



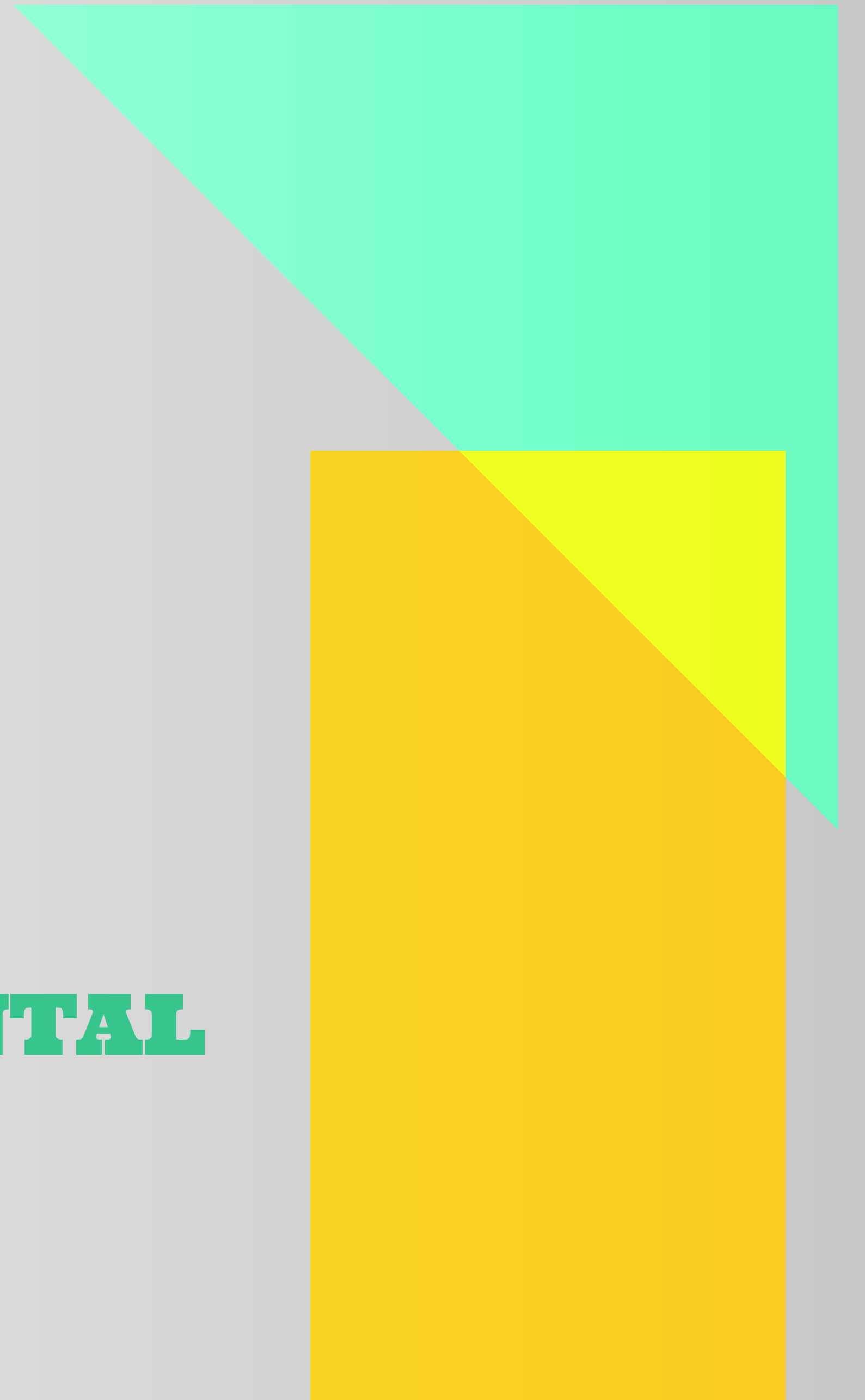
Las



Play List

#SALUD MENTAL

Nodos





Las



Play List



#SALUD MENTAL

“El trabajo es bueno para la salud mental, pero un entorno de trabajo negativo puede provocar problemas de salud física y mental.”

