

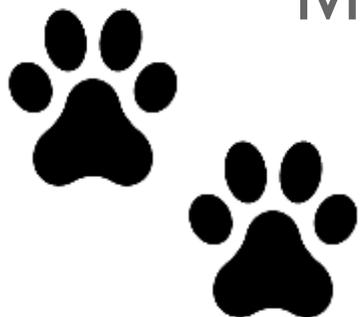


HUELLAS DE BIENESTAR



María Eugenia Benavides – Orquesta Filarmónica
de Bogotá

María del Pilar Russi Rincón – Secretaría Distrital de
Hacienda



ANTECEDENTES



OMS: Desgaste profesional=Enfermedad laboral
En **2020:**
Ansiedad+depresión=1era causa baja laboral
OIT: estrés laboral=un factor principal que afecta salud trabajadores

Estudio Nacional de Salud Mental:
40% de la población activa laboralmente ha sufrido trastorno psiquiátrico asociado al estrés que afectan el bienestar y productividad



Encuesta Nacional de Salud:
33% trabajadores con altos niveles de estrés laboral

SINTOMAS DE AGOTAMIENTO

- Ansiedad
- Cansancio
- Irritabilidad
- Tensión Muscular
- Problemas para dormir

monteaprende.com

✓El estrés prolongado puede llevar al agotamiento y a diferentes enfermedades (Depresión, Trastornos de ansiedad, fatiga crónica, fibromialgia, Enfermedades

¿Cómo mitigamos los niveles de estrés laboral desde soluciones no convencionales?

**¡CON EL “MEJOR AMIGO” DEL
HOMBRE Y LA MUJER!**

Quiénes son los actores

Población a intervenir



BINOMIO = Profesional
adiestramiento canino socio-
afectivo + canino de
compañía

Población objetivo, posterior a la
apercepción de la pausa activa de
ludo emocional con caninos.



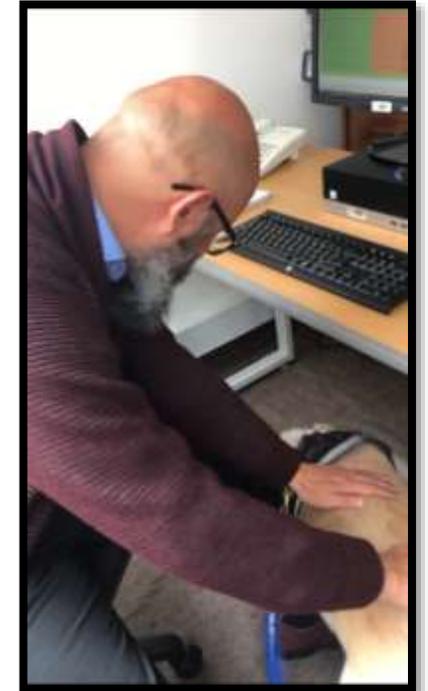
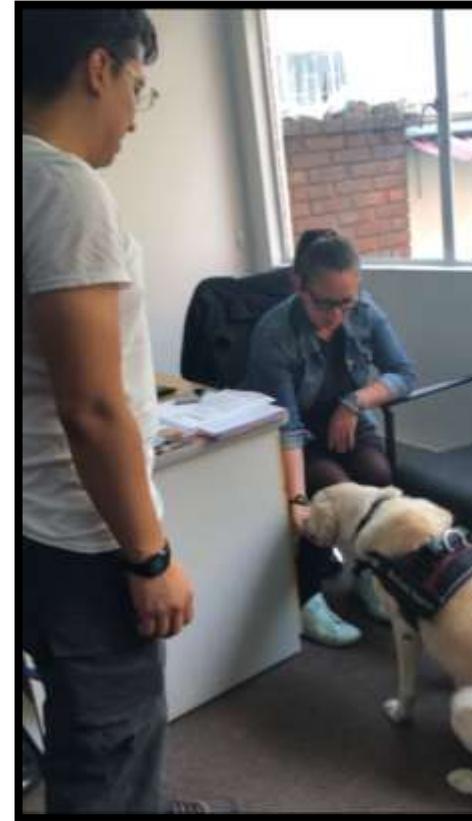
¿Cómo es el proceso?

- Modelo de capacitación tradicional:



