

SURESTE

naturaleza humana



HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR

"ANALGÉSICOS CEREBRALES"

ESPÍRITU SURESTE

Nuestro compromiso es crear espacios propicios para la generación de confianzas, donde las personas se sientan lo suficientemente cómodas como para abrirse a conocerse más a sí mismas y a quienes le rodean, poniendo en práctica habilidades socio-emocionales que permiten el cuidado mutuo y el rescate de las potencialidades. Esto, mediante metodologías experienciales entretenidas que nos hacen disfrutar, reflexionar y conectar con un entorno de naturaleza viva.



HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR

"ANALGÉSICOS CEREBRALES"

En los últimos años ha habido un creciente interés en cómo aumentar los **niveles de bienestar** de los equipos de trabajo, no sólo por una mayor importancia dada a los derechos laborales, sino también porque se ha comprobado que aquellas personas que se sienten bien, tienden a tener una **mejor actitud** para con su rol laboral y el de quienes componen su red de trabajo, además de aportar más activa y creativamente en el **afrentamiento de los desafíos**. Asimismo, vemos una sociedad que evidencia cada vez más nuestra existencia como **seres emocionales y subjetivos**, que requieren de **ambientes protectores y respetuosos** para poder desplegar toda su potencialidad.

Hay muchos caminos y acciones en pos de fomentar el bienestar humano, pero ¿Qué es realmente el Bienestar? Más allá del concepto lingüístico y social, a nivel fisiológico se lo ha relacionado a la **producción de ciertos químicos que actúan en el cerebro y organismo haciendo a la persona sentirse bien y "feliz"**. La investigación científica resalta la importancia de 4 hormonas que afectan de manera más gravitante, las llamadas **"Hormonas de la Felicidad"**: endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. Este taller busca justamente tomar consciencia de la importancia de fomentar su producción, así como también generar instancias y espacios propicios para su despliegue.





PROGRAMA TIPO



OBJETIVOS

1. Aprender sobre la fisiología del bienestar en torno a las llamadas hormonas de la felicidad.
2. Profundizar el auto-conocimiento y conocimiento mutuo.
3. Aprender técnicas de exploración y regulación emocional beneficiosas para la salud mental.



ESTRUCTURA JORNADA - 8-10 horas

Bienvenida y Rompehielos (30min.)

Desayuno (1hr.)

Encuadre Jornada y contextualización teórico-práctica (1 hr.)

Capacitación Outdoor + CIRCUITO DE MONTAÑA en equipos (3hrs.)

Almuerzo (1hr.)

ESTACIONES BIENESTAR(2hrs.)

- “Arte-terapia expresiva”
- “Mindfulness y meditación”
- “Mis relaciones y vínculos”

Plenario de conversación (bajada de la experiencia)

Coffee de cierre (30min.)

Despedida y bajada



HORMONAS DE LA FELICIDAD

ENDORFINA

“La morfina natural”

Analgésico natural del cuerpo ante sensaciones de malestar, dolor o estrés. Ayuda a contrarrestar los niveles de adrenalina producido por la ansiedad.

Se fomenta con el deporte, los masajes, la meditación, alimentos ricos en proteína, entre otros.

SEROTONINA

“Reguladora del ánimo”

Juega un papel fundamental en la regulación emocional, los ciclos del sueño, el apetito, la concentración y la memoria. Relacionada con la autoestima y la confianza.

Se fomenta consumiendo alimentos ricos en triptófano (chocolate negro por ejemplo), tomando sol, durmiendo las horas necesarias, entre otros.

DOPAMINA

“Recompensa y Placer”

Nos impulsa a repetir aquello que nos genera satisfacción. Influye en la motivación, la acción y está muy relacionado con el establecimiento de hábitos.

Se fomenta cumpliendo metas a corto plazo, recibiendo retroalimentación positiva, el ejercicio aeróbico, entre otros.

OXITOCINA

“Hormona del abrazo”

También llamada “hormona del amor”; relacionada a sensaciones de confianza, intimidad y empatía. Predispone al contacto social y establecimiento de vínculos afectivos y de cuidado.

Se fomenta socializando, compartiendo risas, experiencias sensoriales, salud sexual, entre otros.



CIRCUITO OUTDOOR

Desafíos de montaña que además de incentivar el ejercicio físico, fomentan el logro de objetivos conjuntos a corto plazo y la apertura de espacios de retroalimentación positiva, todo en un contexto de contacto con la naturaleza viva.

** Usualmente se realizan 5 desafíos en total, los cuales pueden complementarse con actividades tipo “outdoor-piso” (menos extremas) y estaciones con dinámicas de integración y conversación.*

Aquí te mostramos algunas opciones...



BLOQUE BIENESTAR

Actividades pensadas para realizarse en 3 estaciones rotativas, todas orientadas al fomento del bienestar personal y colectivo, así como a la entrega de herramientas para la salud mental y emocional.

ARTETERAPIA EXPRESIVA



Conectar con la propia capacidad creativa incentivando la expresión emocional y desarrollo del lenguaje simbólico y proyectivo.

MINDFULLNESS Y MEDITACIÓN



Adquirir herramientas de consciencia plena y respiración consciente, fomentando la regulación emocional y capacidad de lograr estados de calma y relajación.

VÍNCULOS Y RELACIONES



Concientizar las relaciones significativas y de afecto, contactando con su impacto en nuestro bienestar y desarrollo, desde una perspectiva biográfica-personal.



¿MÁS INFO?

PARQUE SURESTE

GASTRONOMÍA

OPCIÓN NÓMADE

EQUIPO HUMANO

SEGURIDAD

TESTIMONIOS

www.sureste.cl



SURESTE

naturaleza humana



www.sureste.cl
info@sureste.cl

(+56) 2 2287 11516
(+56) 9 72108360



@SuresteNaturaleza

Camino al Volcán 5782,
El Canelo, Cajón del Maipo.