Organización Internacional de Salud.

Es importante abordar la **salud mental** como un tema clave en el bienestar, pero también para acompañar los momentos complejos que viven las personas de nuestros equipos.

Especialistas internacionales reconocen que el apoyo de los ámbitos laborales en los temas de salud mental como algo que pasó de ser algo ‘lindo’ a convertirse en un **imperativo necesario para lograr espacios sanos de trabajo.**

Este interés se volvió más relevante debido a las intersecciones con la diversidad, equidad e inclusión (DEI), por ejemplo al hablar de **Seguridad Psicológica**, y de **espacios libres de acoso y violencia** (Convenio 190 de la OIT) y la **Autenticidad y Pertenencia.**

A partir de todas las experiencias acumuladas desde la declaración de la pandemia Covid19, se ha generalizado el entendimiento de la salud como un ‘todo’ que abarca lo corporal, lo emocional, lo mental, lo relacional, lo social e incluso lo espiritual.

En esta PlayList compartimos diversas acciones que buscan acompañar o incrementar el bienestar integral de quienes trabajan en tu organización, propuestas que van desde una charla introductoria hasta talleres con mayor profundidad, incluyendo diagnósticos y mucho más.

Para las empresas en México en el marco de la **NOM- 035** sobre Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo, desde Nodos podemos implementar diversas acciones solicitadas por el gobierno mexicano.



Las 
**Play
List**

**#SALUD
MENTAL**



Playlist

**Desde el inicio:
Diagnósticos**



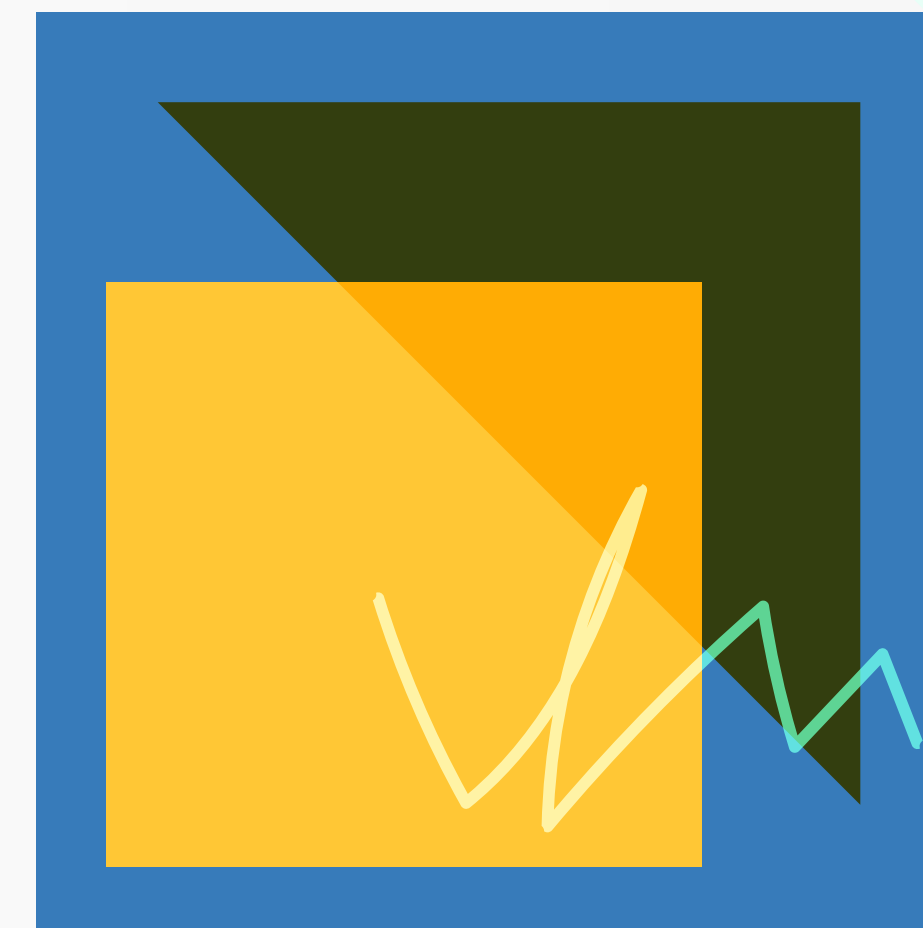
Playlist

**Intervenciones: Herramientas
de autogestión de la experiencia
y emociones internas**



Playlist

Interacciones y Vínculos



Playlist

**Lo que ocurre afuera
impacta en el trabajo**



Playlist

**Profundizar
en el Bienestar
(actividades prácticas)**

Playlist

Desde el inicio: Diagnósticos

01.

