

<b>Organización y país:</b>	<b>GROWTHCOOP (ESPAÑA)</b>
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>“Mindfulness: como una técnica para incrementar el salario emocional”</b>
<b>Resumen (¿Qué voy a aprender?):</b>	<b>Aprender la importancia de realizar acciones para aumentar el salario emocional en el lugar de trabajo. Aprender a desconectar o descansar durante un periodo de tiempo en el lugar de trabajo.</b>
<b>Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):</b>	<b>El objetivo de esta actividad es proporcionar a los empleados un beneficio (un momento de descanso del trabajo) para aumentar su salario emocional y promover el bienestar y reducir el estrés de los trabajadores.  Por otro lado, el objetivo del mindfulness es alcanzar un estado profundo de conciencia sin juzgar nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos.</b>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Una amplia habitación vacía</li> <li>- - Colchonetas para tumbarse en el suelo.</li> <li>- - Equipo de música con música relajante e incienso (si se desea).</li> </ul>
<b>Tiempo:</b>	<b>Aproximadamente 15 minutos</b>
<b>Destinatarios:</b>	<b>Trabajadores</b>

### **Instrucciones para los facilitadores:**

Una persona del grupo debe ser la encargada de guiar esta meditación. La meditación guiada puede ser cualquier meditación que queramos elegir, en el siguiente apartado hay un ejemplo de una que se puede utilizar. Lo importante es guiar la meditación con una voz tranquila y sosegada, que no estrese a los trabajadores, sino que sea familiar, cercana y relajante. La persona seleccionada para dirigir esta meditación tiene que cumplir el requisito de tener una voz con las cualidades anteriores. Además, la sala debe estar preparada, el facilitador puede

encender incienso y poner música relajante de fondo si lo desea para crear una atmósfera relajante.

### **Tareas y procedimiento:**

1º El facilitador les dice a los participantes que cada uno tiene que coger una esterilla y tumbarse en el suelo boca arriba.

2º El facilitador dice que van a hacer una meditación guiada en la que van a escuchar las indicaciones que les va a decir.

3º La meditación comienza, el facilitador tiene que decir:

Cierra los ojos... Imagina que te alejas del lugar donde trabajas... deja atrás los ruidos cotidianos y las prisas... Imagina que atraviesas un valle y te acercas a una cordillera... visualízate en ella... estás subiendo por un camino sinuoso... busca un lugar para pararte... encuentra un camino por el que puedas subir... encuentra un lugar cómodo para pararte.

Cuando lo hayas encontrado y hayas llegado a ese punto, tómate un tiempo para examinar toda la tensión de tu vida. Otorga mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores... Míralos con atención y luego déjalos en el borde del camino en el que te encuentras.

Continúa el camino hasta llegar a la cima de una colina... mira desde allí... ¿Qué ves... buscas un lugar atractivo y cómodo?

Fíjate en el entorno... qué te recuerda... Observa las vistas, los olores, los sonidos... Piensa en cómo te sientes... Acomódate y empieza a relajarte lentamente... Ahora te sientes totalmente relajado... experimenta la sensación de estar total y completamente relajado... Descansa de tres a cinco minutos... Mira de nuevo a tu alrededor... Recuerda que este es tu lugar especial para estar...

Recuerda que este es tu lugar especial para relajarte al que puedes venir siempre que quieras.

Vuelve a la sala y recuerda que todas estas imágenes son fruto de tu imaginación, que tú mismo las has creado y que puedes recurrir a ellas siempre que quieras relajarte.

4º El animador dice a los participantes que abran los ojos lentamente y que muevan su cuerpo despacio hasta que consigan ponerse de pie y recoger su esterilla.

### **Conclusión y evaluación:**

Muchas empresas valoran la cita latina "mens sana in corpore sano", por lo que ofrecer actividades a los empleados, como una sala de descanso o de juegos, aumenta el bienestar y

reduce el estrés. Por ello, dedicar pequeños momentos al mindfulness en el lugar de trabajo puede contribuir a mejorar el salario emocional.

Esta actividad puede concluirse con una reflexión entre todos los trabajadores sobre cómo se han sentido, y si consideran que sería necesario realizar actividades como ésta periódicamente para aumentar su bienestar y reducir sus niveles de estrés.

Al finalizar la sesión, podemos realizar un pequeño cuestionario de evaluación para conocer la opinión de los trabajadores y saber si sería necesario integrar sesiones periódicas de meditación en la empresa u otras acciones que favorezcan su salario emocional.