Anclar el conocimiento previo de la respiración consciente
- Aprender la relajación muscular profunda
- Atención consciente centrada en el cuerpo para lograr un estado mental de calma y bienestar

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes que la relajación muscular elimina la tensión, favorece a la recuperación de la fatiga, genera una sensación de bienestar, disminuyen los dolores de

cabeza y espalda, además, que con la práctica continua aumentarían la capacidad de atención y concentración, lo que despertó su mayor interés.

Para iniciar la dinámica, se dio instrucción de realizar la respiración consciente, pudieron hacerla de forma natural y tomaron la posición correcta.

Se inició la sesión con la respiración consciente. Una vez efectuada, se procedió a dar las siguientes instrucciones:

Vamos a pensar que estamos respirando por cada parte del cuerpo al que ponemos atención, con la inspiración relajamos y con espiración sale la tensión o cansancio, comenzamos por los dedos del pie izquierdo, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por los dedos del pie izquierdo, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en todo el pie, inspiramos como si estuviéramos haciéndolo con todo el pie, espiramos soltando todas las tensiones, imaginamos la pantorrilla izquierda, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la pantorrilla, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en la rodilla izquierda, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la rodilla izquierda, espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en el muslo izquierdo inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por el muslo izquierdo y espiramos soltando todas las tensiones, nos concentramos en la pelvis, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la pelvis y espiramos soltando todas las tensiones, se hace el mismo procedimiento con la pierna derecha hasta llegar a la pelvis.

Nos concentramos en la zona lumbar o espalda baja, inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por la zona lumbar y espiramos soltando todas las tensiones; nos concentramos en el abdomen inspiramos como si lo estuviéramos haciendo por el abdomen y espiramos soltando todas las tensiones; inspiramos por la parte superior de la espalda y espiramos

soltando todas las tensiones; inspiramos concentrándonos en el pecho y espiramos soltando todas las tensiones; nos concentramos en los hombros, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones.

Nos concentramos en los dedos de ambas manos, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones, continuamos con los brazos y antebrazos, nos concentramos, inspiramos y espiramos soltando todas las tensiones.

Inspiramos concentrándonos en el cuello y la garganta, espiramos soltando todas las tensiones, inspiramos concentrándonos en la mandíbula, espiramos soltando todas las tensiones, ahora nos concentramos en toda la cara, inspiramos y soltamos las tensiones de los ojos, nariz y boca; nos concentramos en la cabeza, la nuca inspiramos y espiramos soltando toda la tensión, nos concentramos en la parte de arriba de la cabeza, inspiramos y soltamos todas las tensiones, volvemos a inspirar y soltamos todas las tensiones del cuerpo, ahora tomamos consciencia de nuestro cuerpo, vamos moviendo lentamente pies y manos, movemos el cuerpo y abrimos lentamente los ojos.

A la conclusión del ejercicio, los participantes se encontraban relajados, al preguntarles como se sentían comentaron: que se sintieron bien y bastante relajados.

EVALUACIÓN

Durante el body scan todos los participantes pudieron concentrarse la práctica pudieron diferenciar estar en tensión y relajación.

Los participantes lograron eliminar las tensiones.

Todo el grupo se encontraba motivado y participativo.

La evaluación de la sesión fue buena y comentaron que era la primera vez que realizaban esta práctica porque no les llamaba la atención, al conocerla comentaron que los hizo sentir bien.

Asimismo, la intervención de la facilitadora fue clara y sencilla.

6 participantes lograron relajarse
6 participantes conocen la diferencia de estar tenso y relajado

RESULTADOS

Los participantes aprendieron a centrarse en cada una de las partes del cuerpo para relajarlo.

Conocen la diferencia entre estar tenso y relajado

GRUPO 2**SESION 8
ATENCIÓN PLENA****OBJETIVO**

- Practicar la atención plena a través de los ejercicios pautados
- Aumentar la concentración
- Percibir los pequeños detalles

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, equipo de sonido

DURACIÓN 30 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer los beneficios de la atención plena beneficiosa: a aumentar la concentración, a tener un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, además, mejora la respiración, regula la presión arterial y potencia el sistema inmunitario.

