

# Estrés y falta de relajación



Regulación emocional y gestión del estrés





# OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN



01

## COMPRENDER

la necesidad de la regulación emocional

02

## DARSE CUENTA

de la peligrosidad del exceso de trabajo y la falta de relajación

03

## DAR PODER

a la capacidad y las habilidades para resolver problemas relacionados con el estrés

04

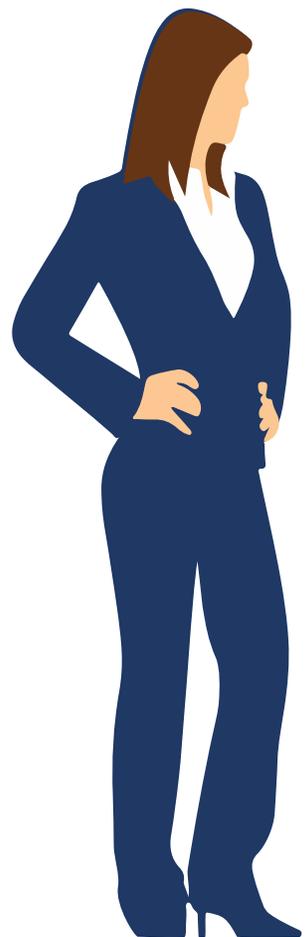
## DESARROLLAR

conocimientos sobre la gestión del estrés en la organización





# TABLA DE CONTENIDOS



## Regulación emocional

La ventana de tolerancia



## Sobrecarga de trabajo

Falta de relajación y síndrome de agotamiento



## Gestión del estrés en la organización

Formas de prevención y sus beneficios



## Estrés por exclusión en el trabajo

Métodos para resolver el problema de la exclusión





## Regulación emocional

Es un concepto creado por el Dr. Dan Siegel para describir la “zona de excitación óptima” del ser humano.

Es tu capacidad de gestionar las emociones incluso cuando estás estresado.

Cuando no has recibido apoyo o no puedes regular las emociones y tienes una reacción exagerada al estrés, puedes experimentar una **respuesta de “hiperactivación” o de “hipoactivación”**.

**La hiperactivación** también se conoce como “fight or flight” o reacción de “lucha o huida”. Puedes sentirte ansioso o abrumado y reaccionar con arrebatos de ira o agresividad.

