

Jardín de bienestar

ACTIVIDADES



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Adaptado de SAMHSA. <https://store.samhsa.gov/>



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Este recurso hace referencia a las ocho dimensiones de bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Para obtener más información acerca de cada una de las dimensiones, visite: <http://www.store.samhsa.gov/>.



Jardín de bienestar

ACTIVIDADES



Encontrará una actividad de bienestar en este paquete para cada uno de los pétalos de la flor del cultivo del bienestar: bienestar emocional, espiritual, físico, social, económico, intelectual, ocupacional y ambiental.

Cada actividad guía a los participantes para que avancen un poco más en su camino hacia el bienestar. Ya sea que las actividades le sean útiles a nivel personal o sean algo que puede usar para apoyar a otras personas, esperamos que estas ideas funcionen como “semillas” para ayudar a cultivar aún más el bienestar. Puede usar las actividades tal y como están o adaptarlas como mejor le sirvan.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125
Health@ecetta.info

Noviembre de 2022



Bienestar emocional

La música nos ayuda a conectarnos profundamente con nuestras emociones y puede incentivar la concentración y el enfoque, además de liberar el estrés. En esta actividad, se concentrará en la música que lo motiva, y tal vez aprenda algunas canciones nuevas de sus colegas. Complete los espacios en blanco que aparecen a continuación para crear una lista de reproducción para sus diferentes estados emocionales.

Cree sus listas de reproducción

Quando me siento _____, estas son algunas canciones que quiero escuchar:

Quando me siento _____, estas son algunas canciones que quiero escuchar:

Quando me siento _____, estas son algunas canciones que quiero escuchar:

Quando me siento _____, estas son algunas canciones que quiero escuchar:



Bienestar ambiental

Sus entornos pueden ayudar a alcanzar o impedir el bienestar máximo. En esta actividad, mire a través de sus “lentes” los espacios y lugares donde pasa mucho tiempo (el trabajo, el hogar, los lugares donde juega, duerme, come, se reúne con amigos, acude a rezar, etc.) y mencione lo que ve, oye, huele, toca y percibe.

Use sus lentes de bienestar

| | |
|--|---|
| Un entorno en donde paso mucho tiempo: | |
| Cosas que ve | Veo: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Sonidos | Escucho: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Olores | Huelo: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Tacto/ percepción | Puedo tocar y percibir (p. ej., superficies, temperaturas, etc.): |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Otros aspectos | Mencione otras características importantes de este espacio: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |

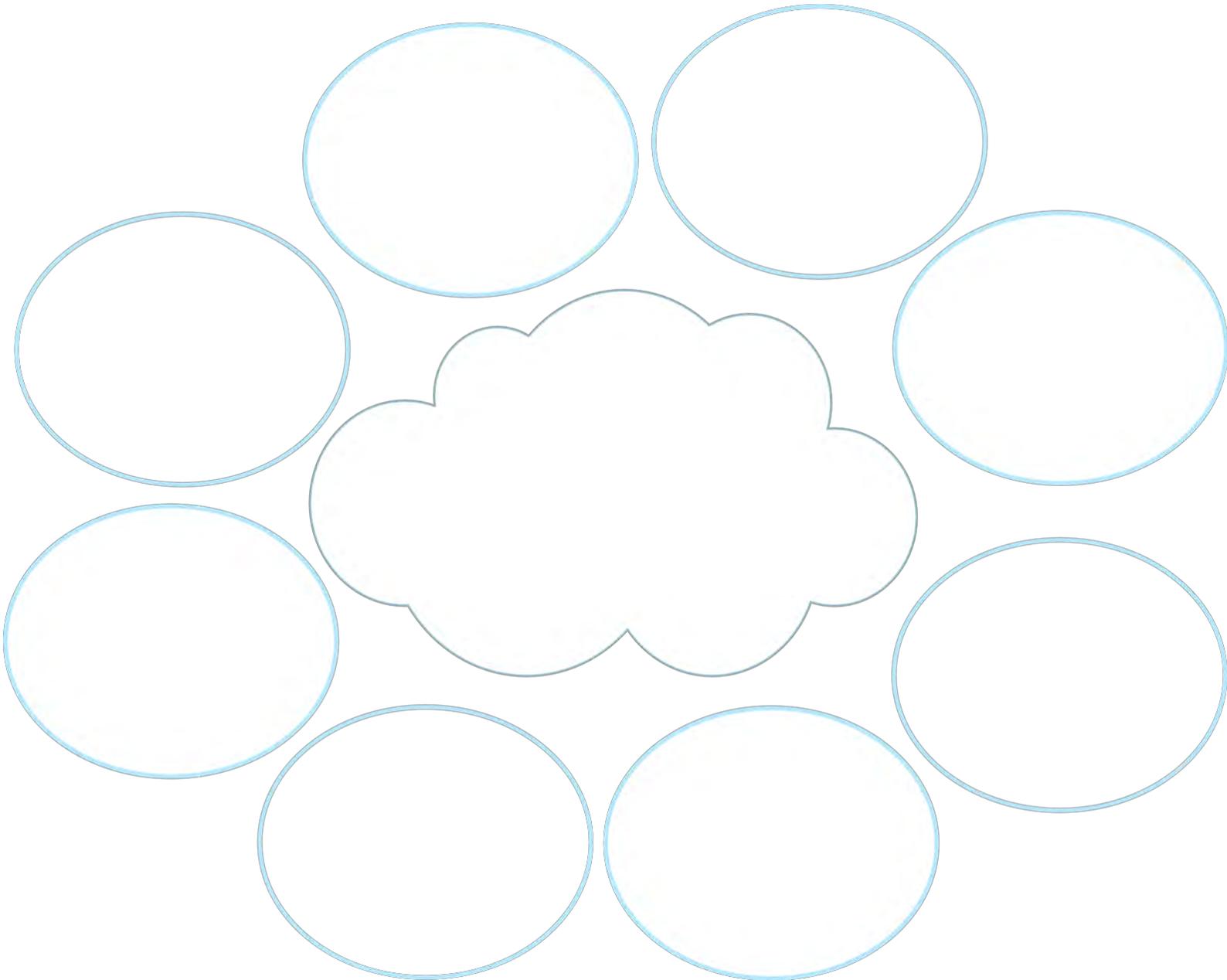
| | |
|--|---|
| Un entorno en donde paso mucho tiempo: | |
| Cosas que ve | Veo: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Sonidos | Escucho: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Olores | Huelo: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Tacto/ percepción | Puedo tocar y percibir (p. ej., superficies, temperatura, etc.) |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |
| Otros aspectos | Mencione otras características importantes de este espacio: |
| <i>Cosas para mejorar o aumentar el bienestar:</i> | |