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se solicitó a los participantes que apaguen sus celulares y dejen sobre la mesa.

Se explicó los beneficios de la atención plena, que es un método de meditación, cuyo objetivo es alcanzar la atención completa en un momento determinado, donde relajar el cuerpo y la mente ayuda a mejorar el bienestar y sentir donde lo único que interesa es ese momento que estamos viviendo sin pensar ni preocuparse por otras cosas, situaciones o personas.

se dio inicio a la actividad con ejercicios de respiración y relajación muscular progresiva mediante ejercicios ya establecidos para anclar el conocimiento.

Finalmente se procedió con la meditación guiada de atención plena de mindfulness con una duración de 7 minutos (Meditación guiada Mindfulness de 7 minutos, 2020)

Al concluir la meditación, los participantes se encontraban bastante relajados, se les preguntó cómo se habían sentido durante la sesión, todos comentaron que se sintieron sumamente relajados, que era la primera vez que lo practicaban.

Se hizo conocer a los participantes que todos estos ejercicios son técnicas que deben ser practicadas todos los días para relajarse y pueden ser practicadas de manera independiente de acuerdo a las necesidades del momento.

EVALUACIÓN

Todos los participantes se encontraban receptivos y bastante motivados debido a que las practicas anteriores los había ayudado a relajarse.

Los participantes lograron fácilmente hacer la respiración.

En la practica de relajación muscular, lograron efectuarla sin ningún tipo de contratiempo.

La práctica de atención la realizaron de manera muy tranquila, quedaron sumamente relajados.

En general todos los participantes pusieron mucho interés en la realización de las prácticas, evaluaron la sesión como muy buena.

La intervención de la facilitadora fue sencilla y clara.

14 participantes aprendieron a meditar
--

RESULTADOS

Saben hacer la respiración consciente

Aprendieron a hacer la relajación muscular

Aprendieron a meditar

GRUPO 2**SESION 9****SENTIDO DEL HUMOR****OBJETIVO**

- Conocer los beneficios del sentido del humor
- Desarrollar estrategias para estar con buen humor

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Dinámica grupal

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: sillas, equipo de sonido

DURACIÓN 60 minutos

PROCEDIMIENTO

- Hacer conocer los beneficios del sentido del humor
- Cantar usando las 5 vocales, ja, je, ji, jo, ju.

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, la sesión se desarrollo en un espacio abierto para facilitar la respiración sin el uso del barbijo, manteniendo la distancia física de 2 metros.

Se explicó a los participantes que los beneficios del sentido del humor, ayudan a ver la vida de manera positiva, ayuda a afrontar el estrés, también ayuda a relajarse y es bueno para la salud del cerebro ya que lo mantiene activo.

Se pidió a cada uno de los participantes que eligieran su canción preferida, para buscarlas y ponerlas para que canten.

Una vez que se encontraron todas las canciones, se les pidió a los participantes que la cantaran con jajaja, jejeje, jijiji, jojojo, jujuju.

Los participantes no presentaron mucho entusiasmo para ejecutar la dinámica, no se animaban a hacerla.

Se preguntó porque no querían hacer la dinámica a lo que respondieron: “me siento ridículo”, “no me animo”, “no tengo buena voz”, “no sé cantar”.

La facilitadora tuvo que dar el ejemplo con una canción que provocó la risa de todos los participantes y los animó a participar.

Se pidió un voluntario para continuar con la dinámica, comenzó a cantar y luego estalló en risa, al igual que todos los participantes.

Todos los participantes comenzaron a reír al inicio de cada canción.

Se preguntó a los participantes si les había gustado la dinámica a lo que respondieron: “nunca he participado de este tipo de dinámica”, “nunca he reído tanto”.

Cuando se preguntó como se sentían, respondieron: “me siento relajado”, “estoy energizado”

Se hizo conocer a los participantes si hacían esta práctica en cualquier momento, tendrían los mismos efectos de bienestar.