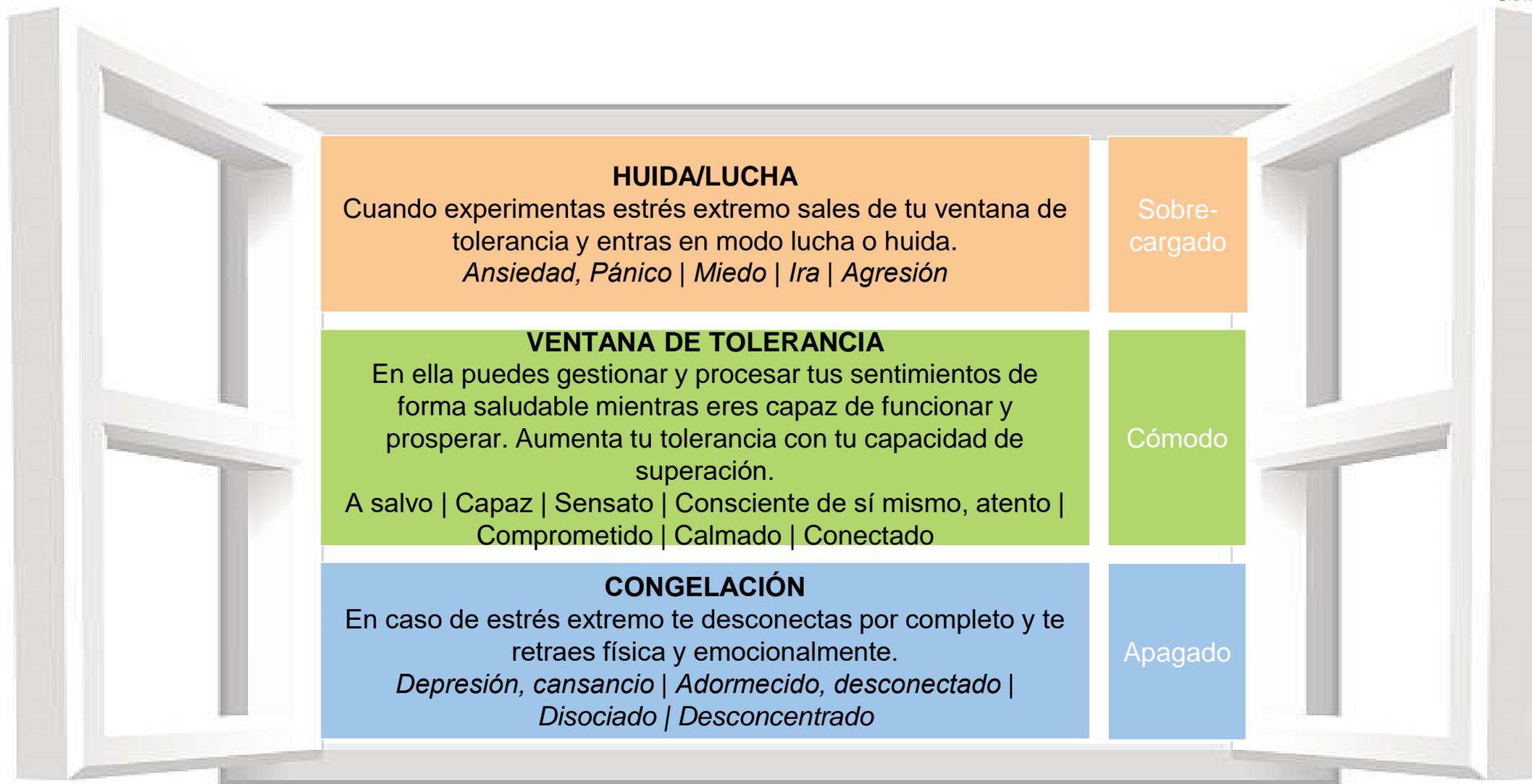
**La hipoactivación** también se conoce como la respuesta de congelación. En este caso, puede que te desconectes del presente y te retraigas o disocias.

Cuando experimentas ansiedad o ira, por ejemplo, puede que llegues al borde de la ventana de tolerancia pero hay una serie de **recursos y estrategias internas** en los que puedes confiar para quedarte dentro de esa ventana.





# La ventana de tolerancia





## Métodos

### Mindfulness

Permanecer en el aquí y el ahora.

### Respiración

La respiración profunda desde el vientre puede ayudarte a volver a poner los pies en la tierra y devolvarte a ti mismo si sientes que te estás alterando.

### Actividad física

Moverte puede ayudarte a cambiar tu energía y regular tus niveles de excitación.



### Calma tus sentidos

Piensa en cosas que puedas mirar, tocar, oler, oír y saborear.

### Desafía a tus pensamientos

Si detectas un pensamiento negativo, intenta desafiarlo con uno más positivo.

### Anota las cosas

Coge un bolígrafo y un papel cuando estés estresado y a punto de explotar.





## Falta de relajación

El exceso de trabajo y la falta de relajación pueden ser perjudiciales para nuestra salud de varias maneras.

Trabajar muchas horas tiende a reducir el nivel de forma física, hace estragos en la dieta y estresa la mente y el cuerpo, lo cual provoca:

- mala circulación
- aumento de peso
- problemas cardíacos
- niveles de colesterol más altos
- falta de energía
- mal sueño
- mala concentración
- problemas nerviosos
- depresión, etc.

Teniendo todo esto en cuenta, la salud y la forma física deberían estar en lo más alto de nuestra lista de prioridades.





