

**APONTE**  
CONSULTORES

# Del Des-Confinamiento hacia la Nueva Realidad Laboral

**PROGRAMA PARA LA TRANSICIÓN  
SALUDABLE Y PRODUCTIVA**

[redaponteconsultores.com](http://redaponteconsultores.com)  
[contacto@aponteconsultores.com](mailto:contacto@aponteconsultores.com)



## ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

### La historia de “M” y “J”.

Después de casi tres meses de confinamiento debido a la contingencia por COVID-19, M y J han sido informados por la empresa que en la segunda quincena de Junio retornarán a su centro de trabajo; para ellos inicia el proceso Des-Confinamiento.

“M” reaccionó con sentimientos encontrados: por una parte, cierta alegría de volver a la oficina; por la otra, el temor a salir, el riesgo al contagio, y dejar a su familia en casa.

En contraste, “J” no cabía de gusto al recibir la noticia, pues ya había empezado a manifestar aburrimiento, frustración, estrés y ansiedad por el “encierro forzado”.

Esta breve historia deja entrever que los colaboradores de las empresas pueden estar manifestando diferentes reacciones y comportamientos, primero, ante el proceso de Confinamiento y Aislamiento Social y, segundo, por el Retorno al Centro de Trabajo.

Paradójicamente, como lo ilustran los casos de “M” y “J”, tanto el confinamiento en si, como el retorno al centro de trabajo, que implica desconfinamiento, están generando diversos impactos en las personas a nivel mental, emocional y social, pudiendo minar el Bienestar y la Productividad de los trabajadores, en una sola expresión, en la **SALUD INTEGRAL**.



# Propósito

Nuestra pretensión es contribuir con las empresas y los colaboradores que se encuentran en proceso Del Des-Confinamiento hacia la Nueva Realidad Laboral, que cuenten con un Programa para la Transición Saludable, que sea complemento de los "Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria" emitidos por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), así como de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de la Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS) y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), todas ellas con un propósito común: priorizar la SEGURIDAD de los TRABAJADORES.

# Objetivo

Incrementar el Bienestar Integral y la Productividad Personal de los Colaboradores, así como brindar soporte para el control efectivo del estrés y emociones difíciles que se puedan presentar en la transición hacia la Nueva Realidad Laboral.

# Beneficios

## Empresa

- 1. Gestión del cambio efectiva y positiva de frente hacia la nueva realidad laboral.**
- 2. Procesos y relaciones interpersonales saludables y productivos.**
- 3. Colaboradores enfocados en los asuntos prioritarios de la empresa.**

## Trabajadores

- 1. Control efectivo del estrés causado por el confinamiento y/o por la transición.**
- 2. Manejo emocional atento y consciente de conflictos y situaciones difíciles de la nueva realidad laboral.**
- 3. Certidumbre sobre lo que se espera de ellos durante la jornada laboral.**

# ¿QUÉ ELEMENTOS CONFORMAN EL PROGRAMA?

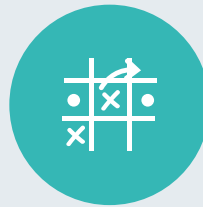


## RUTINAS

Conjunto de medidas que se deben observar para una jornada de bienestar y productividad.



- + **Traslado Consciente y Seguro.**
- + **Check In:** De Bienestar y de Productividad.
- + **Check out:** De Productividad y Bienestar.



## PRÁCTICAS

Ejercicios de entrenamiento mental y emocional, basados en la Respiración

**El Programa completo incluye:**



- + **16 Prácticas para la Atención y Consciencia Plenas.**



## EVENTOS

**El Programa completo incluye:**



- + **15 Workshops (WS)**
- + **12 Webinars (WE)**
- + **6 Sesiones de Yoga Antiestrés**



# ¿CUÁL ES LA PROGRAMACIÓN?



Durante **8 semanas** se presentarán diferentes prácticas y eventos que se impartirán en la "Sala Virtual" de la plataforma ZOOM

La Sala Virtual está conformada por **4 temas centrales**; cada tema se trabajará un día a la semana:

## **Lunes:** Mente Enfocada

En este día se presentarán prácticas y herramientas que permitan desarrollar una mente atenta, consciente y enfocada para incrementar el bienestar, rendimiento y resultados positivos de los colaboradores en el ámbito personal y laboral.

## **Martes:** Emociones Saludables

Actualmente la regulación de las emociones es una de las habilidades con mayor importancia; para lograrlo, es necesario un proceso de práctica y entrenamiento constante, es por ellos que en estas sesiones trabajaremos para lograr la gestión de emociones saludables que impacten positivamente el bienestar integral de las personas.

## **Miércoles:** Cuerpo Sano

El cuerpo es el principal receptor de estrés, es por ello que trabajaremos con ejercicios que ayuden a disminuir el estrés y con herramientas que enseñen a nutrir el cuerpo de manera adecuada para mantenerlo sano y fuerte.