EVALUACIÓN

Los participantes se encontraban receptivos y bastante intrigados por la nueva actividad.

En principio se encontraron bastante reacios para participar de la dinámica, pusieron muchas excusas, temían hacer el ridículo ante sus compañeros, después que la facilitadora cantó, los participantes se animaron a cantar.

Todos los asistentes participaron de la dinámica, fue una sesión divertida, los más serios lograron reír a carcajadas.

En general, los participantes pusieron mucho de sí mismos para que se pueda realizar la dinámica, hubo participación activa.

Los participantes evaluaron la sesión como algo diferente y divertida.

La intervención de la facilitadora fue clara e insistente para lograr la participación de los asistentes.

6 participantes mostraron resistencia para realizar la dinámica
6 participantes lograron vencer la barrera de la vergüenza
6 participantes saben que es el sentido del humor

RESULTADOS

Desarrollaron el conocimiento del sentido del humor

Lograron vencer la barrera de la vergüenza

GRUPO 1**SESION 10
EJERCICIO FÍSICO****OBJETIVO**

- Poner en práctica el ejercicio físico adecuados para los tiempos de pandemia
- Conocer los beneficios del ejercicio físico en el organismo y el cerebro.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Lluvia de Ideas
- Beneficios del ejercicio físico en tiempos de pandemia

PARTICIPANTES 14

MATERIAL: proyector, equipo de sonido y sillas

TIEMPO: 45 minutos

PROCEDIMIENTO

- Lluvia de ideas para conocer los beneficios del ejercicio físico, a nivel cardiovascular y aumento de la fuerza física y resistencia.
- Hacer ejercicios cardio (Pierde peso en casa, 2020)

DESARROLLO

Al arribo de los participantes se cumplió con todas las medidas de bioseguridad, manteniendo el barbijo, ambientes ventilados.

Se dio inicio con la lluvia de ideas, para conocer los beneficios del ejercicio físico en lo que refiere a la salud mental dijeron: *“es bueno practicar algún tipo de ejercicio por salud”*, en lo que se refiere a la estimulación del sistema inmune dijeron: *“ayuda a mejorar el sistema inmune”*, *“ayuda a subir las defensas”*, *“recomiendan hacer ejercicio”*

por esta cuestión del covid”, cuando se hizo referencia a la prevención de enfermedades referidas al estrés dijeron: *“ayuda a reducir el estrés”*.

Ante lo que expusieron anteriormente, se les preguntó que ejercicios podrían hacer durante la cuarentena, los participantes comentaron: *“caminar”, “hacer un poco de abdominales”, “hacer un poco de pesas”*.

Para concluir la sesión los asistentes participaron de los ejercicios cardio que fue proyectado

EVALUACIÓN

Los participantes tienen conocimiento que practicar ejercicios físicos estimulan el sistema inmune y previenen otro tipo de enfermedades.

Los participantes eligieron caminar y hacer un poco de pesas.

Los participantes tenían conocimiento de los beneficios del ejercicio físico en el organismo.

Los participantes eligieron hacer ejercicios de fuerza y resistencia
--

RESULTADOS

Los participantes conocen los beneficios del ejercicio físico y prefieren los ejercicios de fuerza y resistencia, en vez de los ejercicios cardio.

2.3 Resultados Alcanzados

El taller se desarrolló en 10 sesiones, con dos grupos, grupo 1 conserjes con catorce participantes y el grupo 2 de Administradores y Encargados con seis participantes la edad promedio de 25 y 52 años de edad.

Las dinámicas vivenciales en ambos grupos se realizaron en un ambiente de interés cordialidad y participación, aspecto que en muchas sesiones se extendieron narrando sus experiencias y vertiendo opiniones.

Durante el taller, muchos de los conceptos desarrollados no eran de conocimiento del grupo 1 (conserjes) pero a medida que transcurrían las sesiones los participantes aprendieron la importancia que tiene identificar y expresar una emoción, dando la posibilidad de comprender que solo dependía de cada una de las personas presentes a gestionar las mismas, comprendiendo que son una fuente de bienestar a nivel individual, laboral y familiar.

