

Actividad recomendada: Actos de amabilidad

Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.

Beneficios relacionados a la actividad

Trabajador



Entusiasmo

Afecto negativo

Conexión con otros

Cansancio emocional

Organización



Confianza

Enfermedades relacionadas al estrés

Apoyo organizacional

Costos en salud

Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes y explícales que deberán seleccionar un día a la semana en el cual realizarán 5 actos de amabilidad hacia alguien.
2. Explica que los actos deberán ser conductas que beneficien o que hagan felices a otros, por ejemplo, ayudar a un compañero con una actividad, hacer un donativo a una organización, proveer de alimentos a una persona en situación de calle, etc.
3. Indica que, después de cada acto, escriban una breve descripción y que incluyan cómo se sintieron al realizarlo.
4. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿qué acciones realizaron? ¿cómo se sintieron mientras hacían los actos de amabilidad? ¿qué podrían hacer para seguir impactando a otras personas?
5. Se recomienda complementar esta actividad con “**Descanso autocompasivo**”.
6. Mide el impacto de tu actividad aplicando la subescala de Relaciones positivas, de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