# Síndrome de agotamiento laboral

El “burnout” o agotamiento es un síndrome psicológico que surge como respuesta prolongada a los factores de estrés crónicos interpersonales en el trabajo. Las claves de esta respuesta son:

## UN AGOTAMIENTO ABRUMADOR



como motivo del cansancio;

## SENTIMIENTOS DE CINISMO

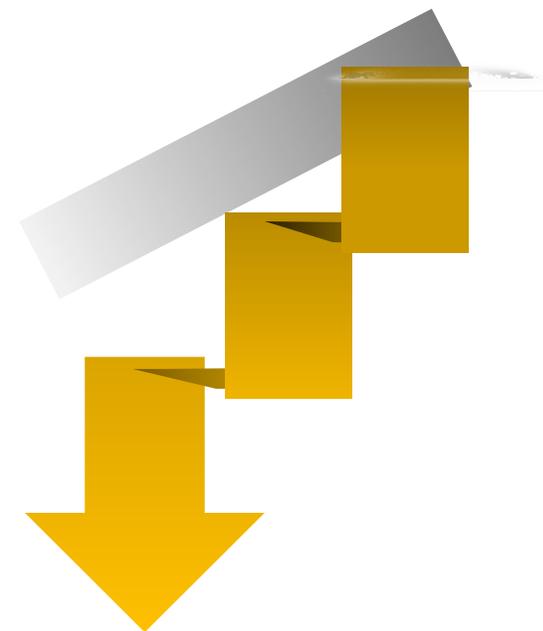


como parte de una postura defensiva que las personas adoptan para no salir perjudicadas;

## DESAPEGO DEL TRABAJO



así como una sensación de ineficacia, de falta de realización.





## Síntomas de agotamiento laboral

### Pregúntate:

- ¿Te has vuelto cínico o crítico en el trabajo?
- ¿Te arrastras al trabajo y te cuesta empezar?
- ¿Te has vuelto irritable o impaciente con tus compañeros de trabajo, clientes o consumidores?
- ¿Te falta energía para ser siempre productivo?
- ¿Te cuesta concentrarte?
- ¿No te satisfacen tus logros?
- ¿Te sientes desilusionado con tu trabajo?
- ¿Consumes comida, drogas o alcohol para sentirte mejor o no sentir?
- ¿Han cambiado tus hábitos de sueño?
- ¿Tienes dolores de cabeza inexplicables, problemas estomacales o intestinales u otras molestias físicas?

Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, es posible que estés experimentando agotamiento laboral. Considera la posibilidad de consultar a un médico o a un profesional de la salud mental ya que estos síntomas también pueden estar relacionados con problemas de salud, como la depresión.





# Formas de relajarse

## Identifica las señales de alarma

Es tu cuerpo el que te indica cuándo te estás estresando.

## Identifica los desencadenantes

para adelantarte a ellos y practicar para calmarte de antemano, o incluso encontrar maneras de eliminar el desencadenante.

## Establece rutinas

En tu día, o a lo largo de una semana, que sean tranquilizadoras y te ayuden a controlar el estrés.



## Pasa tiempo con personas que se preocupan

Especialmente con las que te levantan el ánimo, en lugar de con las que te exigen.

## Cuida tu salud

Lleva una alimentación sana, haz ejercicio regularmente, camina o baila.

## Practica la relajación

Para ayudar a tu cuerpo y tu sistema nervioso a asentarse y reajustarse. Considera la posibilidad de probar la relajación muscular, la meditación o el yoga, o escuchar música.





## Problema de gestión del estrés

**Es importante reconocer que el estrés laboral es un problema importante de salud y seguridad y tomar las medidas oportunas, entre ellas:**

- Garantizar un entorno de trabajo seguro.
- Asegurarse de que todo el mundo recibe la formación adecuada para su trabajo.
- Desestigmatizar el estrés laboral y reconocerlo abiertamente como un problema real.
- Hablar de los problemas y las quejas con los empleados y tomar las medidas adecuadas cuando sea posible.
- Diseñar una política de gestión del estrés en colaboración con los empleados.  
Fomentar un entorno en el que los empleados tengan más poder de decisión sobre sus funciones, perspectivas de ascenso y seguridad.
- Organizarse para tener un responsable de recursos humanos.
- Reorganizar las funciones o contratar personal adicional para reducir la necesidad de hacer horas extra.
- Tener en cuenta la vida personal de los empleados y reconocer que las exigencias del hogar pueden chocar con las del trabajo.
- Buscar asesoramiento de profesionales de la salud si es necesario.