Las emociones del miedo, la tristeza y la ira, fueron las más expresadas, por temor al contagio, estar alejados de la familia y por las demandas o exigencias inadecuadas de los copropietarios o inquilinos

En relación al concepto de estrés, tampoco sabían ni conocían el significado o la influencia en el organismo, una vez identificadas las situaciones en que este aparece, comprendieron que no solo afectaba a nivel mental, sino también que afectaba al entorno y en la salud.

La aplicación de los ejercicios de respiración, relajación muscular y atención plena, tuvo mayor recepción al momento de comprender sus beneficios y practicarlo, sintiendo sus efectos inmediatos, logrando un circuito de excelencia.

El ejercicio físico ya estaba instaurado en su vida cotidiana y era practicado regularmente por la situación de confinamiento.

Al momento de tratar la importancia del sentido del humor, el grupo 1 (de los conserjes), se sintieron avergonzados por temor a hacer el ridículo delante de sus compañeros, a través de ejemplos comprendieron que no tiene importancia hacer el ridículo y que uno debe aprender a reírse de sí mismo, aspecto que dio lugar a un ambiente cordial y distendido.

Se puede inferir que el resultado del taller de habilidades socioemocionales para prevenir el estrés tanto en sus objetivos como en el método a través de las técnicas e instrumentos aplicados, fueron óptimos porque se adaptó a las características de la población trabajada.

2.3.1 Conclusiones

La cuarentena y el confinamiento dejó al descubierto la importancia que tienen las habilidades socioemocionales, en ese momento toda la atención estaba dirigida a la enfermedad del Covid -19, y no nos percatamos que el encierro dio a conocer que estábamos poco entrenados en la expresión de las emociones, dando lugar a la sobredimensión de las situaciones cotidianas y de la reacción individual, sin pensar en el daño o las consecuencias en las demás personas. Aspecto que se evidenció en las relaciones interpersonales con los conserjes de la empresa ADELIF.

Las habilidades socioemocionales al ser herramientas cognitivas, ayudan y posibilitan entender y gestionar las propias emociones, son el puente para establecer interacciones interpersonales con mayor empatía, fluidez y armonía, pero se las tiene que aprender, desarrollar y ejercitar en casa, en el trabajo, en las organizaciones para obtener el mayor beneficio. En este sentido al enfrentarse a la situación de confinamiento como todo ser

humano se vieron desbordadas, aspecto que me llevo a repensar el trabajo a efectuar en la empresa.

Las habilidades socioemocionales al propiciar el desarrollo, el fortalecimiento de las comunidades, la resiliencia y la gestión emocional, ha contribuido a que el grupo de conserjes conozca el propósito de relaciones positivas. Los conserjes al estar conformados por personas con limitados niveles de educación no tenían conocimiento alguno de la función de las emociones o el cansancio laboral, este hecho permitió socializar los términos y vivenciar los beneficios de saber que, si reconocen las emociones en su momento, estas pueden ser manifestadas adecuadamente y así contribuir a la mejorar su cotidiano vivir. Del mismo modo el saber que con ejercicios pequeños y rápidos podían sentirse mejor coadyuvo a pensar que se puede mirar el futuro con otros ojos.

Este tipo de intervención nos da la posibilidad de afirmar que el trabajo participativo a través de sesiones vivenciales abre las puertas para investigar de manera cualitativa el comportamiento humano, pero también de dar soluciones a las necesidades cotidianas inmediatas.

2.4. Lecciones Aprendidas y Buenas prácticas

2.4.1. Lecciones Aprendidas

- Planificación anticipada en medidas de bioseguridad como medida de protección para el personal y residentes de los edificios
- Detección de necesidades para la elaboración de propuesta para el diseño del taller.
- Planificación del taller de acuerdo a las necesidades de los participantes adecuada al momento que se estaba atravesando
- Empleo de dinámicas vivenciales para alcanzar mayor impacto en las personas logrando mayor interés y obteniendo mejores resultados.