## **Jueves:** Productividad Personal y de Equipo

Este día se proporcionarán elementos, técnicas, herramientas que contribuyan a que los colaboradores se enfoquen en los asuntos prioritarios de la empresa, realizando el trabajo requerido con mayor productividad, a nivel personal como en el equipo de trabajo.

# Semana 1

## Lunes

### Rutinas y Prácticas

9:00 - 9:30 hrs.

**Práctica:**

Atención en la  
Respiración

Paulina Jiménez

12:00 - 12:10 hrs.

**Práctica:**

Secuencia de  
Inteligencia Corporal 1.

Paulina Jiménez

### Mente Enfocada

## Martes

### Emociones Saludables

10:00 a 12:00 hrs.

**Workshop:**

"Gestionar emociones  
difíciles ante el  
Des-confinamiento"

Paulina Jiménez

## Miércoles

### Cuerpo Sano

11:00 a 12:00 hrs.

**Webinar:**

"La importancia de la  
Nutrición en el Sistema  
Inmune".

Mónica Mendoza

19:00 a 20:00 hrs.

**Sesión:**

Yoga Antiestrés.  
Paulina Jiménez

## Jueves

### Productividad Laboral

10:00 a 12:00 hrs.

**Workshop:**

"Lecciones Aprendidas  
del Confinamiento".

Javier Aponte

# Semana 2

## Lunes

### Rutinas y Prácticas

9:00 - 9:30 hrs.

**Práctica:**

Visualización Creativa  
Bienestar.

Paulina Jiménez

12:00 - 12:10 hrs.

**Práctica:**

Centramiento de Pie.

Paulina Jiménez

### Mente Enfocada

15:00 - 17:00 hrs.

**Workshop:**

"MFS para manejar  
estrés y ansiedad".

Paulina Jiménez

## Martes

### Emociones Saludables

10:00 a 12:00 hrs.

**Workshop:**

"Cierre Positivo".

Paulina Jiménez

## Miércoles

### Cuerpo Sano

19:00 a 20:00 hrs.

**Sesión:**

Yoga Antiestrés.  
Paulina Jiménez

## Jueves

### Productividad Laboral

11:00 a 12:00 hrs.

**Webinar:**

"Desconexión  
Laboral Saludable y  
Productiva"

Javier Aponte

\*La programación  
completa de 8 semanas se  
enviará en archivo adjunto



# ¿CUÁL ES EL ESQUEMA DE CONTRATACIÓN Y COSTO?

## CONTRATACIÓN:

### Semanal:

El programa completo consta de 8 semanas, pudiendo contratar el número de semanas que se ajusten a las necesidades de los colaboradores y empresa

## COSTO:

Por número de colaboradores inscritos

\*Costo semanal por colaborador

**\$250.00 + IVA**

\*Para obtener este costo se deberá inscribir, como mínimo, 20 colaboradores por semana contratada



# ¿QUIÉNES SON LOS CONSULTORES?



## **PAULINA JIMÉNEZ BERZUNZA. LANI**

**Directora** de Aponte Consultores, S. C.

Desde el 2012 trabajando en **intervenciones para el Bienestar y la Productividad.**

**Certificada en Mindfulness.**

**Pionera en México aplicando mindfulness** en y para el trabajo y las organizaciones.

**Teacher Training Vinyasa Yoga RYS 200**

**Co-Autora del Modelo GACE.** Modelo para incrementar el Bienestar y la Productividad del Personal, a través de Mindfulness en y para el trabajo.

**Co-Autora del Juego:** Aponte Mindfulness - Cazavirus Mental.

**Consultora - Líder** en más de 50 procesos de Mindfulness en y para el trabajo.



## **FCO. JAVIER JIMÉNEZ APONTE. MDO**

**Maestro en Desarrollo Organizacional,** UDEM.

**Fundador - Consultor** de Aponte Consultores, S. C.

**Coach Internacional Certificado por Lambent, Inc.**

**Consultor Certificado en The Persuasive Communicator** por Persona Global, Inc.

**Co-Autor del Modelo GACE.** Modelo para incrementar el Bienestar y la Productividad del Personal, a través de Mindfulness en y para el trabajo.

**Co-Autor del Juego:** Aponte Mindfulness - Cazavirus Mental.

**Consultor en Desarrollo Humano** - Organizacional desde 1993.



## **MÓNICA MENDOZA NAVA. LN**

**Dietista.**

**Nutrióloga.**

**Consulta privada nutrición clínica.**

**Emprendedora y creadora de DeliMon healthy delivery.**

**Co creadora del Programa Mindful Eating "Alimentación Consciente y Saludable"**





**EN APONTE  
CONSULTORES  
ESTAMOS  
ENFOCADOS EN  
PROMOVER EL  
PARADIGMA DE LAS  
ORGANIZACIONES  
SALUDABLES**

**Organización  
Saludable**

Es aquella que promueve proactivamente la mejora sistemática del bienestar, la productividad y el entorno de los trabajadores, el incremento del desempeño y resultados de la empresa, bajo un enfoque de salud integral como valor esencial.