Diagnóstico de situación y necesidades en salud mental

Cada persona y organización tiene sus particularidades. Para ofrecer intervenciones organizacionales, proponemos un proceso de diagnóstico de las necesidades, dificultades y fortalezas de la organización en el área sobre la que se busque trabajar.

Esta propuesta de diagnóstico breve se lleva adelante a través de la aplicación de entrevistas y escalas (anónimas) que nos permiten dar una devolución reflexiva sobre una exploración cuantitativa en pos de armar el mejor programa de entrenamiento para cada necesidad y cada equipo.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.



Las
**Play
List**
#SALUD
MENTAL

Playlist

Desde el inicio: Diagnósticos

02.

Diagnóstico individual o de equipo abarcando detección de agotamiento, estrés, o riesgo de burn out, entre otros

Desde Nodos podemos realizar un sondeo y ofrecer el acercamiento más adecuado. La propuesta puede ser un trabajo individual, con personas colaboradoras que están atravesando un momento crítico (con causal laboral/del ambiente laboral, o externo), así como también con el abordaje de personas que están generando un ambiente que dificulta la convivencia.

Este proceso puede ser realizado de manera presencial o virtual, dependiendo de los requerimientos que se detecten. La devolución es un análisis de la problemática y una oferta de herramientas para ser aplicadas de manera puntual, o en proceso de varias etapas.

El inicio de cualquier camino que elijan en pos de mejorar la experiencia laboral en su organización comienza con la exploración de ¿qué está ocurriendo?, ¿por qué ahora se presenta?. La respuesta, es el puntapié inicial para poder elegir por dónde continuar.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Las



**Play
List**

**#SALUD
MENTAL**

Playlist

Intervenciones: Herramientas de autogestión de la experiencia y emociones internas

Cada ser humano está constantemente expuesto a estímulos que informan sobre todo lo que ocurre, interna y externamente. A lo largo de la historia personal y laboral de cada quien, se ha aprendido a captar con más detalle alguna de las áreas por lo que, muchas veces, emociones, pensamientos, corporalidad o registro de la conducta han quedado por fuera del radar. Es de vital importancia volver a conectar con ese registro para alcanzar el mayor potencial de cada quien y detectar interferencias con la funcionalidad (individual y de equipos), desde una mirada de salud integral.

03.

Taller de psicoeducación, emociones, pensamientos y conductas: definición y exploración

Las emociones nos informan sobre necesidades internas, o del entorno. Son estados que reclaman atención y, por momentos, implican tomar acción. Atenderlas, reconocer la gramática emocional, y tener herramientas para atravesarlas es elemental para nuestro desarrollo y crecimiento.

En el ámbito laboral, a partir de esta propuesta que se trabaja desde lo personal, quienes participan pueden tomar registro de lo que sienten, apropiarse de ello y así acercarse a una versión más libre, creativa y salubre sobre

lo que les está sucediendo. Para ello, se abordarán algunas estrategias que permitirán trabajarlas.

Este espacio, facilitado por una psicóloga, es una invitación a conocer más sobre las emociones y descubrir sus mensajes escondidos.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1 hora a 1:30.

Intervenciones:

Herramientas de autogestión de la experiencia y emociones internas

04.

Autocuidado: definición y exploración

Desde los vínculos más tempranos, los seres humanos armamos un esquema interno de cómo es el mundo, quiénes somos y cómo nos desenvolvemos en él. Lo que cada quien entiende sobre su identidad, recursos y posibilidades impacta en cómo cuida de sí.