2.4.2. Buenas Prácticas

El taller de habilidades socioemocionales para prevenir el estrés laboral, es una herramienta que puede ser aplicada en diferentes momentos en el personal de la empresa.

Para la preparación de la propuesta del taller, inicialmente, se hizo el diagnóstico de necesidades del personal para definir las estrategias a utilizar, posteriormente se realizó la elaboración del taller de acuerdo a las características de la población para su posterior aplicación.

Después de la aplicación del taller se hizo seguimiento en los meses posteriores para observar los alcances del mismo, la respiración, relajación, meditación, ejercicio físico y el sentido del humor, continuó siendo practicado de manera regular por los trabajadores de la empresa logrando la promoción de pensamientos positivos y a ver la vida de una manera más optimista.

CAPÍTULO III

DESEMPEÑO LABORAL

3.1 Aprendizaje Laboral

Administración, Asesoramiento legal, y Servicios Generales en Propiedad Horizontal (ADELIF), es una empresa nueva y en desarrollo, el área de Recursos humanos está en proceso de implementación. En esta fase se introdujeron los aspectos concernientes a la gestión del talento humano, que integra procesos de organización, diseño, atracción y retención de quienes trabajan en la empresa. Estos procesos ayudan a tener mejores resultados en el desempeño de los empleados de la empresa, para alcanzar la misión y visión.

La empresa al contar con diferentes unidades y con empleados con distintos niveles de educación, trabaja en clasificar y calificar las capacidades del personal en base a las competencias necesarias para la prestación de los servicios. Asimismo, obtener personal calificado y satisfecho en su puesto de trabajo mediante la motivación. Otro aspecto es la de evaluar constantemente a los mismos para tomar las medidas necesarias y mejorar a través de la capacitación para su mejor desempeño.

Finalmente, el objetivo primordial es mantener un buen clima laboral, mediante políticas éticas para un mejor comportamiento entre los empleados, flexibilidad en los horarios, en la asignación del lugar de trabajo, reconocimiento de los logros y actividades recreativas.

En este sentido se reestructuró el organigrama, así como los procesos de planificación, reclutamiento y el plan estratégico de la empresa, para esto se revisó y reformuló el estatuto y se elaboró el manual de funciones, readecuándolo en sus funciones específicas para mejorar las aptitudes y las actitudes de manera que aumente la satisfacción laboral.

El activo más valioso de la empresa es su personal, el área de recursos humanos está para hacer frente a la crisis causada por la emergencia sanitaria, velando por la salud y bienestar de sus funcionarios. Por esta razón abrió la oportunidad de analizar la situación e identificar las amenazas para establecer protocolos basados en las directrices locales, nacionales e internacionales, para identificar los riesgos en el lugar de trabajo y reforzar las medidas de seguridad y salud, como también proceder con la información en caso de que aparezcan síntomas, identificarlos y comunicarlos a la empresa en caso de ser necesario.

El confinamiento y el teletrabajo para los directivos y cuerpo administrativo, indujo a un cambio de mentalidad para hacer frente a los requerimientos de la empresa, mientras que el personal de atención al cliente externo, el de consejería ameritaba otro tipo de tratamiento por estar constantemente expuestos al contacto físico y por lo tanto al contagio debían estar preparados ante cualquier eventualidad al momento de aparecer algún caso en sus fuentes de trabajo.

A través de las entrevistas los trabajadores expresaron sentimientos de amenaza, incertidumbre, actitudes de negación, preocupación por su familia y por ellos mismos, agotamiento físico y mental por la situación y sin visión de futuro. Frente a este panorama se vio por conveniente elaborar una estrategia para desarrollar habilidades sociales positivas y la prevención del estrés, mediante acciones guiadas por los objetivos de: fomentar las emociones positivas, pensamientos positivos y actividades físicas para hacer frente al día a día.

