



Fitness *Emocional*

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
PARA EL
BIENESTAR EMOCIONAL
EN LAS EMPRESAS

Nuria Reina

ITAE EMPRESAS
de avanta salud

Contexto



FORMACIONES PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

	FACTORES DE RIESGO ABORDADOS
1	Contenido del trabajo
2	Carga y ritmo de Trabajo
3	Tiempo de trabajo
4	Autonomía Decisional y desempeño de Rol
5	Relaciones interpersonales y trato con personas
6	Trabajo a turnos/nocturno
7	Demandas emocionales

FITNESS *Emocional*



**LO QUE LA VIDA ME
EXIGE A NIVEL LABORAL**
(y personal!)



Herramientas y recursos para
hacer frente a la vida



Resiliencia y
CALIDAD DE VIDA



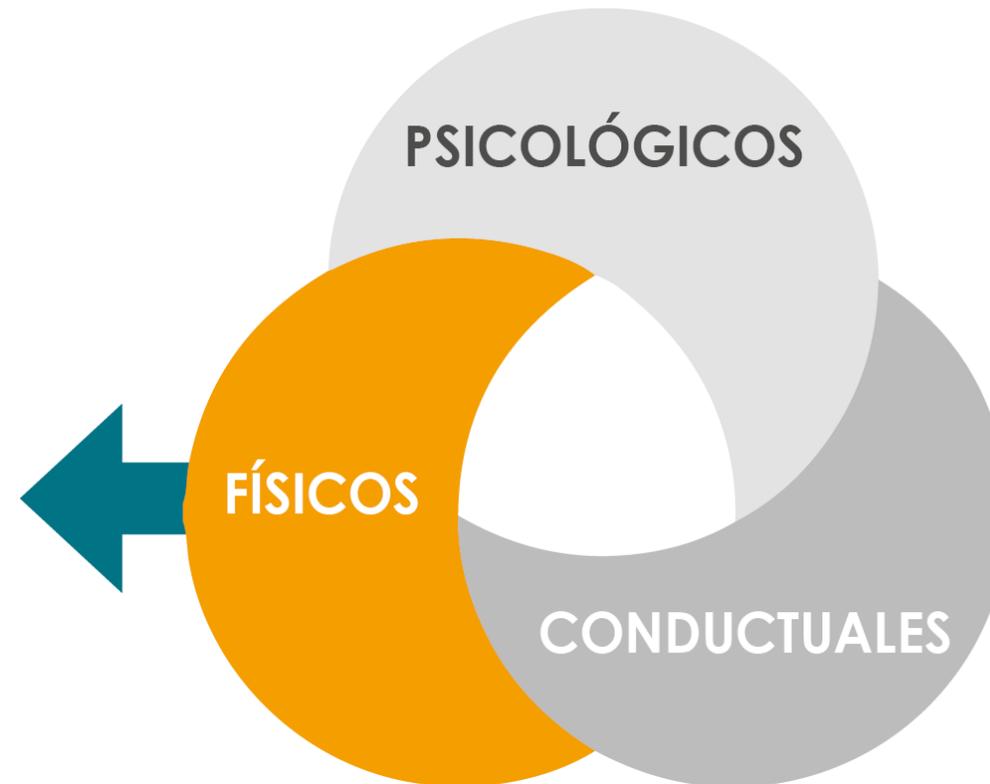


BATERÍA DE
ENERGÍA
EMOCIONAL
Señales de
Alarma

SEÑALES DE ALARMA



- Tensión Muscular
- Palpitaciones
- Dolor Torácico
- Cefaleas
- Dificultades respiratorias
- Sudoración
- Agotamiento
- Mareos
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño
- Síntomas gastrointestinales
- Síntomas dermatológicos





- Temor, miedo
- Ansiedad
- Inseguridad
- Preocupación
- Dificultad para decidir
- Pensamientos negativos de uno mismo, los demás y el futuro.
- Percepción de baja autoeficacia
- Baja concentración
- Enfado, ira, irritabilidad
- Tristeza
- Bajo rendimiento



- Explosiones temperamentales
- Aumento del consumo de alcohol
- Fumar más de lo habitual
- Quedar menos con personas fuera del trabajo
- Realizar menos actividades de ocio
- Evitar el contacto con los compañeros del trabajo
- Comer en exceso o falta de apetito
- Aumentar las horas de trabajo
- Hiperactividad
- Consumo de drogas



BENEFICIOS DE UNA BATERÍA EMOCIONAL “CARGADA”

- Mejora en la **gestión del estrés**
- Remite la **sinomatología física** de la **ansiedad** (taquicardia, insomnio, inquietud...)
- Mejora la **concentración, creatividad, motivación, flexibilidad...**
- Se estabiliza el **estado de ánimo**
- **Relaciones interpersonales** saludables
- **Cohesión** grupal
- Implicación y **compromiso**
- Sentido de **pertenencia**

Tips PARA
RECARGAR
LA BATERÍA
Emocional





1 *Autoconocimiento*

- ¿Cómo estoy?
- ¿Qué pienso?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué actitud tengo?
- ¿Cómo me comunico?
- ¿Qué controlo yo y qué **no** depende de mi?

