



CONFERENCIA FELICIDAD LABORAL Y COHESIÓN GRUPAL

Nº6



El Centro de Bienestar Universitario de La Universidad de Pamplona, en la mañana del día de hoy 19 de octubre realizó una charla sobre la "Felicidad Laboral y Cohesión Grupal" actividad que fue desarrollada a través de la plataforma digital Teams contando con la participación de 12 asistentes.

A Través de la orientación de la directora, Julia Carolina Castro Maldonado en articulación con el Área de la Promoción de las Experiencias Culturales y Artísticas a cargo de la Líder de área Laura Marcela Monsalve Rico y en conjunto con el programa de Psicología los estudiantes realizan una actividad por semana al personal de la oficina.

El tema a tratar fue liderado por los pasantes en formación en el área organizacional, bajo las directrices de las docentes de práctica las Psicólogas y Especialistas Nubia Esther Rivera Mogollón y Glenda Meylin Hernández Cañas, el encuentro fue dirigido al personal de la dependencia distribuidos en dos momentos, el primo, se desarrolló la cohesión grupal mediante una actividad colectiva donde le permitió a los asistentes ayudar en el abordaje de la sopa de letras, al encontrar palabras como: unión, trabajo entre otros.

Seguidamente, se generó un espacio de pausa activa por parte de los expositores, con la finalidad de realizar un ejercicio mental de relajación útil para disminuir el estrés y la ansiedad teniendo en cuenta las siguientes instrucciones: Siéntate derecho en una silla cómoda, ponga una mano en su estómago y otra en su pecho cierra los ojos, respira por la nariz durante 4 segundos lentamente, mantenga el aire durante 4 segundos, exhalé el aire por la boca durante 4 segundos lentamente, expulsando todo el aire que puedas, mientras contraes el abdomen.

Una vez terminada la pausa activa, los Psicólogos en formación, hablaron de los tipos de experiencias identificando dentro de ellas la evaluativas que hacen mención a los procesos mentales cognitivos, donde el sujeto recibe, procesan y analiza la información del exterior, para juzgar el resultado de éxito o fracaso de su actuar. También menciona la condición afectiva humana que está ligada a las experiencias emocionales y al estado de ánimo, el primero más transitorio e intenso, ligado a una situación específica, y el segundo de características más duraderas, pero menos intensas y sin necesidad de asociarse a un evento particular.

Por último, los sentidos sensoriales en los seres humanos, tienen la capacidad de percibir el mundo a través de sus diferentes sentidos, categorizando estas sensaciones por nivel de intensidad, duración y trayectoria, en agradables o dolorosas, teniendo en cuenta el criterio de cada individuo, pues dependiendo del sujeto, un mismo evento puede ser fuente de placer o dolor, estas situaciones contribuyen a decrecer o acrecentar la felicidad.

Posteriormente, los expositores plantearon una pregunta, ¿Qué es la felicidad? Donde los asistentes intervinieron y dieron su opinión referente al interrogante dejando en claro que la estabilidad emocional debe ser un primer acercamiento para generar ese proceso de felicidad en la vida personal de cada individuo. “Para realizar la actividad de hoy tuve en cuenta el tiempo, era muy importante hablar de las diferentes temáticas que se expusieron, por qué son importantes y las características y también la importancia de desarrollar la felicidad laboral y gestión grupal en el ambiente laboral”. Expresó Steven Bermúdez Psicólogo en Formación.

Finalmente, se extendió la invitación al personal de la dependencia a seguir participando de los diferentes talleres que se realizarán los próximos días, una vez por semana con el objetivo de plantear diferentes temáticas de interés general que contribuyan al crecimiento y desarrollo de los administrativos de la oficina.