La incertidumbre de los tiempos que vivimos lleva a la aparición de cuadros de estrés, ansiedad, depresión, consumo problemático, dificultades en la atención y concentración, incluso, fallas en la memoria. En este espacio se busca identificar información clave sobre este tejido para poder desarrollar el autoconocimiento.

Temas para abordar:

- Algunas pautas para conocer mis fortalezas, mis potencialidades y mis puntos ciegos.
- Relación entre el autoconocimiento y el autocuidado.
- Autocuidado: la valoración que hago de mí me dará información sobre cómo me vinculo conmigo, y qué hago para estar mejor.
- Cómo se manifiesta en mí el malestar y qué hago con eso.
- Estrategias para incrementar el bienestar en tiempos de crisis.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1 hora a 1:30

Intervenciones:

Herramientas de autogestión de la experiencia y emociones internas

05.

¿Agotamiento o burn out?

Las rutinas diarias se caracterizan por usar nuestro sistema, generando profundos niveles de cansancio, pudiendo llegar a desgastarse, y desafiando a las personas a debatirse entre lograr la mayor productividad o darse tiempo para prácticas saludables. Especialmente a partir de la Pandemia iniciada en 2020, nuestros cerebros estuvieron sometidos a un nivel de tensión y agotamiento desconocido, y esto está comenzando a manifestar sus secuelas en el presente.

Es fundamental visibilizar esta realidad, para poder identificar y abordarla adecuadamente y generar los recursos necesarios para trabajarlas, prevenir y subsanarlas. En algunos casos, podremos identificar un profundo agotamiento (que se resuelve con algunas acciones puntuales) y en otros, un caso de potencial Burn Out. Este último, síndrome muy conocido y descrito científicamente requiere un abordaje de Salud Integral y suele ser subdiagnosticado.

Es fundamental entender que, a veces, muchas de las dificultades de la vida cotidiana vinculadas a la atención, concentración o motivación frente a los desafíos diarios, no tiene que ver con lo corregible desde lo conductual, sino con la merma de recursos neurofisiológicos para poder afrontarlas.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1 hora a 1:30.

Modalidades:

- **Charla general a equipos:** Se aborda una perspectiva de prevención y atención a primeros signos.
- **Charla a equipos de liderazgo:** Se aborda desde la mirada de cómo, cuándo y qué hacer desde el rol de gestión de la persona.

Intervenciones:

Herramientas de autogestión de la experiencia y emociones internas

06.

Detección de signos de estrés y tensión, cómo recibir y gestionar los mensajes del cuerpo

¿Cómo reaccionas ante un signo o síntoma como el dolor o la tensión?, ¿Te incomoda?, ¿Te angustia?, ¿Te produce fastidio?, ¿lo ignoras?

Una forma que tiene el cuerpo para comunicar diversas situaciones de la experiencia interna es a través de señales que denominamos signos y síntomas. Son mensajes que nos están avisando de algo que nos pasa cuyo objetivo es generar conductas que modifiquen y mejoren ese estado.

Por ello, en este espacio facilitado por un Osteópata y Kinesiólogo buscaremos dar cuenta de qué significan las preguntas iniciales. Abordamos cómo descifrar estos mensajes y entender el cuerpo como una unidad, donde existe una íntima e indispensable relación entre las emociones, el metabolismo y el cuerpo físico.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1:30 a 2:00 horas.

Playlist

Intervenciones:

Herramientas de autogestión de la experiencia y emociones internas

07.

Ansiedad y consumo problemático: herramientas de detección y estrategias de afrontamiento

En tiempos donde el rendimiento muchas veces es “a cualquier costo”, donde el objetivo muchas veces es de “perfección”, nuestros cerebros navegan las peligrosas aguas de la búsqueda de rápidas y potentes recompensas. Nuestra cultura incentiva, y hasta premia por momentos, el consumo desmedido de propuestas satisfactorias (compras, alimentos que no nutren, sustancias variadas, contactos humanos sin ningún tipo de cercanía ni intimidad, etc.). Terminado el circuito de malestar-búsqueda de recompensa-satisfacción inmediata, generalmente sobreviene una sensación de vacío.