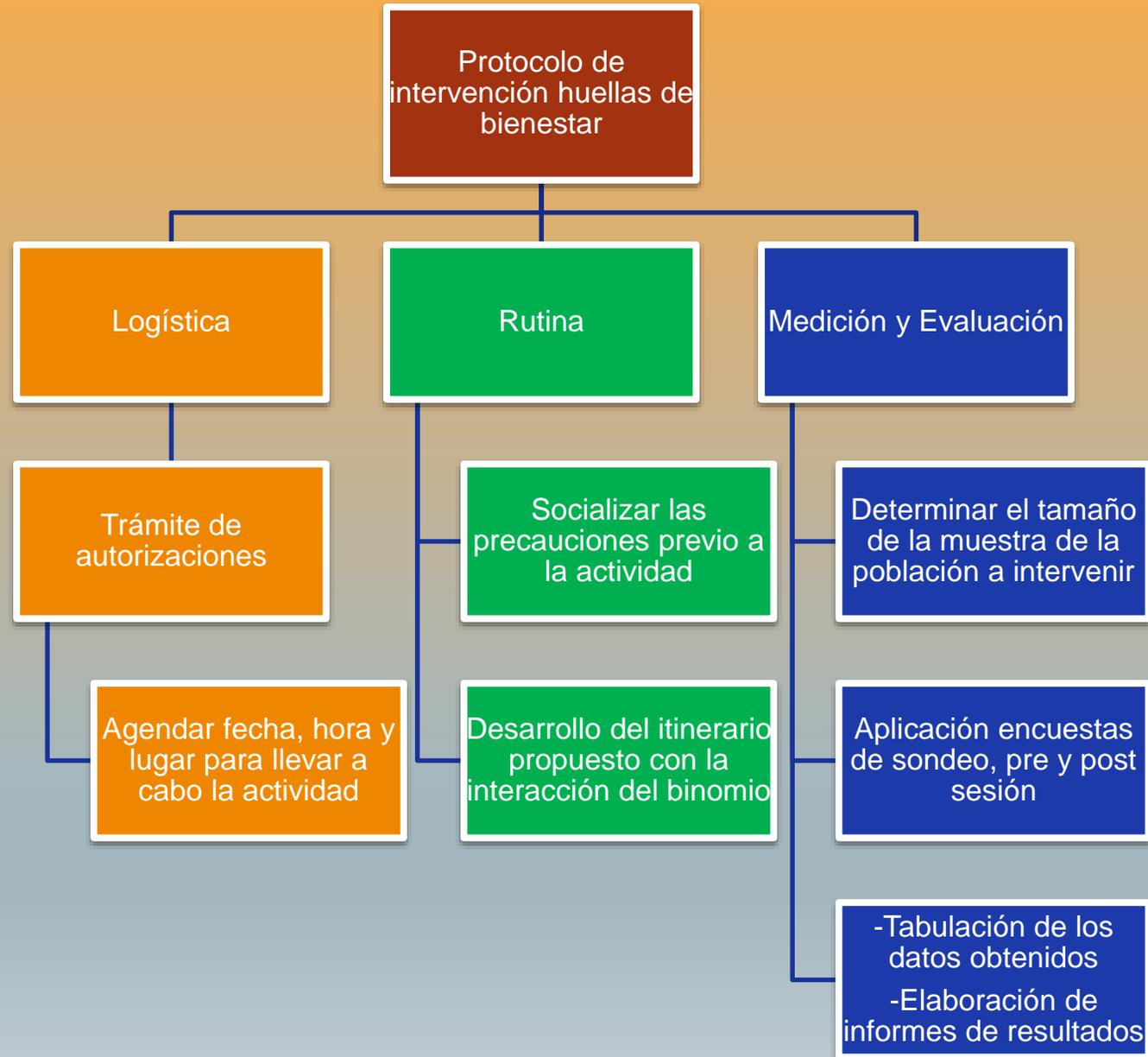
Es una cátedra con metodología tradicional para experimentar después

- Modelo de bienestar-pausa activa con el binomio:

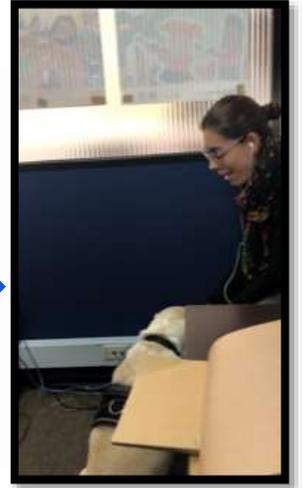


Es una experiencia de vida alegre, libre y espontánea-
"Pon a vibrar tu cuerpo con la buena onda de un perro"

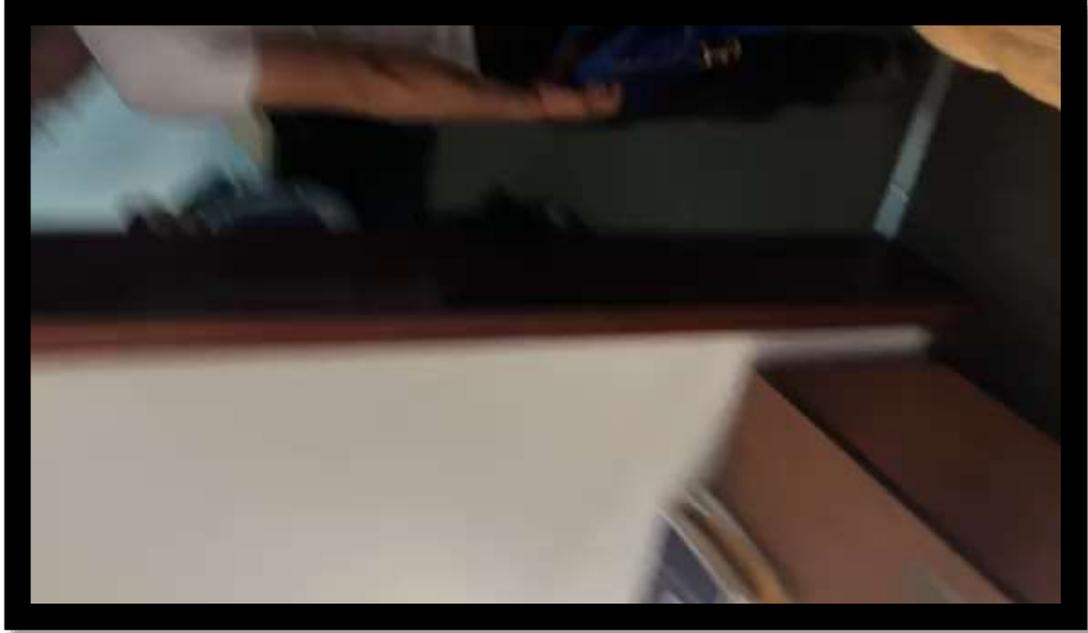
PROTOCOLO



Prototipo final



Sesión 1



Sesión 2



¿Qué se necesita para su implementación?





LOS

ESPERAMOS!!