

Alimentando Conciencia y Sembrando Valores

Venezuela Libre de Drogas

XXIII SEMINARIO IBEROAMERICANO SOBRE DROGAS Y COOPERACIÓN – RIOD



www.riod.org



<https://librededrogas.org.ve>

Antecedentes y objetivos

Antecedentes

VLD viene desarrollando en una cadena de supermercados un programa de prevención universal centrado en el bienestar integral; el año pasado hubo que realizar ajustes motivados a la Pandemia. La cuarentena propició situaciones que estimularon el aumento del consumo de drogas legales y afectaron el bienestar integral de sus trabajadores.

Objetivo General

Promover estilos de vida saludables que posibiliten el desarrollo personal social de los trabajadores y favorezcan el desarrollo de sus habilidades emocionales y sociales en tiempos de pandemia.

Actividades

- Dictados 21 talleres virtuales relacionados con el manejo de la adversidad.
- Distribuidas cápsulas preventivas en todas las sucursales atendiendo los temas: Activando el ánimo, Activando la seguridad, Enfrentando nuestros miedos y Siguiendo las recomendaciones de bioseguridad.
- Dictadas Capacitaciones sobre las normas de bioseguridad implementadas para los usuarios de los supermercados y para los trabajadores.
- Editados videos en cada sucursal compartidos en las redes sociales de la empresa, con mensajes de bioseguridad elaborados por los propios trabajadores.

Impacto/Resultados

Del 100% de los/las participantes manifiestan su agrado:

- El 32% porque sienten que la información proporcionada les permite estar más actualizados/as.
- El 23% consideran que es muy útil para adquirir más y mejor conocimientos sobre temas actuales de importancia.
- El 18% expresan que es importante porque así pueden orientar y prevenir a sus hijos/as y familia de no verse tan afectados por la cuarentena.
- El 96% manifiesta su deseo de continuar participando en estos programas preventivos.

Elementos innovadores

Se diseñaron herramientas que se ajustaron a las necesidades del momento, generadas en cuarentena, tales como: **talleres** y **conversatorios** en formato de webinar en las que podían participar los beneficiados desde diferentes dispositivos, cápsulas y videos preventivos que podían ser utilizados en las redes internas de la empresa. Cuando las disposiciones gubernamentales lo permitían se realizaron talleres presenciales con las debidas medidas de bioseguridad con los líderes de la empresa y miembros de la comisión, quienes en forma conjunta con nuestra institución hicieron posible la continuidad del programa.

Claves de éxito y aprendizajes

CÁPSULAS DE BIENESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACTIVANDO EL ÁNIMO Cápsula 1

En esta pandemia muchas son las cosas que nos quitan la alegría o el optimismo. Pero queremos que mejores tu ánimo con estos hábitos positivos.

REÍR

¡Puedes reírte con una leve risa!

HABLAR CON UN SER QUERIDO

¡Sociedad con alcoholizaciones, te hará sentir mejor!

SER GENEROSO

¡Puedes hacer una acción o gesto que te ayude a sentirte mejor!

LEER COSAS POSITIVAS

¡Puedes leer cosas que te ayuden a sentirte mejor!

AGRADECER

¡Puedes agradecer a las personas que te ayudan a sentirte mejor!

CÁPSULAS DE BIENESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACTIVANDO EL ÁNIMO Cápsula 2

Las preocupaciones de lo cotidiano nos quitan la atención de lo que es importante. Algunas frases de crecimiento personal pueden ayudarnos en el día a día para ser mejores y saborear el bienestar.

NUESTRA PRIMERA FRASE

Sigue Con Tus Sueños

¿Cuáles son tus valores? ¿Qué sueños son los que siempre te han definido?

Sin darte cuenta esta pandemia ha vulnerado algunos de tus proyectos en lo que crees. Ya sea por la influencia de otras personas o por la misma situación, apenas te reconocas a ti mismo.

¿Qué está ocurriendo? El ritmo actual de vida lleno de cambios, los protocolos, la cuarentena, los controles de bioseguridad, el distanciamiento social, hacen que caigas en un círculo del que no sabes cómo salir.

¿Cómo crear personalmente en medio de estas presiones? No te rindas ante las dificultades; asímelo, acéptalo, entiéndelo y después, deja ir el sufrimiento para quedarte con lo bueno. Identifica las oportunidades que han surgido en estos tiempos.

CÁPSULAS DE BIENESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACTIVANDO EL ÁNIMO Cápsula 3

Las preocupaciones de lo cotidiano nos quitan la atención de lo que es importante. Algunas frases de crecimiento personal pueden ayudarnos en el día a día para ser mejores y saborear el bienestar.

NUESTRA SEGUNDA FRASE

Vive con Armonía

Actúa de acuerdo a tus creencias, valores y sentimientos. Si alguien te obliga a hacer algo que no deseas, no en contra del principio de vivir con armonía.

Armoniza tu cuerpo con tus emociones. Si sientes rabia, grita. Si te sientes lastimado(a), llora. No escondas tus emociones fingiendo que no te pasa nada, que todo está bien. Todo ello, a largo plazo, te ocasionará importantes problemas emocionales y de salud. Actúa siempre con armonía según tus sentimientos.

Escúchate cada día: Seguro que cada día escuchas personas que se quejan de todo, sin preguntarte cómo te encuentras hoy, o qué preocupaciones tienes en mente. Fija un límite y no te centres siempre en los demás.

Tú eres el (al) protagonista de tu vida y también debes saber escucharte. Debes saber escuchar tus pensamientos y tus necesidades.

CÁPSULAS DE BIENESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACTIVANDO EL ÁNIMO Cápsula 4

Las preocupaciones de lo cotidiano nos quitan la atención de lo que es importante. Algunas frases de crecimiento personal pueden ayudarnos en el día a día para ser mejores y saborear el bienestar.

NUESTRA TERCERA FRASE

Vive Cada Día con Ilusión

Cada día es único y especial. ¿Por qué perderlo con preocupaciones o miedos? No lo permitas.

No dejes que otras cosas por miedo a tu felicidad ni que te quiten tus energías con sus actividades o su negativismo, porque eso no permite tener calidad de vida.

Debemos ser conscientes que existe una pandemia, y debes asumir tus responsabilidades de cuidado a nivel personal, familiar, comunitario y laboral, pero debes hacerlo con aceptación, para que formen parte de un conjunto de hábitos con los cuales tú te sientas feliz.

Piensa en todo lo que tienes hoy en día e ilusinate por cada cosa, por cada paso que das, por cada jornada. Ahora bien, si tus días no tienen ya la misma ilusión, averigua qué ocurre y pon solución en la medida que te sea posible. Porque una vida sin ilusión no tiene sentido y es, sin duda, el peor enemigo para nuestro bienestar.



Links para visualizar videos:

<https://www.facebook.com/1426041504/videos/10218155167097091/>

<https://www.facebook.com/1426041504/videos/10216491788833674/>