Aprender a identificar qué detona este tipo de circuitos y qué alternativas tenemos a la mano y nos interesa explorar, permite la aparición de opciones más nutritivas. El contexto laboral puede ser un ambiente salubroso, que se convierta en una herramienta protectora, o disparadora de una búsqueda de bienestar más duradero.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1 hora a 1:30.

Playlist

Interacciones y Vínculos

08.**Herramientas de primeros auxilios psicológicos para líderes**

Las personas que lideran en las organizaciones son quienes están gestionando, no solo la productividad, eficiencia, situaciones personales de sus equipos, sino también las emociones en un contexto continuamente cambiante y muchas veces, impredecible.

Por ello ofrecemos este espacio de formación para que estos equipos de liderazgo sepan qué hacer, o no hacer, frente a diversas situaciones que pueden atravesar sus equipos.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.

Duración: De 1:30 a 2:00 horas.

Destinatarias/es/os: Líderes de cualquier nivel, desde coordinación hasta dirección, que requieran saber cómo acompañar historias individuales que transitan por situaciones complejas.

09.**La discriminación desde una mirada de la propia historia**

Ninguna persona nace considerando una parte de la experiencia como “Mala y rechazable”. Esto es el producto de un aprendizaje que comienza desde las primeras vivencias infantiles.

Inmersas en una cultura, las personas vamos percibiendo de nuestro contexto qué comportamientos, pensamientos y emociones son “aceptables”, y aprendemos a reproducir aquello que nos conduzca al “éxito”, a la pertenencia, al afecto. El resto, queda guardado en algún espacio recóndito de nuestro ser, y generalmente, rechazado.

La propuesta de este espacio es acompañar un recorrido respetuoso y curioso personal, con mirada fresca, sobre la construcción del pensamiento discriminatorio desde las vivencias propias.

Duración: De 1 a 1:30 horas.

Las

**Play
List**#SALUD
MENTAL

Playlist

Lo que ocurre afuera impacta en el trabajo

Estas propuestas buscan acompañar las historias personales de quienes hacen a las empresas, sobre todo en situaciones complejas o de crisis. Sobre todo, cuando termina la jornada laboral, y regresamos a la vida personal, nos conectamos con diversas temáticas y desafíos que requieren gran parte de nuestra energía disponible, y cuando regresamos al espacio de trabajo, esos temas, sobre todo si son displacenteros, están presentes en el ámbito laboral.

Tenemos tres propuestas para acompañar estos espacios:

10.

Cómo acompañar los diferentes hitos de infancias y adolescencias, y no perecer en el intento.

11.

Educación Sexual, todo lo que las, los y les peques preguntan y cómo acompañarles en esas preguntas.

12.

Duelos: Acompañar a personas, o equipos que han sufrido pérdidas significativas: migraciones, rupturas, fallecimientos de personas del equipo o de su entorno, cambios repentinos no buscados.

La **duración** dependerá del tema y enfoque que se requiera, previa entrevista con la empresa. Las **modalidades** pueden ser personalizadas (individuales o grupales), o tipo charla para psicoeducar y sensibilizar sobre estas temáticas.