Bienestar económico

Cualquier problema, ya sea económico o de otro tipo, nos puede bloquear. Cuando hemos usado nuestras mejores estrategias y ya se nos están acabando las opciones, ¡es momento de buscar ideas nuevas! En esta actividad, busque apoyo de sus colegas para que lo ayuden a desbloquearse.

Rodee su problema



Adaptado de ***Building Your Bounce, Strategies for a Resilient You!*** Usado con permiso.



Bienestar intelectual

Esta dimensión del bienestar gira en torno al reconocimiento de nuestras habilidades creativas, la expansión de nuestro conocimiento y habilidades, la ampliación de nuestra perspectiva y la comprensión de diferentes puntos de vista.

En esta actividad, use una de las ideas para narrar historias que aparecen a continuación y narre su historia. La narración de cuentos puede ser una forma poderosa de ampliar nuestras perspectivas y profundizar nuestra comprensión de la diversidad que nos rodea. La combinación de diferentes modalidades de aprendizaje, como usar el arte para representar estas historias, también nos hace aprovechar nuestras habilidades creativas. Use palabras, imágenes, colores y símbolos para contar su cuento y representarlo visualmente. Una vez que haya decorado su hoja, busque un lugar para exhibirla; idealmente, puede hacer un “collage” con los cuentos de sus colegas.

Ideas para un collage de cuentos

Un motivo por el que me metí en esta profesión...

Un motivo por el que estoy en mi empleo actual...

Una persona que influyó en mi profesión...

Una historia inspiradora acerca de un niño...

Una historia inspiradora acerca de una familia...

Un compañero que hace que el trabajo sea placentero...

Una cosa que ansío cada semana en el trabajo...

Un motivo por el que le recomendaría a alguien que trabaje aquí...



Bienestar ocupacional

La satisfacción con el trabajo y el compromiso con la organización se originan a partir de muchos factores coadyuvantes diferentes. Podemos aprender mucho acerca del bienestar del personal si observamos la información que se obtiene de encuestas y otras herramientas.

En esta actividad, analizará varias encuestas relacionadas con la satisfacción laboral, la resiliencia y el equilibrio entre el trabajo y la vida, entre otros.