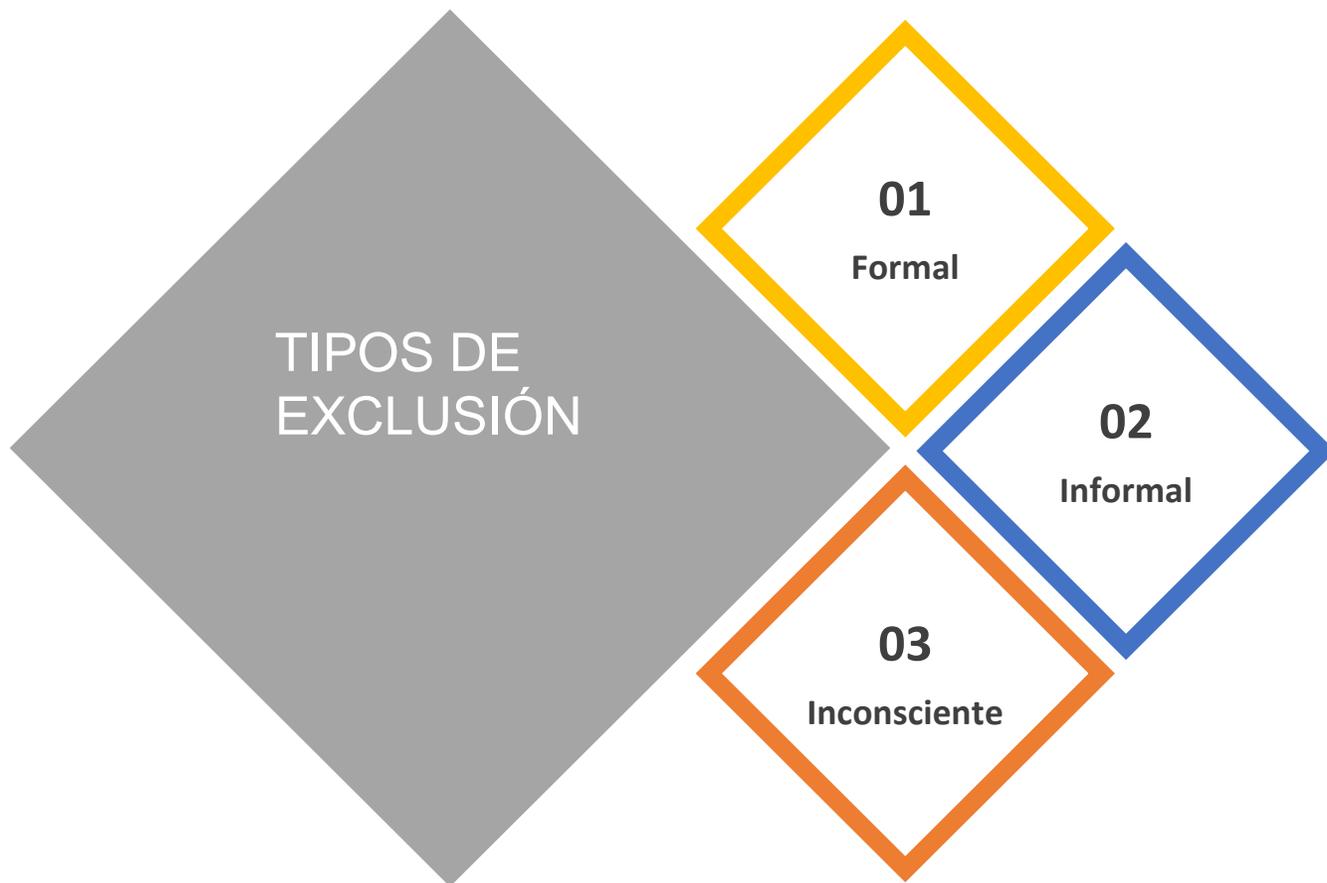
# Estrés en la empresa

Como líder, puede resultarte útil desarrollar una estrategia organizativa contra el estrés para demostrar que te tomas en serio el problema del estrés laboral y para establecer lo que planeas hacer:





# Estrés por exclusión



## FORMAS DE EXCLUSIÓN

Omitir  
Ignorar  
Aislar  
No escuchar  
Microagresión  
Cotillear  
Conflicto  
Acoso