Playlist

Lo que ocurre afuera impacta en el trabajo

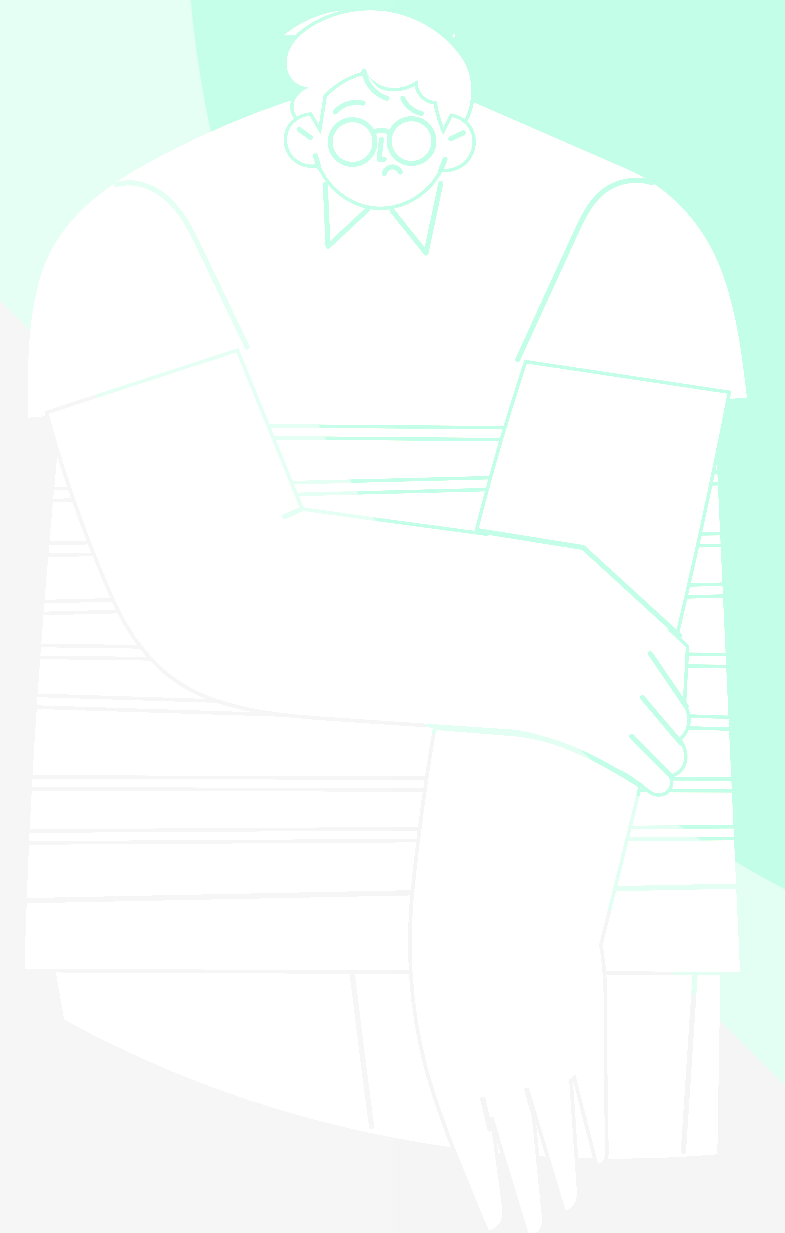
13.

Acompañamiento individual o de equipo

Acompañar es parte del trabajo de nuestros equipos. En procesos acotados de atención psicológica enfocada en atención y prevención del estrés, prevención de trauma asociado y armado de las redes de ayuda y apoyo que la persona requiera para la situación que atraviesa.

El proceso se realiza en un plazo determinado de encuentros que van desde 3 hasta 8 entrevistas, dependiendo del tipo de caso, en el que se revisan estrategias de estabilización emocional y se establece el seguimiento para evaluar cambios en las conductas y proceso de recuperación emocional.

Para las empresas residentes en México, estas acciones se vinculan con la Norma 035.



Playlist

Profundizar en el Bienestar (actividades prácticas)

14.

Programa de Mindfulness: “Habitar el momento presente”

Este proceso busca acompañar con cuatro encuentros, el bienestar de los equipos de trabajo, comprendiendo como la atención plena, el “darse cuenta”, y la respiración son aliados para transitar diversos momentos de la vida tanto laboral, como personal.

El temario está dividido en los siguientes encuentros:

1. **¿Qué es mindfulness?** Los 4 pasos de la práctica. La importancia de la actitud. Algunas orientaciones generales: Espacio, postura, desafíos. Práctica de escaneo corporal. Espacio para compartir.
2. **¿Cómo funciona la mente?** Breve explicación sobre el estrés, cómo afecta a los procesos atencionales y otras funciones cognitivas. Práctica de foco atencional. Espacio para compartir.
3. **El cuerpo** ¿Cómo y cuándo lo miramos y lo escuchamos? Favoreciendo la conexión. Práctica de movimiento consciente. Espacio para compartir.
4. **La compasión.** Cuáles son los sistemas neurobiológicos claves en el funcionamiento del ser humano y cómo potenciar el sistema de satisfacción, calma y seguridad. Práctica de compasión. Espacio para compartir. Cierre del programa.

