



66

# ENCIENDE TU LUZ

PROGRAMA DE BIENESTAR ORGANIZACIONAL  
A TRAVÉS DEL ORIGAMI

*"No se trata de lograr la figura perfecta, sino de permitir que algo interno encuentre forma y voz a través del papel"*

olivia  
origamideco

3

**BENEFICIOS**

4

**QUE ES EL ORIGAMI**

5

**QUE SUCEDE A NIVEL INTERNO**

6

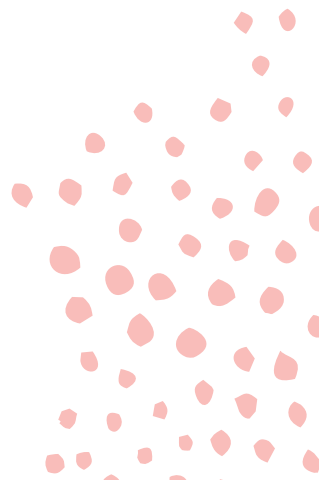
**MODALIDAD DE LA PRÁCTICA**

7

**EJES DE TRABAJO**



*La Creatividad y el bienestar  
surgen de momentos que brindan  
espacio a las ideas para plegar*



## A NIVEL ORGANIZACIONAL

Incrementar en los colaboradores motivación, conexión con ellos mismos y su capacidad de crear, fomentar la paciencia, estimular la atención y la concentración. Vivenciar la importancia del rol individual sobre los resultados colectivos.



## A NIVEL PERSONAL

Aporta calma, paciencia y relajación, generando disminución de la ansiedad.

Estimula la atención y la concentración.

Incremento de la capacidad creativa.

Incentiva la imaginación y fomenta la expresión artística.

Fortalece la autoestima.

Es el arte japonés del plegado de papel, a través del cual se construyen piezas partiendo de lo más simple, un papel.

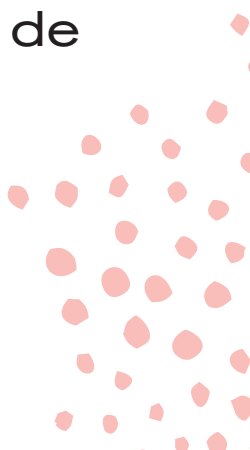
El Origami se utiliza en diversos contextos terapéuticos, tales como la arteterapia, la rehabilitación de lesiones cerebrales en terapias de estimulación cognitiva, en prevención de enfermedades cognitivas y en el contexto de terapias psicológicas y psicopedagógicas.

El Origami aporta calma, paciencia y perseverancia a quien lo practica. A su vez nos desafía a nivel cognitivo al seguir instrucciones y aprender nuevas destreza y actividades.

## A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO

Todas las personas pueden hacer Origami, solo deben dejarse llevar a través de la atención plena hacia la tarea requerida.

No hace falta tener conocimientos previos, solo se requiere buena predisposición al momento de plegar.

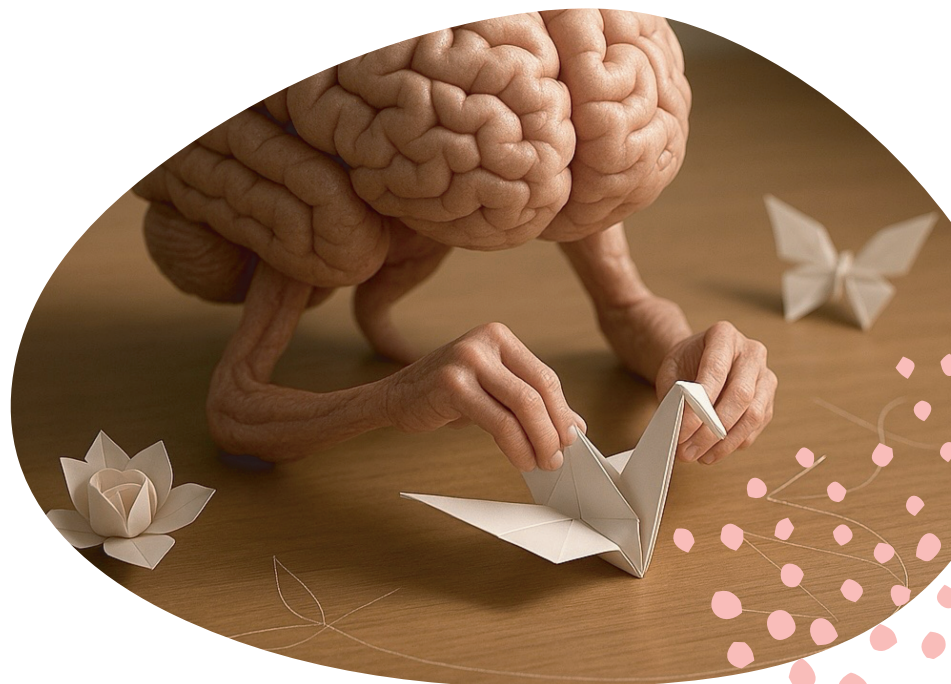


Fisicamente las manos se activan, los impulsos se envían al cerebro y se activan ambos hemisferios. Las áreas táctiles, motoras y visuales del cerebro se activan y se usan.

La memoria, el pensamiento no verbal, la atención, la comprensión tridimensional y la imaginación se estimulan con la exploración del Origami que hace el cerebro.

La satisfacción emocional es un subproducto de nuestro trabajo, pues podemos ver como un trozo de papel se transforma en una nueva creación.

Al ser tan inminente la creación de las piezas de papel, esto hace que la satisfacción por la creación sea inmediata, generando un incremento de la autoestima por el trabajo logrado.



Modalidad: Preferentemente presencial

Materiales necesarios: Papeles y diagramas

Cantidad de encuentros: a convenir según los objetivos propuestos

Cantidad de personas por clase: Se sugieren grupos de hasta 30 personas, según las temáticas a trabajar, aunque se pueden hacer sin limite de participantes.

Que aprenden: aprenden a leer diagramas de Origami. Las piezas son seleccionadas según la temática que quiera abordar la empresa.

Ejemplo: si la temática es trabajo en equipo, realizamos piezas que involucren el trabajo individual con impacto directo en la pieza final (El resultado dependerá de la creación individual y de la interacción de los colaboradores).



# EJES PRINCIPALES

## **TRABAJO EN EQUIPO**

Tomar conciencia de la importancia de mi accionar sobre los resultados grupales.

## **STRESS LABORAL Y DESMOTIVACIÓN**

Relacionarme de una manera distinta en el cómo hacemos lo que hacemos. Ponerle voz a través del papel a aquello que me sucede.

## **FALTA DE CONCENTRACIÓN**

Trabajaremos desde lectura de diagramas con técnicas de concentración para adquirir herramientas concretas q estimulen la concentración.

## **BLOQUEO CREATIVO**

El objetivo es incentivar la creatividad a través de distintas técnicas, texturas y contextos para estimularla y que estas pasen a ser herramientas cotidianas.