LO QUE
ME PASA



REACCIÓN AUTOMÁTICA

LO QUE
ME PASA

Consciencia



RESPUESTA
CONSCIENTE

Dinámica

“MIS GAFAS SON
ASÍ **¿Y LAS TUYAS?**”



1



2



3

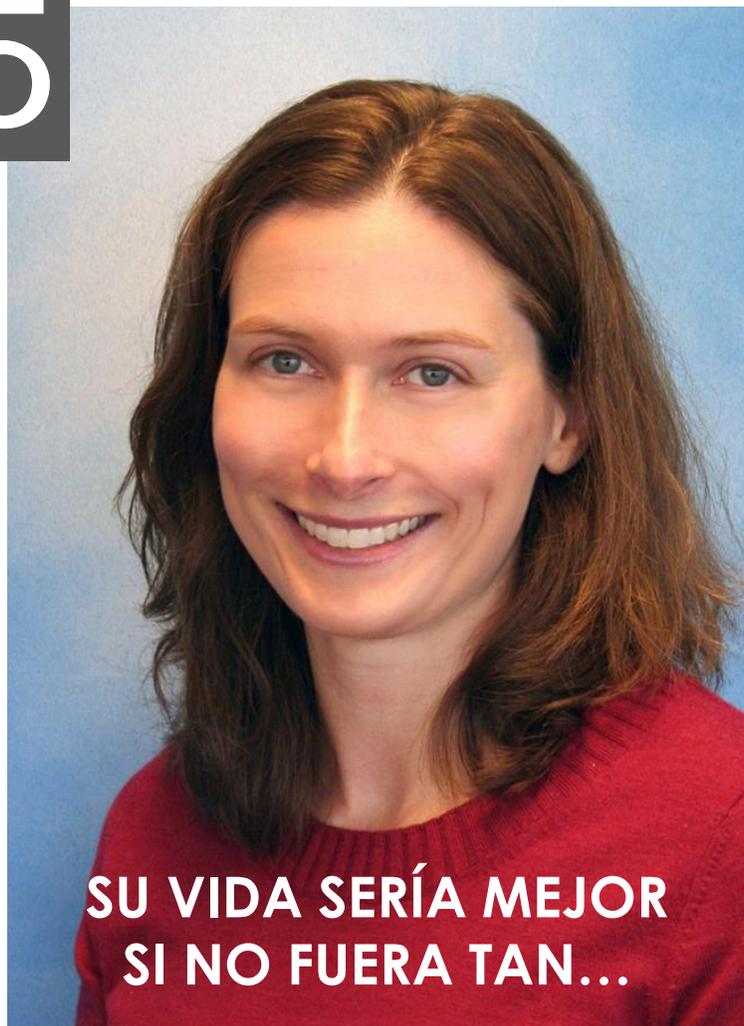


4



SU HOBBY PREFERIDO ES...

5



**SU VIDA SERÍA MEJOR
SI NO FUERA TAN...**

6



INTERPRETACIÓN

de la **Realidad** vs. *Realidad*

VISION DE LA VIDA
PREJUICIOS
CREENCIAS
VALORES
ASPIRACIONES
EXPECTATIVAS
ACTITUDES
COMPORTAMIENTOS
DECISIONES
RESULTADOS EN LA VIDA

LA VIDA
EL UNIVERSO
EL PLANETA, EL MUNDO
EL SISTEMA
LA EMPRESA
EL/LA JEFE
EL PARO
LA GENTE
LOS PADRES
LA PAREJA, LA EXPAREJA
LOS HIJOS, LOS SUEGROS
EL PASADO, EL FUTURO
LAS CIRCUNSTANCIAS



TODOS TENEMOS NUESTRO

Mapa Mental

INTERPRETACIÓN → EMOCIÓN → CONDUCTA



2

Equilibrio
&
AUTO *Cuidado*

LA
RUEDA
DE LA VIDA



La mala noticia
es que
el tiempo **vuela**

La buena,
es que tú eres



el Piloto

Michael Altshuler

¿QUÉ NOS FACILITA
MANTENER EL
Equilibrio?

