



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

El FSE invierte en tu futuro

OT9: Promover la igualdad, la salud y la inclusión social



# HUMANICA

**Desempleo:**  
“Una oportunidad para  
desarrollar tu propósito  
de vida y reorientar  
tu vida laboral”

Creamos entornos que favorecen el desarrollo pleno del ser humano.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

El FSE invierte en tu futuro

OT9: Promover la igualdad, la salud y la inclusión social



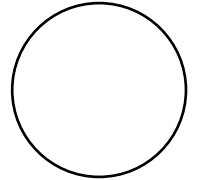
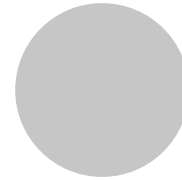
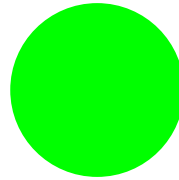
# HUMANICA

## ¿Qué es Humánica?

**HUMÁNICA** es un espacio que forma y acompaña a todas aquellas personas, emprendedores y organizaciones que anhelan poner su propósito de vida, sus dones y talentos al servicio de la co-creación de una sociedad más humana, saludable y sostenible.



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



## Nuestros Pilares

### La salud y el desarrollo personal, desde la concepción hasta la muerte.

Entramos en una era en la que cada persona puede poner al servicio de la sociedad lo mejor de sí misma, su pasión, don, talento, con el fin de desarrollar una vida plena y llena de salud, a la vez que contribuye con la evolución de la humanidad.

**HUMÁNICA** te ayudará a lograrlo.

### El desarrollo social y organizacional.

**HUMÁNICA** diseña estrategias que permiten colocar al Ser humano en el centro de las organizaciones y por lo tanto de la sociedad, ya que ésta ha de permitir el despliegue del potencial de cada individuo.

### La relación consciente con la naturaleza.

El ser humano ha de convertirse en el cuidador del planeta tierra. Por ello en **HUMÁNICA** ofrecemos vías de convivir en armonía con la Naturaleza, a la vez que regeneramos los entornos alterados por nuestro estilo de vida actual.



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



## ¿Quiénes somos?

**Humánica** es un equipo de cinco personas que cree firmemente en una sociedad en la que cada uno aporta lo mejor de sí mismo, para crear un mundo más humano, equitativo y sostenible. Pretendemos que esta “nueva sociedad o comunidad” sea un modelo que muestre, de una forma práctica, cómo la suma de pequeñas acciones genera un cambio a gran escala. Una sociedad en la que cada uno aporta lo mejor de sí mismo para crear un mundo más humano, equitativo y sostenible. Creamos el entorno más apropiado para que el ser humano desarrolle todo su potencial. A través de divulgación, formación, eventos y una red de agentes de cambio (personas y empresas).



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



## **Desempleo:** “Una oportunidad para desarrollar tu propósito de vida y reorientar tu vida laboral”

Desempeñarse en una actividad laboral, poseer un empleo, proporciona identidad, favorece la integración de las personas y el desarrollo de habilidades sociales. Incrementa la motivación y estimula la creatividad. Facilita el alcance y cumplimiento de objetivos personales, familiares y de la sociedad en general. Proporcionando en la mayoría de los casos calidad de vida individual, familiar y del colectivo al que se pertenece.

Por el contrario, no contar con un empleo o la posibilidad de desarrollarse laboralmente de manera independiente, genera en la persona infinidad de problemas económicos, sociales, psicológicos y familiares, entre otros, además de representar una importante erogación de recursos por parte del Estado. El desempleo conlleva una disminución de los ingresos y, en consecuencia, produce cambios en el estilo de vida afectando la dinámica familiar. En algunos casos la

familia se convierte en la principal fuente de apoyo, pero en otros casos lamentablemente no es así, esta situación crea tensión y desestabiliza las relaciones y en algunos casos intensifica problemáticas anteriores no resueltas. Además de generar desigualdad social.

No realizar actividad laboral alguna produce una limitación de las relaciones sociales, se pierde el contacto con aquellas personas con las que se desarrolla el trabajo, y, este siempre es un medio para relacionarnos y hacer grandes amistades.

Todo esto puede generar una gran desmotivación causando problemas psicológicos como disminución de la autoestima, depresión, ansiedad, etc. Realmente se produce un empobrecimiento del autoconcepto.