Desarrollo de la capacidad de respuesta y resolución de problemas ante situaciones inesperadas como la búsqueda y contratación eventual de conserjes para cubrir los puestos de los trabajadores que se encontraban con licencias especiales dando cumplimiento al Decreto Supremo 4196, de 17 de marzo de 2020

Empatía con los funcionarios y residentes de los edificios ante los problemas que se encontraban atravesando como la búsqueda de información veraz y confiable.

Diseño y aplicación de talleres que fueron beneficiosos para los trabajadores para hacer frente a la pandemia.

3.2. Logros profesionales

- Se tomaron medidas anticipadas al confinamiento por la pandemia con los protocolos de bioseguridad, limpieza y desinfección
- Se contrató personal eventual para suplir a los trabajadores con enfermedades de base, padres con niños menores de 5 años y personas mayores a 60 años.
- Se respondió adecuadamente a las necesidades y exigencias durante el tiempo que duró el confinamiento.
- Organización, aprender a priorizar las necesidades inmediatas
- Comunicación clara y efectiva
- Iniciativa y creatividad para la realización de talleres
- Flexibilidad para hacer frente a los cambios laborales
- Trabajo en equipo, para afrontar los desafíos de la cuarentena
- Diseño de taller para generar aprendizaje significativo en habilidades sociales y manejo del estrés para aplicarlo en el día a día.

3.3 Límites y dificultades

La empresa es accesible a los cambios e innovaciones que vayan en beneficio de la misma y de sus trabajadores.

Una dificultad presentada durante la realización de las sesiones del taller, fue la restricción vehicular que impidió que sesiones se iniciaran puntualmente, cabe resaltar que los participantes pusieron todo su esfuerzo para asistir a las sesiones.

La creatividad y el ingenio para realizar el taller no fue una limitante porque se trabajó en equipo para llevar a cabo el objetivo.

CAPÍTULO IV

DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL

4. 1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional

La aparición de la Covid -19 y la pandemia ha introducido muchos cambios en el ámbito laboral, las antiguas prácticas ya no se aplican en el contexto actual, por lo que a nivel profesional se ha abierto una perspectiva para poder brindar soporte emocional a las personas que así lo requieran para que puedan adaptarse a la “nueva realidad” a la que tenemos que enfrentar.

Por lo que se hace necesario que el trabajo psicológico continúe con aquellas personas que aparentemente no lo requerían y ahora sí lo están precisando, porque la salud mental es una prioridad para todos, sobre todo en espacios laborales, ya que en muchos lugares la vuelta al trabajo ha sido obligatoria, aunque las medidas de bioseguridad deben mantenerse.

Por lo expuesto anteriormente, se debe continuar con el desarrollo de la formación profesional mediante capacitación y actualización constante, además hacer una maestría de especialización la cual se hace indispensable para poder brindar un servicio de calidad y calidez.

El trabajar en una empresa en el área de Psicología Organizacional, es un reto personal, sobre todo en estos tiempos en los que se debe prestar mayor atención al capital humano, para que puedan alcanzar un espacio de bienestar laboral, y de esta manera conseguir que el personal se sienta satisfecho y al mismo tiempo productivo y eficiente en sus funciones.

Es importante trabajar sobre objetivos claros que innoven apoyo a las necesidades que están en constante cambio en el entorno social e irse adaptando a los nuevos retos.

Para lo cuál señalo necesario apuntar a los siguientes objetivos, dentro de los emprendimientos personales.

- Organizar una consultora en Psicología dirigida a prestar servicios en habilidades socioemocionales dirigidas a instituciones públicas y privadas.
- Incursionar en la ofimática por ser la herramienta necesaria en la actualidad para el hacer frente a la nueva realidad.
- Procurar nuevas herramientas lúdicas, que puedan hacer del espacio de capacitación un espacio gratificante y de psicoeducación emocional
- Permitir a las personas nuevos espacios de aprendizaje emocional, que hacen falta en nuestro contexto actual.