1. Expectativas Reales
2. Poner límites
3. Buena planificación

3

ACTITUD *Positiva*



¿QUÉ ES Y QUÉ IMPLICA LA ACTITUD *Positiva?*

- Estar **presente**
- Estar **conectado**
- Gestionar mi **diálogo interno**
(victimismo y queja)

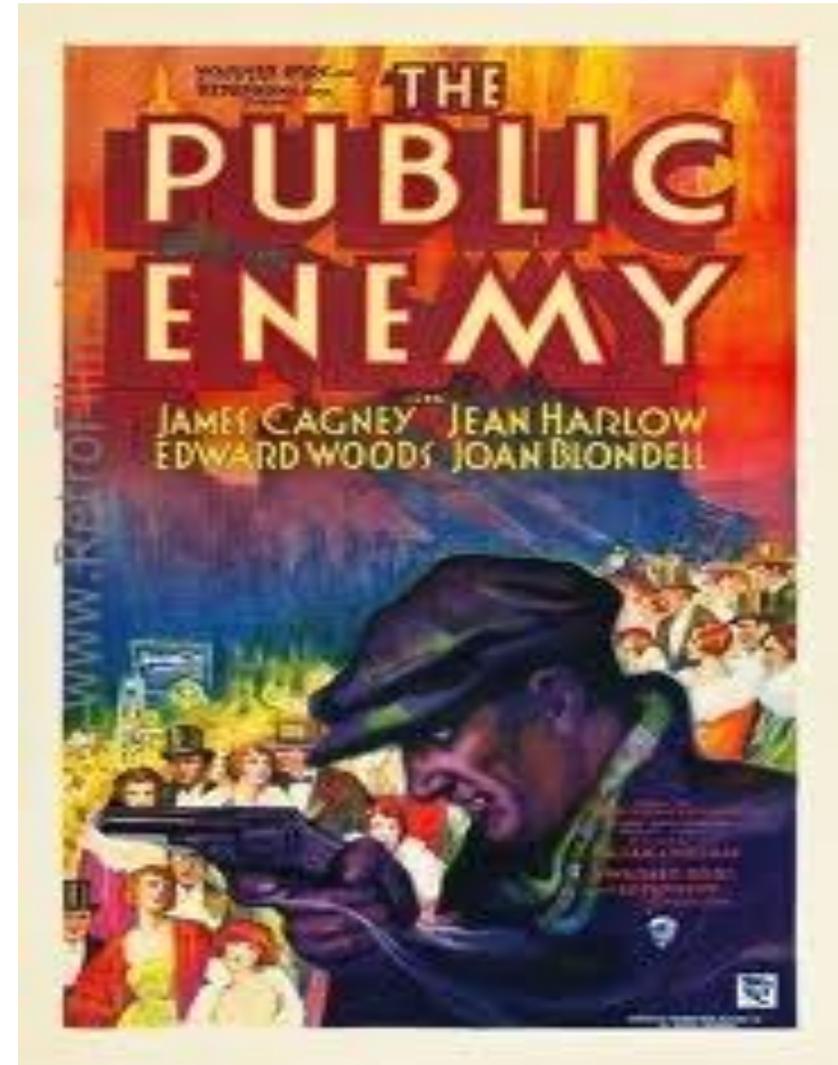


¿QUÉ NOS ALEJA DE
LA ACTITUD POSITIVA?

.....

ENEMIGOS
DE LA ACTITUD
Positiva

.....



1.