Obviamente la manera de afrontar esta situación varía de un individuo a otro, dependerá de su personalidad, de la manera de manejar sus emociones, de las herramientas que posea.

Sin embargo, hay sentimientos que se observan con frecuencia en la mayoría de las personas que atraviesan esta situación, mientras unos se levantan con ánimo y en la seguridad de que pronto encontrarán un trabajo, pues creen en sus fortalezas y capacidades, otros muestran todo lo contrario, se sienten perdidos, desanimados y desconfían de sus capacidades, invadidos de sentimientos de inseguridad.

Por lo general presentan sentimientos de vergüenza, culpa, rechazan hablar del tema, sienten que han fracasado por no haber podido conservar su puesto de trabajo, aunque no hayan tenido ninguna responsabilidad en la decisión, realmente viven un duelo, sienten que han perdido algo realmente valioso por lo que sienten una gran tristeza y todo esto se traduce en decaimiento físico, desilusión, pérdida de la autoestima, como ya se ha mencionado, convirtiéndose en un sufrimiento mental que aísla a la persona y socava su salud mental y física por supuesto.

Ante esta situación Humánica, cuya prioridad es poner al ser humano siempre en el centro, ha decidido diseñar un programa de reflexión y orientación con una duración de dos días que integre actividades que permita al participante considerar que esta situación puede ser una gran oportunidad para despertar el potencial de cada uno de ellos, reconectar con su misión o propósito de vida, recuperando su identidad, autoestima, valores, motivación, inspiración que le permita vivir y sobrellevar su situación realizando actividades que van mucho más allá de lo racional, como la imaginación, la inspiración y la intuición.

Esta jornada les permitirá prepararse para tomar decisiones y reorientar su vida laboral mediante el autoconocimiento y el desarrollo personal proporcionando ejercicios para llevar a la vida cotidiana y herramientas de autoayuda y autoanálisis para enfrentarse a los nuevos retos de una forma completamente nueva, poderosa, con sentimientos de seguridad de sus capacidades, dones y talentos enfocadas a sacar lo mejor de cada individuo y a recuperar o encontrar finalmente el propósito de vida.

### **Para lograrlo trabajaremos paralelamente en tres áreas:**

- **Propósito de vida**, dones y talentos; capacidad de concentración y visualización; gestión del miedo y desbloqueo de patrones.
- **Salud social**, comunicación, confianza y compromiso en el trabajo en equipo.
- **Salud ambiental y personal**, relación con el mundo y los ritmos naturales.





UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



# 1

## Primer Encuentro

---

**9:00 a 9:30**

**Bienvenida y presentación de Humánica**

---

**9:30 a 11:30**

**El punto de partida: ¿Quién soy yo hoy? (Primera Parte)**

¿Aquí dedicaremos un tiempo para reflexionar sobre quién eres hoy día? Esto permitirá acceder a un mejor conocimiento de sí mismo, identificar las aspiraciones centrales, conocer las condiciones necesarias para el despliegue de la personalidad y la autoestima. Esto permitirá avanzar en solidez y seguridad y así poder hacer frente en mejores condiciones a las dificultades que puedan presentarse en la vida.

---

**11:30 a 11:45**

**Receso Coffeebreak**

---

**11:45 a 13:45**

**El punto de partida: ¿Quién soy yo hoy? (Segunda Parte)**

---

**13:45 a 15:00**

**Pausa para comer y compartir**

---



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



# 1

## Primer Encuentro

---

**15:00 a 17:00**

### Salud y Alimentación, el cuidado de sí mismo

Todo empieza por cuidarse y quererse uno mismo, es por ahí ...ese es el comienzo...

Tener una buena alimentación es uno de los fundamentos más importantes para llevar una vida saludable. Existe una estrecha relación entre la alimentación y la salud. Según nuestra dieta, podemos prevenir la aparición de cardiopatías, diabetes, cáncer, entre otras enfermedades. Esta relación también existe con la salud mental.