Encuestas para medir la satisfacción en el lugar de trabajo y enfoques de la planificación del bienestar del personal

- Encuesta de satisfacción laboral: Wellness Council of America (en inglés)
https://www.welcoa.org/wp/wp-content/uploads/2014/06/job_satisfaction_survey.pdf.
- Escala de atención plena en la enseñanza (en inglés)
<https://meditation-research.org.uk/knowledge/mindfulness-in-teaching-scale/>
- Encuesta Perma Profiler del lugar de trabajo: Universidad de Pensilvania (en inglés)
https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/workplace_perma_profiler_102014.pdf

Encuestas para examinar el equilibrio entre el trabajo y la vida, la resiliencia de los adultos y el desgaste

- Escala de calidad de vida de la Organización Mundial de Salud (en inglés)
<https://www.who.int/toolkits/whoqol>
- Encuesta de Devereux sobre la resiliencia de los adultos (en inglés)
<https://centerforresilientchildren.org/wp-content/uploads/DARS-Full-Version.pdf>
- Autoevaluación de Inventario de desgaste de Maslach (en inglés)
<https://www.bswhealth.med/education/Documents/well-being-resources/burnout-self-assessment.pdf>

Ideas para comenzar un debate

1. ¿Qué puntos de estas herramientas nos ayudarían a obtener más información acerca del bienestar del personal?
2. ¿Qué puntos pueden brindarnos información acerca de por qué el personal se siente bien en su trabajo?
3. ¿Qué puntos pueden brindarnos información acerca de por qué el personal se siente frustrado o infeliz con su trabajo?
4. Sobre la base de la información que obtendríamos de estas herramientas, ¿qué estrategias podríamos probar para ayudar a fomentar el bienestar del personal?
5. ¿Qué puntos faltan? ¿Qué le gustaría saber acerca del bienestar del personal, la satisfacción laboral, el equilibrio entre el trabajo y la vida, y la resiliencia de los adultos que no se tenga en cuenta en estas herramientas? ¿Cómo podemos obtener esa información acerca del personal?



Bienestar físico

Cultivar su jardín de bienestar comienza por mantener hábitos y comportamientos positivos de salud física. Establecer sus propias y únicas rutinas de bienestar físico puede ayudarlo a transitar el día sin mucha fatiga o estrés físico. Tener atención plena y reconocer los signos de cuándo el cuerpo se siente enfermo, crear buenas prácticas de higiene del sueño, y mover y recargar el cuerpo son todas partes de nuestro pétalo de bienestar físico.

En esta actividad, participe de una experiencia de juego colectivo para ayudarlo a mover el cuerpo y aumentar su frecuencia cardíaca de forma divertida y colaborativa. Puede usar el juego durante el día con los programas, adultos y niños para aumentar el bienestar físico de forma relacional y gratificante. Intentémoslo jugando un juego.

Juego del laberinto

Antes de comenzar

- Asigne un número a cada persona, comenzando por el uno.
- Recuerde a todos que este es un juego silencioso, y que deben permanecer callados durante todo el juego.
- Diga al grupo que hay un camino oculto que va desde el inicio al fin del laberinto.

Organice el espacio

Cree una cuadrícula de 5 x 5 (o más) para formar el laberinto con cuadrados designados como “Inicio” y “Fin”. Puede hacerlo con tiza si está al aire libre o con notas adhesivas o pedazos de papel si está en un lugar cerrado.

En un trozo pequeño de papel, dibuje un mapa del camino correcto que debe recorrer el grupo; solo el líder podrá ver este mapa.

Cómo jugar

- Como grupo, su objetivo es encontrar el camino secreto y llevar a todos desde el punto de inicio al fin.
- Los jugadores se turnan de acuerdo a su número, y cada uno tiene una oportunidad de adivinar dónde está el camino.
- Cuando sea su turno, cada jugador entrará al laberinto por el inicio y comenzará a buscar un cuadrado adyacente (hacia adelante, hacia el lado o en diagonal al cuadrado sobre el que está parado).
- El jugador puede mirar al resto del grupo para que lo ayuden. Los demás pueden hacerle señales en silencio, como decir “sí” colocando los pulgares hacia arriba, decir “tal vez” colocando los pulgares en paralelo al suelo y decir “no” colocando los pulgares hacia abajo.
- Si el cuadrado sobre el que se paró el participante forma parte del camino, avísenle haciendo la señal de “sí”. Si es un cuadrado que no forma parte del camino, háganle la señal de “no”. O también pueden utilizar señales silenciosas.
- Si aciertan, los jugadores continúan su turno.
- Una vez que pisan un cuadrado incorrecto, es el turno de otra persona.
- A medida que comienzan a descubrir el camino, pueden señalarlo con marcadores para ayudar al resto del grupo.
- Una vez que hayan descubierto el camino secreto, cada persona tiene que atravesarlo de inicio a fin, mientras todos siguen guardando silencio.