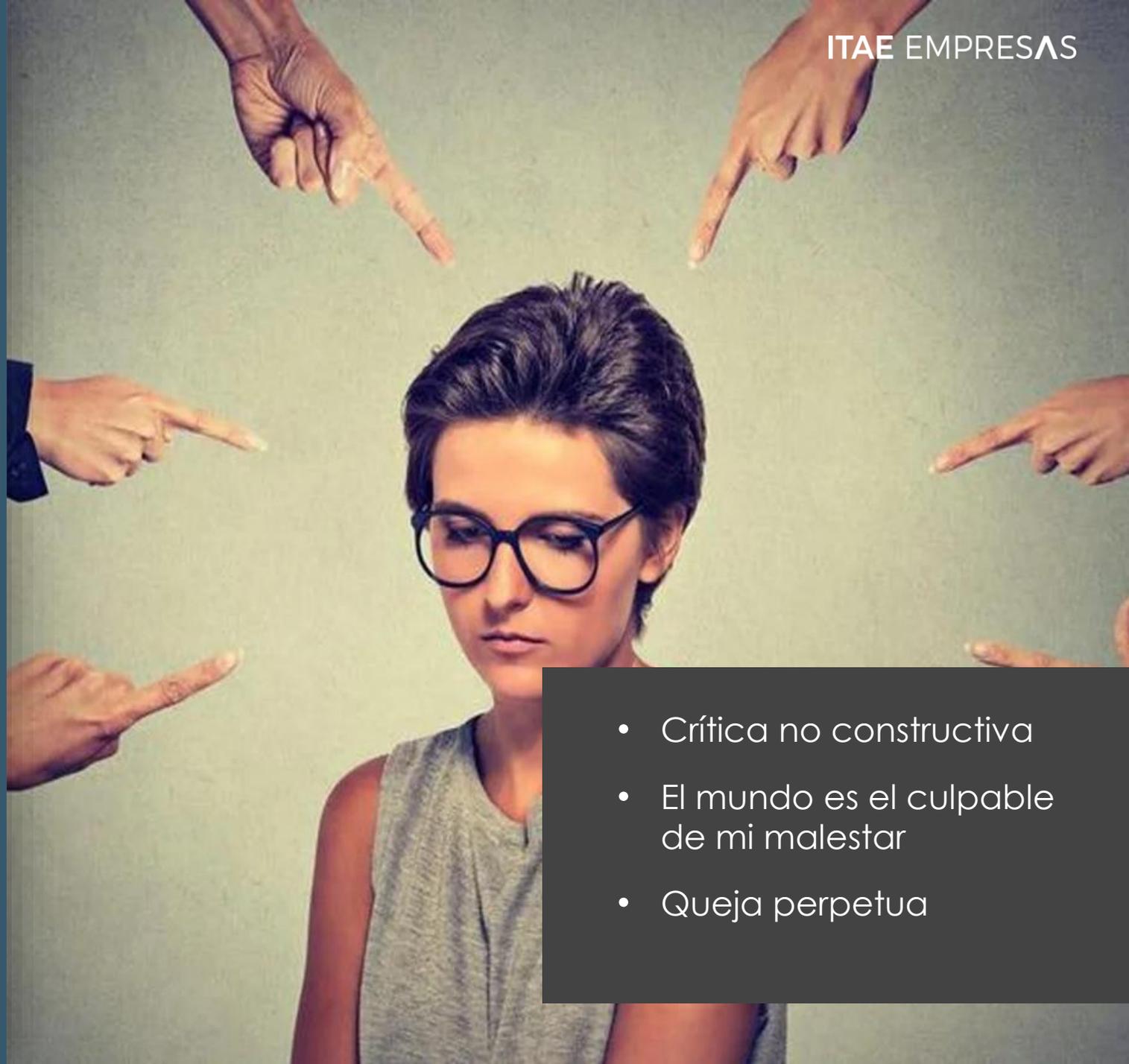
CUIDEMOS
DE NUESTRA
Inseguridad



- Diálogo interno negativo
- Autocrítica destructiva
- Autoexigencia elevada
- Comparación

2.

MANTENGAMOS EL *Victimismo* A RAYA



- Crítica no constructiva
- El mundo es el culpable de mi malestar
- Queja perpetua



PARA VENCER AL:

Charlatán

- El amigo imaginario
- Diario de logros



Gruñón

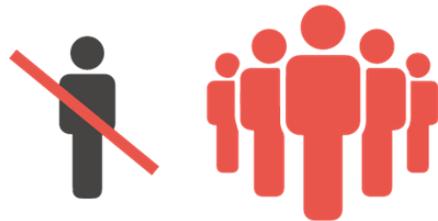
- Practicar la queja ecológica (o aportar algo constructivo)
- Diario de agradecimiento

A group of people are sitting around a wooden table in a bright, modern office or meeting room. They are looking at laptops and smiling, suggesting a collaborative and positive work environment. A woman in a white sweater is pointing at a laptop screen, while a man with glasses and a beard looks on. Another person in a blue sweater is visible in the foreground, also looking at a laptop.

4 COMUNICACIÓN
Saludable

3 ESTILOS DE *Comunicación*

1 PASIVO



YO DEMÁS

2 ASERTIVO



YO DEMÁS

3 AGRESIVO



YO DEMÁS



Trucos

PARA SER ASERTIVO...

- 💡 Defender los **propios derechos**, sin invadir los de los demás.
- 💡 Decir “**NO**” sin dar excusas.
- 💡 Expresar con **claridad**, sin rodeos, lo que se **piensa y siente**.
- 💡 Elegir el **contexto adecuado**.
- 💡 Habla en 1ª persona, desde el “**YO**”.
- 💡 Respetar tu turno y el de los demás para intervenir. **No interrumpir**.
- 💡 Mantener el **contacto ocular, habla fluida, gestos suaves**.
- 💡 **RESPECTAR y EMPATIZAR!!!!**



NUESTRA
ENERGÍA
Emocional
DEPENDE DE
NOSOTROS!!

Queremos saber tu opinión



Muchas Gracias

ITAE EMPRESAS **AS**
de avanta salud