---

**17:00 a 17:15**

### Receso Coffeebreak

---

**17:15 a 18:15**

### Tambores: confirmar el poder a través del sonido ancestral

Las técnicas de ritmo terapéutico se han utilizado durante miles de años para crear y mantener la salud física, mental y espiritual. La percusión es una expresión cultural ancestral que fomenta la unión colectiva, transmitiendo al grupo un sentimiento de entusiasmo que beneficia la obtención de un objetivo común. Un Círculo de Tambores pone a todos en pie de igualdad y los acerca más a los demás. Cada persona en un Círculo de Tambores se expresa a través de su tambor y escucha los otros tambores al mismo tiempo. Todos hablan, todos son escuchados, y el sonido de cada persona es una parte esencial del todo, de un solo equipo, de una sola conciencia. En esta actividad, utilizando la percusión como metáfora, muestra a los miembros de una organización una forma de trabajar unidos de manera eficaz, y así resaltar experiencialmente la necesidad de cooperar en cualquier ambiente sea profesional o grupal.

---



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT9: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



# 2

## Segundo Encuentro

**9:00 a 11:00**

### ¿Qué podemos aprender de la Naturaleza?

La naturaleza ofrece un respiro en un mundo cada vez más urbano. Sus poderes y capacidades encierran un mundo desconocido por muchos. La naturaleza ayuda a mantener la salud física y mental. Estar en contacto con ella ayuda a relajarse y a recargar energía. Estar en un medio natural tiene un gran efecto saludable. La naturaleza proporciona agua, alimentos nutritivos y bienestar, pero, conocerla y observarla despertará la curiosidad e interés por saber más de ella y seguro sorprenderá todo lo que puede ofrecer, conectarse con el suelo que da la vida permitirá descubrir sus ecosistemas, sus microorganismos, sus dinámicas, los procesos regenerativos, propios y los creados por el hombre, todo esto será una gran motivación para ser respetuosos con ella y llevar una vida más saludable con sus infinitas posibilidades. Pero si algo debemos resaltar y emular de la naturaleza es la diversidad de relaciones que se dan en un ecosistema, donde su permanencia se basa en el trabajo en conjunto de las especies que lo conforman y el apoyo que se brindan unos a otros, convirtiéndose en el mejor ejemplo de trabajo en equipo que podamos conocer.

**11:00 a 11:15**

### Receso Coffeebreak

**11:15 a 13:15**

### Trabajo en equipo: comunicación, confianza, compromiso, tipos de grupo y misión compartida

En todos los grupos u organizaciones sea esta empresarial, vecinal, de trabajo, estudio, deportiva, etc., es sumamente importante el trabajo en equipo. Cuando se trabaja en equipo eficazmente, aparece la sinergia, es decir, la unión de energías constructivas. Esto provoca que los esfuerzos realizados por los miembros se potencien, disminuyendo el tiempo de acción y aumentando la eficiencia en los resultados. Esta competencia (el trabajo en equipo) es una de las más valoradas por los reclutadores en los procesos de selección de personal, ya que aporta muchos beneficios para la organización, en buena parte de los puestos de trabajo. No hay que olvidar que las habilidades y aptitudes de los miembros de la plantilla de una organización trabajan en un contexto social, en el que las capacidades de cada uno se combinan con las del resto, lo cual implica que también pueden surgir fricciones por malentendidos, conflictos, falta de visión compartida de la meta a alcanzar, entre otras y para ello hay que prepararse.

# 2



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro  
OT3: Promover la igualdad, la salud  
y la inclusión social



## Segundo Encuentro

---

**13:15 a 15:00**

**Pausa para comer y compartir**

---

**15:00 a 16:00**

**Charla motivacional: ejemplos que inspiran**

Fundación AYMAY “Los niños de Haití”

---

**16:00 a 16:15**

**Receso Coffeebreak**

---

**16:15 a 17:30**

**Baño de gong: confirmar el propósito a través del sonido universal**

Las prácticas de sanación mediante el sonido, como un baño de Gong, utilizan la vibración y la frecuencia para ayudar a reducir el estrés y crear una profunda sensación de paz y bienestar para una mejor salud. Es el primer sonido del universo, el sonido que creó el universo.

El sonido creativo primordial.

---

**17:30 a 18:00**

**Cierre de la actividad** y asignación de tareas para el tercer y cuarto encuentro

---

**Tercer Encuentro**

Martes 29 de noviembre de 2022

**Cuarto Encuentro**

Martes 13 de diciembre de 2022

---