<https://www.playworks.org/resource/game-of-the-week-the-maze-game/>

Bienestar social

Usted es el corazón de la participación de la familia, sin importar su papel. Asociarse con las familias para apoyar su progreso hacia los objetivos personales y del programa es gratificante y estresante. Construir el bienestar de la familia es una parte clave de las misiones de los programas Head Start y Early Head Start porque ayuda a los niños y las familias a prosperar. En estas actividades, usará algunas estrategias de conexión comprobadas para ayudar a fomentar el bienestar social. Elija una o más de las opciones de la siguiente lista, o use su creatividad y pruebe sus propias ideas.

1. **Plantar semillas de esperanza:** Elijan semillas de los paquetes e interactúen todos juntos mientras las plantan en la tierra. Usen el tiempo para hablar acerca de las semillas que, como beneficiarios de Head Start, ayudamos a plantar para los niños, y también dentro de las familias.
2. **Disfrutar la hora del té:** Seleccione un paquete de té y encuentre un grupo pequeño para disfrutar la hora del té e interactuar juntos. Si la conversación no fluye con facilidad, tomen el desafío de cada uno empezar un tema de conversación que comience con la letra “C” (p. ej., caminos que hemos recorrido, comidas que nos encantan, celebraciones conmovedoras con la familia y los amigos, etc.).
3. **Salir a caminar en parejas:** Formen parejas eligiendo nombres de un sombrero, o mediante otra estrategia creativa para formar parejas, y hagan una caminata corta juntos. Pida a cada compañero que comience compartiendo algo que la otra persona ya pueda saber acerca de él, y agregue más detalles. Luego pida a cada compañero que comparta algo nuevo. Den un paseo por el edificio o incluso afuera de este, si es adecuado.
4. **Piedras rodantes:** Coloque a los participantes en dos hileras, mirándose de frente. A una hilera llámela las piedras, y, a la otra, los rodantes. Las piedras se quedarán quietas, y los rodantes avanzarán una persona en la fila cada vez. Ponga 1 o 2 minutos en el reloj y dé varios temas de conversación cada vez. Ambos compañeros pueden hablar del tema juntos y luego ir con la persona siguiente y el tema siguiente.



Bienestar espiritual

A muchas personas les da placer trabajar con las manos. Los juguetes tipo fidget son populares hoy en día, pero coser y tejer son cosas que se hacen desde hace un siglo. Para algunas personas, mantener las manos ocupadas las ayuda a concentrarse en otras cosas. Otras personas simplemente encuentran que hacer un movimiento de forma repetida es relajante y meditativo. La mayoría de las personas sienten que crear cosas, especialmente cosas para regalar, es algo que los satisface y... bueno, les llena el corazón. Este acto de crear, reflexionar y dar está conectado con su bienestar espiritual y vocación de experimentar y compartir la alegría y la bondad.

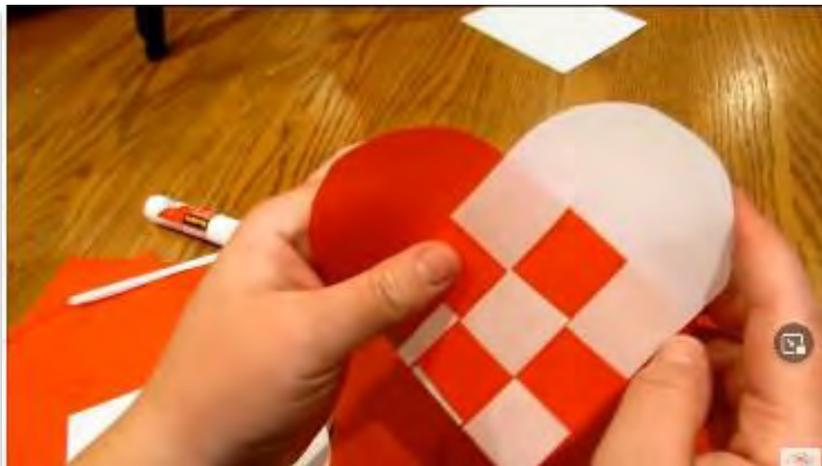
Tejer corazones de papel es una actividad simple que los adultos pueden disfrutar o compartir con los niños. Exige destreza, pero no tanta que no se pueda tener una conversación al mismo tiempo, o perderse en los propios pensamientos. La imagen del corazón hace mucho que se asocia con la bondad y el amor, así es que tanto la actividad como la imagen refuerzan el mensaje de una forma divertida e interesante. Así es que ponga música reconfortante, agarre un poco de papel y unas tijeras, y acomódese para hacer manualidades en forma de corazón.