El programa incluye audios para quien desee practicar entre un encuentro y el siguiente, potenciando el espacio grupal para aclarar inquietudes que pudieran surgir. También sugerencias de otros audios que pueden buscar para ampliar y enriquecer la práctica.

Nota: Esta propuesta puede hacerse de manera virtual, sin embargo, su impacto y eficiencia se observan en el formato presencial.

Duración: 4 encuentros de una hora y media cada uno, a excepción del último, que puede extenderse a dos horas.

Playlist

Profundizar en el Bienestar

(actividades prácticas)

15.

Programa de Adquisición de Habilidades

El aprendizaje de las habilidades emocionales y de autoconocimiento son importantes para la vida, especialmente para aquellas situaciones que pueden generar una desregulación, pérdida del propio eje, y que muchas veces se ponen en juego en el trabajo. Este programa busca conocerlas teóricamente y, sobre todo, trabajarlas en forma práctica con pares. Se abordan 4 ejes primordiales:

- 1. Conciencia plena:** Habilidades para reconocer qué estamos experimentando internamente (pensamientos, emociones, sensaciones) y estrategias prácticas para poder transitar esos estados de manera estable, curiosa, compasiva, atenta y sin juzgar.
- 2. Regulación emocional:** ¿Qué son las emociones y qué función cumplen? Se exploran y ejercitan herramientas para chequear los hechos y resolver problemas, reducir la vulnerabilidad emocional y aumentar las emociones positivas.
- 3. Efectividad interpersonal:** lograr claridad con respecto a lo que se necesita y se busca en los vínculos puede ser una tarea muy desafiante, que muchas veces queda trunca. En este encuentro se trabajan herramientas para lograr una dialéctica saludable, habilidades para decir “no” y para pedir, obtener y brindar validación y trabajar para lograr entornos más armónicos.

- 4. Tolerancia al malestar:** Las crisis, los quiebres, las rupturas y los cambios de paradigmas son cuestiones absolutamente inevitables. El dolor es parte de la experiencia humana, pero el sufrimiento no. En este último encuentro se abordan habilidades para manejar las crisis y la aceptación radical.

El programa incluye un cuadernillo práctico. También sugerencias de actividades semanales y/o entre encuentros para ampliar y enriquecer el aprendizaje.

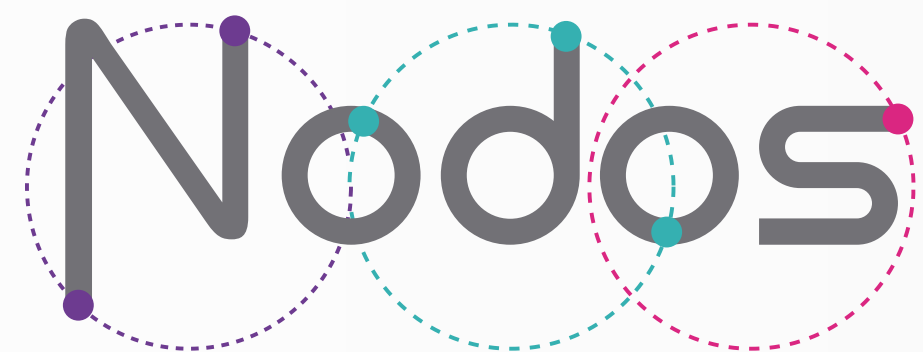
Duración: Cuatro encuentros prácticos de una hora y media (a excepción del último que puede extenderse a dos horas).

Nota: Esta propuesta puede hacerse de manera virtual, sin embargo su impacto y eficiencia se observan en el formato presencial.



Las 
**Play
List**

**#SALUD
MENTAL**



Si le pusiste like a alguna de las opciones, escribinos a info@nodosconsultora.com y te contamos más sobre la Playlist que más te haya interesado.

**¿Qué tema está sonando en tu organización?
¡Te escuchamos y le ponemos música!**

Esperemos que esta Playlist la guardes en tus “Me gusta”

 info@nodosconsultora.com

 www.nodosconsultora.com

 [NodosConsultora](#)

 [ConsultoraNodos](#)