Bibliografía

- Arguiz Rey, R. (2012). *Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Zaragoza: Equipo SATI.
- Barrale, M. M. (2010). *Enseñar y Aprender sin Estrés*. Ed. Brujas.
- Caballo E, V. (2007). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI España Editores.
- Kabat - Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Ed. Kairós, S.A.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e Implicaciones en nuestra Salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A 2000.
- Lazarus, R. F. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Lazarus, R. F. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Lopez Rosetti, D. (2017). *Emoción y Sentimientos*. Buenos Aires: Diegoan.
- López Rosetti, D. (2017). *Emoción y Sentimientos*. Editor Digital Diegoan, ePub base r2.0.
- Navarra, I. d. (15 de Septiembre de 2002). *El estrés*. Navarra: Graficas ONA, S.A.
- Perez Aparicio , S. (2015). *El Arte de Gestionar tus Emociones*. Madrid: Jorge A Mestas Ediciones, S.L.
- Benavent, E. (15 de septiembre de 2021). *REVISTA DE EDUCACIÓN SOCIAL*. Obtenido de <https://eduso.net/res/revista/8/la-intervencion-en-la-educacion-social/el-sentido-del-humor-una-necesidad-vital-tambien-para-la-gente-mayor>.
- Bienestar. (15 de septiembre de 2021). Obtenido de <https://www.roche.com.ar/es/informacion-para-la-salud/bibliografia-para-la-salud/entre-nosotros/entre-nosotros-n02/bienestar.html>.

Cabero, G. (s.f.). Revista Digital Universitaria. Obtenido de <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e2018.v19n6.a5>

Caruana Vaño, A. (11 de Septiembre de 2010). Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva. Alicante: Generaritat Valenciana. Obtenido de www.vavirtu.com.

Dr. Agustín Moñivas (EUTS-UCM), G. G. (16 de septiembre de 2021). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. Obtenido de https://factra.ujaen.es/sites/centro_factra/files/uploads/Congreso/39.pdf.

Enric, B. (19 de Septiembre de 2021). Revista de Educación Social. Obtenido de <https://eduso.net/res/revista/8/la-intervencion-en-la-educacion-social/el-sentido-del-humor-una-necesidad-vital-tambien-para-la-gente-mayor>.

Herrera García Jose M., N. M. (17 de septiembre de 2021). sspa.juntadeandalucia.es . Obtenido de https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/23_guia_relajarse.pdf.

La Organización del Trabajo y el Estrés. (17 de Septiembre de 2021). Obtenido de https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf.

Las habilidades socioemocionales no cognitvas o "blandas". Obtenido de Revista Digital Universitaria (RDU). Vol. 19 num 6 noviembre diciembre: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n6.a5>.

OMS. (11 de septiembre de 2121). Who.int. Obtenido de https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=CjwKCAjwkvWKBhB4EiwA-GHjFqEx_ML0LCxRbvQDREDujUE9fpJQizFZMTDoVdFNSKN1muzDrIGQUBoCksMQAvD_BwE.

Palomares, L. (12 de septiembre de 2021). Avance Psicólogos. Obtenido de <https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>.

Pierde peso en casa. (4 de Mayo de 2020). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=r042VgJCe40>.

Silvana, S. (15 de Septiembre de 2021). Academia Accelerating the world's research. Obtenido de <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57434369/burnout-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1635120560&Signature=T2CANDSzdQk7r4WRKRH12jYenYT-SA3La7OZstLkCppTSR0PGZujIaibalE~EO0eP7Jf~JIjB~N2jTCvh5CU8bJOcXQPCK57cGA5VHrWy~2Qh9LVbGbKh-ELPK1mIqY4niXvDsEtEJQzWUZy6GtB>.

Thecornerofexcellence. (15 de Septiembre de 2021). Obtenido de <https://www.thecornerofexcellence.com/es/tipos-estres-laboral/>.

Torrades, S. (12 de Septiembre de 2021). Offarm Estrés y Burn out Vol. 26 Núm 10 pág 104 -107 (nov. 2007). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>.

Universitaria, R. D. (s.f.). Revista Digital Universitaria. Obtenido de [www.elsevier.es: http://doi.org/10.22201](http://doi.org/10.22201)