Tejer corazones de papel

Preparación

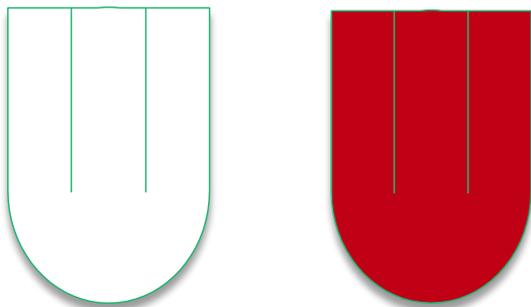
Antes de comenzar, prepare los materiales. Elija dos hojas de papel de colores que combinen (un color abrazará al otro). También necesitará tijeras. Si va a hacer esto con niños, asegúrese de usar tijeras de seguridad. Con este folleto, hemos incluido una plantilla que puede trazar en cualquier hoja de papel.

Si realmente quiere ser sofisticado, puede decorar su corazón tejido. Para hacerlo, necesitará tener listos bolígrafos o lápices. O calcomanías. A algunas personas les gusta usar su corazón como canasta de regalos. Para hacerlo, también necesitará tener listas unas tiritas de papel para formar las manijas y pegamento o una engrapadora.

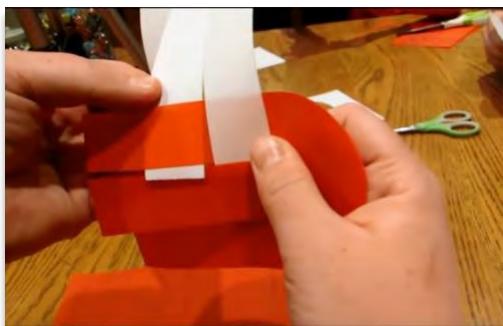


Instrucciones

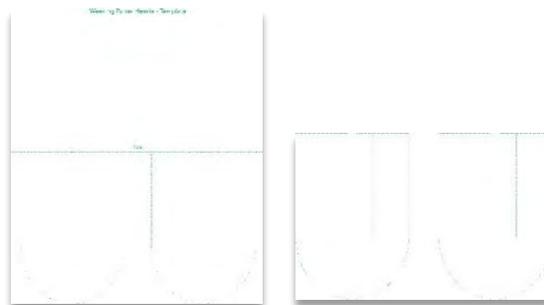
1. Trace la plantilla en las dos hojas de papel que va a usar. (Si usa nuestras plantillas, obtendrá cuatro corazones).
2. Doble cada hoja de papel de manera que la plantilla quede arriba de dos mitades iguales.



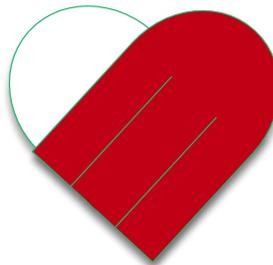
5. Coloque las patas de las hojas de papel a 90 grados una de la otra. Deslice la pata de arriba de una hoja de papel dentro del pliegue de la primera pata de la otra hoja de papel y empújela hasta que se superponga con la segunda pata.
6. Ahora deslice la segunda pata dentro del pliegue de la pata superior de la primera hoja de papel.
7. A continuación, deslice la pata de arriba de la primera hoja de papel dentro de la tercera pata de la otra hoja de papel. ¡Como si estuviera tejiendo!



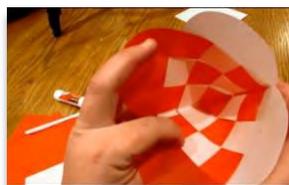
10. Jale hacia abajo de las patas de los trozos de papel para ordenarlos, luego abra el corazón y admire su trabajo (esto se logra mejor con el corazón abierto).



3. Corte la parte curva de arriba del corazón según la plantilla.
4. Corte las líneas rectas punteadas. Tenga cuidado de no pasarse. Cada hoja de papel ahora debe tener tres patas, y cada pata debe tener dos lados para que se pueda abrir.



8. Ahora tome la pata del medio de la primera hoja de papel y haga lo opuesto de lo que hizo con la primera pata. Una vez más está tejiendo el papel.
9. Finalmente repita lo que hizo con la primera pata con la tercera pata. Esto será un poco más difícil porque los papeles se están entrelazando. Eso es bueno. Siga así.



Decórelo si así lo desea. Llene su canasta en forma de corazón con algo que valga la pena para un corazón construido de forma tan impresionante.

Los mejores corazones son los que regalamos.
Comparta su corazón con un ser querido.

Plantilla para tejer corazones de papel

Doblar

