

Propuesta de Taller: Cuido de la salud mental a través del arte y la recreación.

Objetivo General.

Implementar a través del arte y la recreación espacios de reflexión y juego para el fortalecimiento de habilidades y estrategias que colaboren en la gestión del estrés laboral y la salud mental.

Justificación de la propuesta.

En los entornos laborales fuera del Gran Área Metropolitana, los profesionales a menudo enfrentan desafíos específicos relacionados con el aislamiento geográfico y la falta de acceso a recursos de bienestar mental. La presión constante en el trabajo como se ha visto puede afectar negativamente la salud mental, llevando a niveles más altos de estrés y agotamiento, más si son profesionales que se dedican a la atención de personas.

Este taller se justifica al reconocer la necesidad crítica de brindar apoyo emocional y herramientas prácticas a estos profesionales. El arte y la recreación ofrecen una vía única para abordar el estrés y desarrollar habilidades blandas.

La expresión artística proporciona una salida creativa para las tensiones emocionales, mientras que las actividades recreativas fomentan la cohesión grupal y mejoran las habilidades de comunicación.

El enfoque en el desarrollo de habilidades blandas, como la resiliencia y la cooperación, está directamente vinculado a la mejora de la calidad de vida laboral y al mantenimiento de la motivación en el trabajo. Al invertir en el bienestar mental de los profesionales, se promueve una cultura laboral positiva y se contribuye a un entorno más productivo y saludable.

Posibles alcances del Taller

- Mejora en la gestión del estrés, ansiedad y otras emociones.
- Fortalecimiento de habilidades de comunicación y trabajo en equipo.
- Estimulación de la creatividad, expresión personal y reflexión profunda.
- Incremento en la sensación de pertenencia y apoyo grupal.
- Fomento de un ambiente laboral más saludable y productivo

Información General de la propuesta.

1. Modalidad Taller-Capacitación.
2. Tiempo: 4 horas.
3. Horarios propuestos: 8 a.m.- 12 p.m.
4. Lugares: Deben tener espacio bajo techo y zona verde.
5. Los cuentos, la música, los juegos, la poesía y la meditación forman parte de la metodología de trabajo.
6. El monto propuesto es el mínimo si participan 20 personas o menos. En caso de inscribirse mayor cantidad de personas se deberá adicionar \$ 14.000 por persona.

Oferta Económica para 20 Personas				
Lugar	OSA	Guanacaste	Limón	San Carlos
Honorarios y Materiales.	¢280.000	¢280.000	¢280.000	¢280.000
Hospedaje	¢50.000	¢80.000	¢70.000	¢65.000
Alimentación	¢42.000	¢42.000	¢42.000	¢42.000
Transporte	¢60.000	¢120.000	¢60.000	¢60.000
SUBTOTAL	¢ 432.000	¢522.000	¢452.000	¢447.000
IVA 13%	¢56.160	¢67.860	¢58.760	¢58.110
TOTAL	¢488.160	¢589.860	¢510.760	¢505.110

Sobre las Personas Facilitadoras



Alister Neira Mairena

Cód.: 835

Profesional en Orientación y Recreación con más de 15 años de experiencia en el trabajo con jóvenes, en el **manejo de grupos, actividades lúdicas y recreativas.**

Más de 10 años de experiencia en el trabajo con niñas, niños, adolescentes, personas adultas y adultas mayores en el área Vocacional-Ocupacional y Desarrollo Personal.

Más de 10 años de experiencia realizando **charlas, talleres, convivios, convivencias y team buildings en diferentes ámbitos** como escolar, colegial, universitario, empresarial, comunitario, entre otros.

Director y Fundador de EFROVIDA y autor de la sección de artículos “Enseñando para la vida” del sitio web de EFROVIDA.



Joudy Villalobos Elizondo.

Cód.: 1788

Profesional en Orientación, experto en el área Vocacional y en la elaboración y aplicación de procesos grupales en el área personal- social.

8 años de experiencia trabajando para el gobierno en **diferentes modalidades** educativas como Orientador. Escuela, liceos, Colegios técnicos, Centros Integrales para adultos y en la Universidad Estatal a Distancia.

Director y Fundador de INVOCACr. Narrador Oral. Creador de contenido con base científica para redes sociales, experiencia realizando charlas, capacitaciones, talleres y consultorías **para Empresas, ONGs, Universidades y todo tipo de centro formativo.**

