



**Switch on**  
supporting people aged 55+



Co-funded by  
the European Union

# ENCENDER - POWER BOX GUÍA DEL USUARIO





POWER BOX ayuda en el autodesarrollo de los empleados 55+ y apoya su comunicación positiva y su inclusión en el ambiente de trabajo, al tiempo que minimiza el riesgo de síndrome de agotamiento profesional, construyendo motivación y compromiso interno del equipo multigeneracional.

La POWER BOX consta de 60 tarjetas de entrenamiento. Su propósito es mantener los efectos desarrollados durante el taller como parte del trabajo independiente de los miembros del equipo. Las tarjetas vienen en forma de tareas cortas y pensamientos dorados para ayudar a los empleados a crecer e integrarse en su equipo. Los materiales incluidos en la POWER BOX están disponibles electrónicamente. De esta manera, todos pueden descargarlos, imprimirlos y usarlos con su equipo.

A través de esta guía de usuario te explicamos cuál es el contenido de las tarjetas de coaching y cómo puedes hacer uso de ellas en la práctica.

Las tarjetas de coaching se dividen en 4 áreas temáticas bajo los temas de integración, afirmación, desarrollo y emociones.

## Integración

Un informe de la ONU afirma que "el impacto del envejecimiento de la población en el desarrollo socioeconómico de la sociedad engendra la necesidad de una integración y empoderamiento continuos de las personas mayores, incluida la eliminación de barreras y obstáculos que sirven para excluirlas o discriminarlas".<sup>1</sup> Además, el Foro Económico Mundial sugiere que "las empresas deben integrar un enfoque de ciclo de vida en el desarrollo de políticas para mejorar el bienestar y la felicidad de los empleados".<sup>2</sup> Existen diferentes metodologías relacionadas con la integración: algunas están relacionadas con la redistribución de trabajadores mayores, otras con fines de inclusión y otras están relacionadas con la aceptación de la fuerza laboral multigeneracional a través de la colaboración. Con el apoyo de estas diversas metodologías, la asociación desarrolló 20 tarjetas de entrenamiento que apoyan la mejora de la inclusión y colaboración del equipo a través de actividades que van desde la música, las tradiciones, la narración de cuentos, los actos de bondad, la imitación y las discusiones. Las tarjetas de entrenamiento se dividen por tema y se proporcionan instrucciones cortas por tema. Simplemente entregue una tarjeta a un empleado y pídale que complete la tarea. Como alternativa, si **elige agrupar algunas de las tareas, puede asignar grupos de discusión por tema.**

## Emociones

El bienestar emocional es vital para las personas mayores en el trabajo. La depresión, la soledad, el agotamiento profesional son algunos ejemplos de problemas significativos entre los empleados mayores. Innumerables estudios han demostrado que el bienestar emocional está relacionado con el bienestar físico y tiene un impacto en

<sup>1</sup> [https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/Integration\\_participation.pdf](https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/Integration_participation.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.weforum.org/agenda/2021/05/how-can-we-engage-older-workers-in-reskilling-efforts-jobs-reset-summit-ageing-workforce-longevity-upskilling/>



los aspectos personales y profesionales de la vida de una persona mayor. El artículo de Harvard Business Review menciona que *"la cultura emocional (los valores afectivos compartidos, normas, artefactos y suposiciones que gobiernan qué emociones tienen y expresan las personas en el trabajo) influye en la satisfacción de los empleados, el agotamiento, el trabajo en equipo e incluso medidas duras como el rendimiento financiero y el ausentismo"*.<sup>3</sup>

A través de estas tarjetas de entrenamiento, la asociación proporciona una explicación de fondo sobre temas clave como qué son las emociones, cómo contrarrestar los pensamientos negativos, el reconocimiento del miedo, qué es la soledad y la ansiedad y proporciona ejemplos de algunas habilidades de atención plena. Esta información sirve como material de referencia para las tarjetas de entrenamiento que se desarrollaron. Las tarjetas de coaching sirven como puntos de discusión y / o tareas sobre las que el empleado o el equipo tienen una sesión. Las tarjetas se imprimen y recortan y cada participante elige una tarjeta al azar. Una vez que completen la tarea escrita en él, puede seguir una discusión y puede comenzar el intercambio de información. Como alternativa, si elige agrupar algunas de las tareas, puede asignar grupos de discusión por tema.

## Desarrollo

El desarrollo emocional positivo es muy importante ya que influye en la confianza en sí mismo, la empatía, la capacidad de desarrollar asociaciones significativas y duraderas, y un sentido de importancia y valor para quienes los rodean. Algunas personas de edad pueden sentir que son inútiles, indefensas y a merced de sus problemas físicos, cambios en la forma de vida o acontecimientos negativos. Esta sensación de desesperanza e impotencia puede prolongarse y conducir al desarrollo de una enfermedad depresiva o incluso a un intento suicida<sup>4</sup>.

Las tarjetas de coaching estimulan actividades como mostrar afecto por los demás, expresar conciencia de sus propios conocimientos y sentimientos y los de los demás, mostrar autocontrol y gestión, prestar atención y ser observador de los demás, formar asociaciones y amistades saludables y expresar sentimientos a través de las palabras. Algunas tarjetas de entrenamiento sobre este tema sirven como tareas para que el empleado las haga durante un taller. Esto hace que se expongan a iniciar conversaciones con colegas sobre temas que no están relacionados con el trabajo. Esto fomenta la colaboración, la inclusión y la integración. Crea emociones positivas. Otras tarjetas de coaching estimulan a los empleados a reflexionar y compartir sobre sus experiencias de vida, encontrar soluciones a los problemas que han estado enfrentando a través de discusiones con sus colegas. Simplemente proporcione a cada empleado al menos una tarjeta y pídale que completen la tarea enumerada. Como alternativa, si elige agrupar algunas de las tareas, puede asignar grupos de discusión por tema.

<sup>3</sup> <https://hbr.org/2016/01/manage-your-emotional-culture>

<sup>4</sup> <http://www.myhealth.gov.my/en/types-emotional-changes-among-older-person/>





## Declaraciones

La práctica del pensamiento positivo y el autoempoderamiento es crucial para que los empleados minimicen el riesgo de síndrome de agotamiento profesional. Las afirmaciones pueden tener un impacto positivo en el lugar de trabajo. Las afirmaciones pueden mejorar el rendimiento y la satisfacción general de los empleados. Al repetir afirmaciones positivas, las personas pueden cambiar su mentalidad y mejorar su confianza en sí mismas, mejorando la productividad y las relaciones con los colegas<sup>5</sup>. Las afirmaciones también son excelentes para aliviar el estrés, aumentar los estados de ánimo y sentir más gratitud en el trabajo. Como equipo, pueden centrarse en afirmaciones que son personales, afirmaciones relacionadas con tareas y/o proyectos específicos, relaciones con colegas, etc. A través de estas tarjetas de coaching, la asociación proporciona diferentes métodos de exposición para practicar tareas relacionadas con afirmaciones. Simplemente proporcione a cada empleado al menos una tarjeta y pídale que completen la tarea enumerada. Como alternativa, si elige agrupar algunas de las tareas, puede asignar grupos de discusión por tema.

---

<sup>5</sup> <https://www.bettersleep.com/blog/affirmations-for-the-workplace/>