# Estrés por exclusión

## PERSONA EXCLUIDA

- Ansiedad
- Miedo
- Dudas
- Autoestima
- Cooperación
- Tristeza
- Rabia
- Estrés crónico
- Complacer a los demás
- Conformismo
- Perderte a ti mismo
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

## INFRACTOR

- Sensación de abuso de poder
- Manipulación de otros
- Agresión
- Culpa
- Más agresión
- Vergüenza
- Pérdida de autoestima
- Compensación a través de la intensificación
- Búsqueda de cómplices

## TESTIGO

- Sorpresa, dilemas, conflicto interno
- Alejamiento
- Culpa
- Vergüenza
- Conformismo
- Riesgo de pensamiento grupal
- Polarización, radicalización
- "fe en un mundo justo"
- Un equipo externo fuerte limita las reglas de conducta más excluyentes
- Debilitamiento de la autoridad de los directivos

## DIRECTIVO

- Impotencia
- Culpa
- Alejamiento
- Pérdida de compromiso
- Ira
- Exceso de control
- Autoestima
- Autoridad
- Debilitamiento de habilidades





# Métodos de neutralización



	<b>PERSONA EXCLUIDA</b>	<b>INFRACTOR</b>	<b>EQUIPO</b>	<b>DIRECTIVO</b>
<b>PROBLEMA</b>	Todas las consecuencias del abandono social, tipos de violencia, abuso	Estrategias de mejora de la autoestima multimotivacional Estrategias de trastornos de personalidad	Unidad de grupo Miedos Silencio Culpa de los testigos Impotencia	Pérdida de control Vergüenza Confianza en uno mismo
<b>SOLUCIÓN INDIVIDUAL</b>	Psicoterapia Apoyo entre compañeros	Diálogo multimotivacional, Asesoramiento psicológico	Desactivación Protocolos para trabajar con la culpa	Coaching, Apoyo psicológico
<b>SOLUCIONES GRUPALES</b>	Sistema de compañeros Desactivación Inclusión natural Líder	Mediaciones Trabajo individual	Psicoeducación Aprendizaje Cómo evitar el conformismo Mejora de la autoestima Sistema de “valores fuertes”	Formación en el reconocimiento de dinámicas de grupo





## Beneficios para las organizaciones

### Beneficios de la prevención del estrés en el trabajo:

- Reducción de los síntomas de mala salud mental y física
- Menos lesiones, enfermedades y pérdida de tiempo
- Menos bajas por enfermedad, ausencias y rotación de personal
- Aumento de la productividad
- Mayor satisfacción laboral
- Mayor compromiso con el trabajo
- Reducción de los costes para el empleador
- Mejora de la salud de los empleados y del bienestar de la comunidad



## Fuentes de referencia



[https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet\(aps\).pdf?sfvrsn=2](https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet(aps).pdf?sfvrsn=2)



<https://theawarenesscentre.com/coping-with-trauma/>



[https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-preventing-stress-in-the-workplace)



[preventing-stress-in-the-workplace](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-preventing-stress-in-the-workplace)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

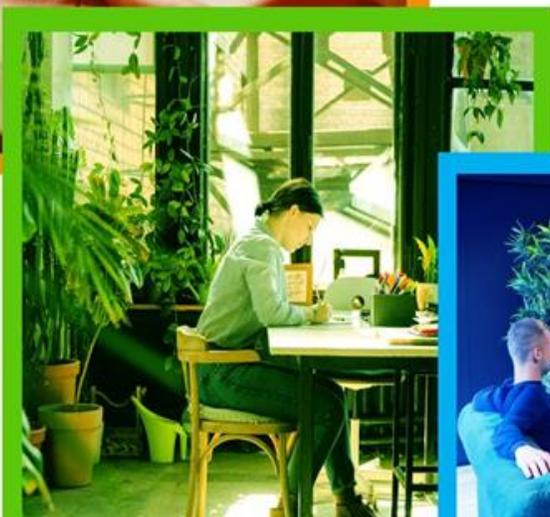


# GRACIAS

Insert the Subtitle of Your Presentation



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)



**I&F**  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING



**INDEPCIE**



**ORANGE HILL**



**GrowthCoop**  
developing people



INŠTITUT ZA  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE