

DOSSIER ALUMNO

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL TRABAJO



FORMACIÓN
PREVENCIÓN

1. LA FELICIDAD

Vamos a comenzar con una reflexión

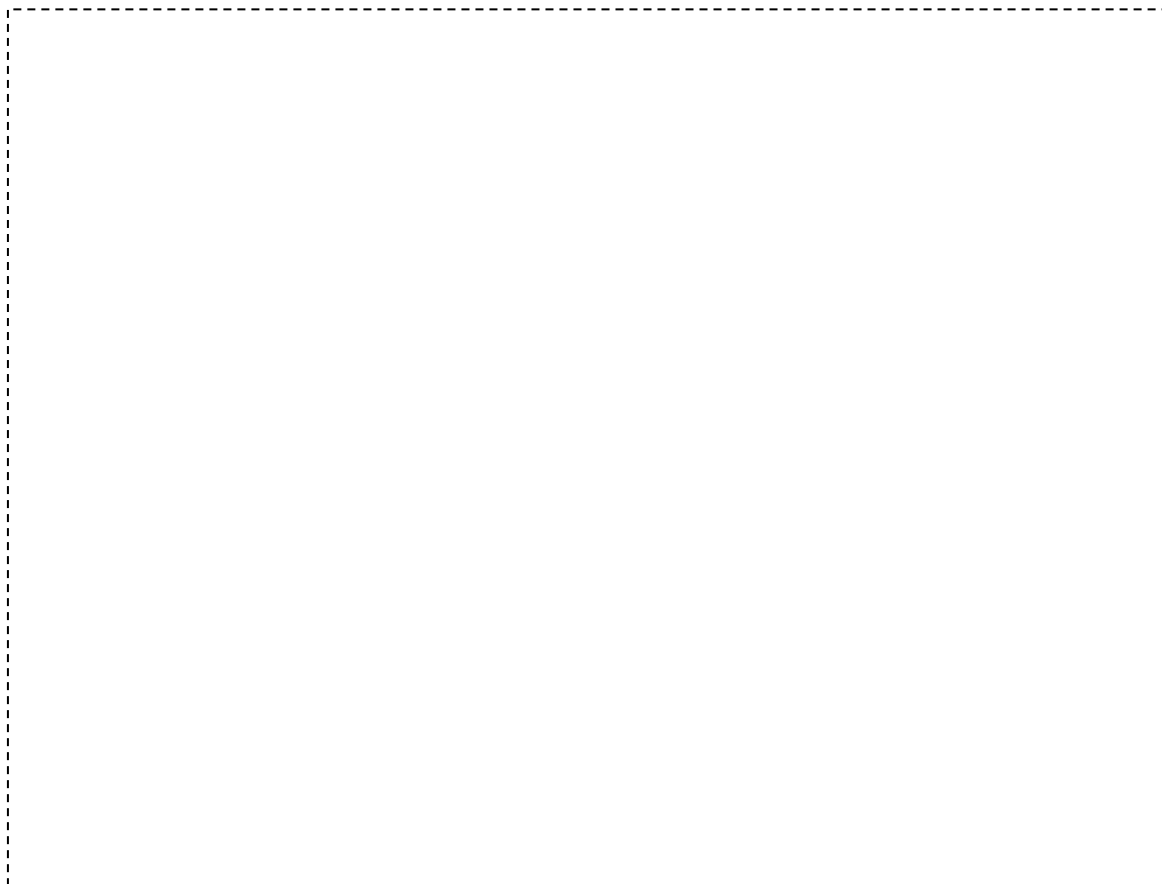
¿QUÉ TE HACE FELIZ?

¿QUÉ TE QUITA LA FELICIDAD?

Aquí tienes algunos ejemplos de lo que nos quita la felicidad:

- Rencor / Ira / Envidia.
- Ideas de ataque. Tóxicas.
- Falta de Propósito. De Sentido.
- No aceptar lo que nos pasa. Pelear contra el momento.
- Soberbia / Ego / Tiranía: “todo tiene que ser como yo quiero o espero”.
- Estancamiento. Repetición. No aprender.
- Ataque. La crítica. Auto desprecio. Falta de amor.
- Queja sin decisión.
- Miedo.
- Culpa. Hacia ti y hacia “afuera”. La mente sabe que fuera y dentro es lo mismo. Ojo a lo que piensas. Juez.
- Tus actos que van contra tus valores. Tu sí lo sabes.
- Demandar y pedir siempre sin dar.

¿QUÉ NOS LO DA TODO?



Aquí tienes algunos ejemplos de situaciones que nos aportan felicidad:

- **Agradecimiento. Gratitud.**
- **Crecimiento. Superación. Evolución.**
- **Perdón. Liberar el pasado. Aprender la lección.**
- **Juicios Benévolos progresivos. Reales, no de “new age”.**
- **Honestidad. Verdad. De donde estoy y donde no. Desde tu Realidad puedes avanzar. Desde la imagen no.**
- **Humildad para ponernos en la disposición de aprender.**
- **El cambio de enfoque. Del “por qué” al “para qué”.**
- **Aprender a conversar conscientemente con la Vida. Es una conversación muy real. Dime lo que te pasa y te diré donde estás.**
- **Valores. Trascendencia. Sentido más allá de ti mismo. Generosidad, Entrega, Ternura, Fuerza, Resistencia, Sabiduría, Inocencia...**

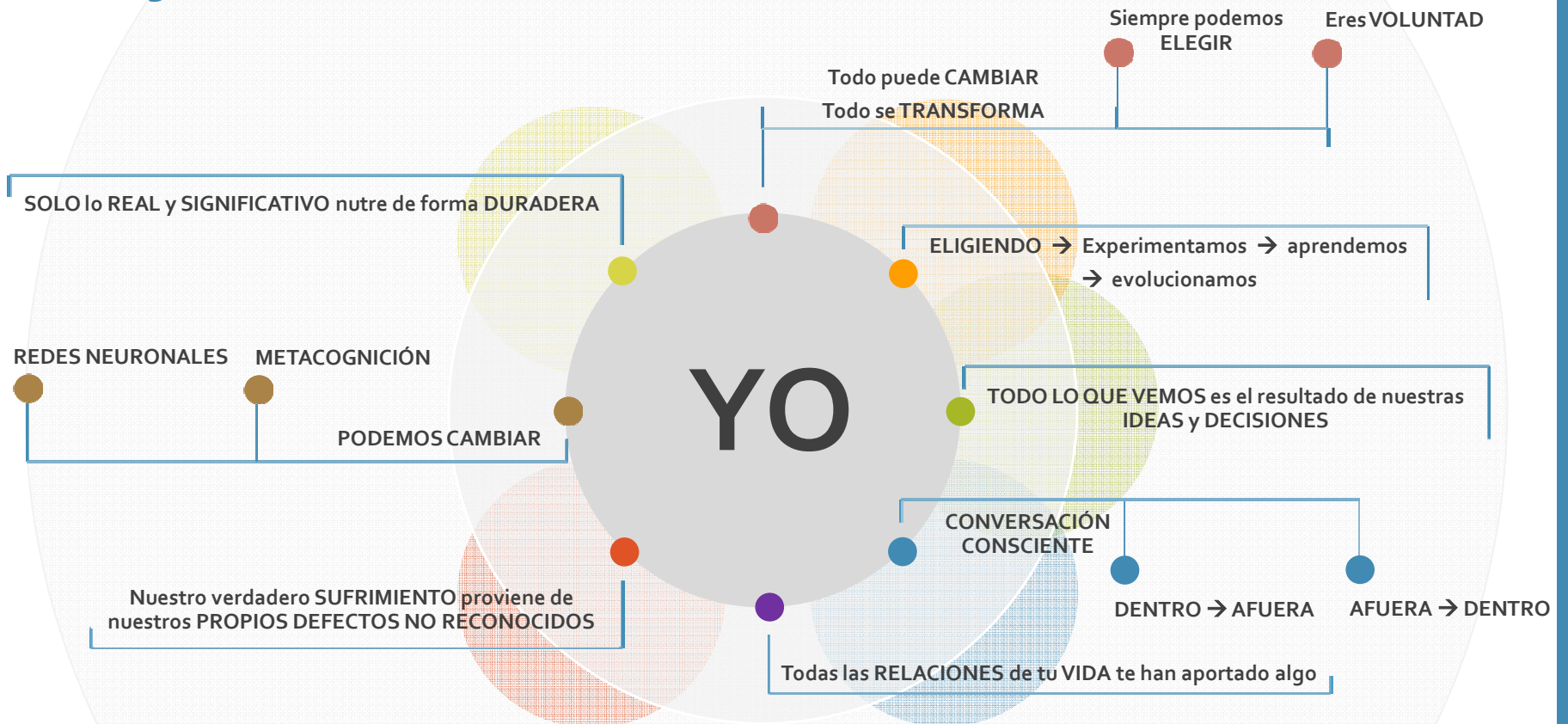
HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ

- **Crece. Evolucionar. Constrúyete. Ve hacia algo que toque tu corazón. Aporta algo.**
- **Conciencia y motivación frente a exigencia y crítica.**
- **Busca los valores que te mueven desde siempre. Son lo que eres. Ir más allá del Egocentrismo. Únete. Trasciende. Da algo que para ti merezca la pena.**
- **Agradecimiento. Ver. Reconocer. Validar.**
- **Trabaja tu pensamiento. Como si lo vieran. Las mentes están unidas. ¿Te construyes o te envenenas?**
- **¿Que permites que viva dentro de ti?**
- **Cultiva la Humildad como camino para Aceptar, Crecer, Neutralizar al Ego. No es ser pusilánime. Es ser realista y honesto.**
- **Da y recibe cariño.**
- **Aprende siempre algo nuevo.**

- **Disfruta de los silencios y busca la magia del momento.**
- **Desarrolla la capacidad de la compasión y la comprensión. También y a la vez la de poner y ponerte límites y ser coherente (para no perder fuerzas).**
- **Aprende a sentir con plenitud y aceptar lo que sientes como un mensaje valioso para ti o como una experiencia.**
- **Busca en tu trabajo u ocupación algo más que el dinero.**

ANOTACIONES:

El viaje de nuestra vida

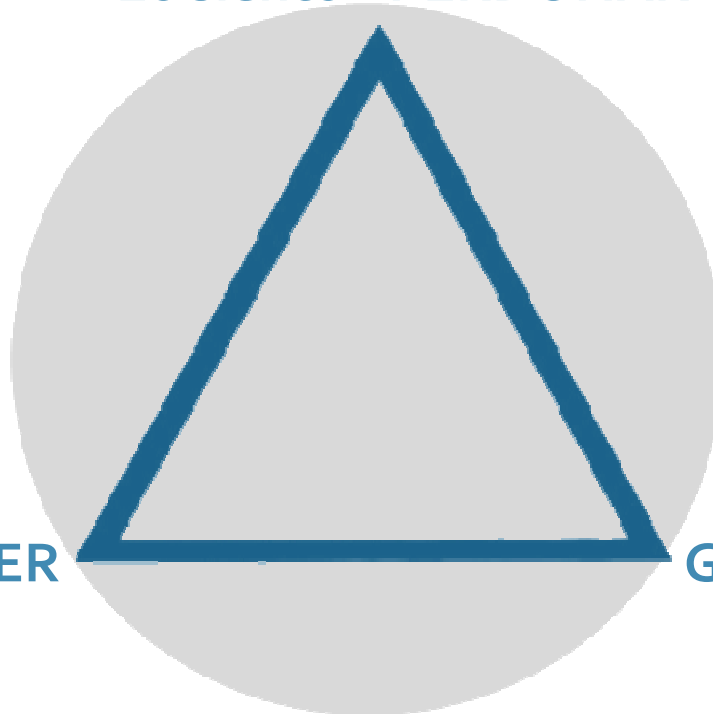


El poder de 3 palabras

Lo siento - PERDONAR

Puedo - APRENDER

Gracias - VALORAR



2. LA AUTOESTIMA

¿Qué es?

¿Qué relación existe entre nuestra Autoestima y el trato que ofrecemos?

¿Qué relación existe entre nuestra Autoestima y el trato que percibimos?

¿Qué relación existe entre nuestra Autoestima y la capacidad de auto motivarnos?

¿Qué pienso realmente de mí? ¿Y de los demás?

¿Mis decisiones están alineadas con valores personales? ¿Aumentan mi autoestima?

¿Cómo es mi diálogo interno? (PNL)

¿En qué centro mi atención?

Mi **autoestima** es fundamental a la hora de construir mi vida. **Es mi responsabilidad**. Afecta directamente mi manera de percibir y reaccionar a las cosas que “pasan”.

Es la capacidad **de quererme. Aceptarme. Motivarme y animarme. Disfrutar. Construir y participar.**

Su construcción **requiere decisiones** por mi parte. Soy la persona principal sobre la que puedo incidir en un conflicto.

Soy una obra en proceso. No estoy “hecho y acabado”. Comprender algo fundamental que lo cambie todo dentro de mí puede ocurrir hasta el último momento de mi vida.

Lo que hago, pienso y siento **repercute directa e indirectamente en mi y en todo/s** los que me rodean. **Yo construyo** día a día el mundo que veo, tal como lo hicieron los que vinieron antes de mí.

La **culpa no** es útil ni sana porque va asociada al rencor. El rencor al castigo y al desamor.

Sin embargo la **compasión** y la **responsabilidad** son **indispensables**.

La Atención es el foco con el que alumbro mi mirada. **Sumado a mi intención determina** lo que voy a percibir **cómo lo voy a vivir**. Las decisiones que tomo al respecto determinan mi camino y a la larga mis “memorias”.

Los recuerdos cambian en nuestro cerebro literalmente cada vez que los recordamos. Jamás son “objetivos”. Principio de incertidumbre de Heisenberg. (Terapias narrativas)

Somos “víctimas” de muchas creencias. La mayoría inconscientes, adquiridas desde pequeños. Nuestras creencias posibilitan y / o limitan nuestras opciones.

Se puede entrenar la serenidad. La fortaleza. El cariño, etc. Si algo te llama la atención es porque algo de ti sabe lo que eso es. Si algo te incomoda es porque algo de ti sabe que eso no es “necesario”.

La mayoría de los **avances de la humanidad están precedidos por un deseo** que en ese momento parece lejano y a veces imposible (luz artificial, volar, comunicación a distancia, curación, etc.)

El camino y los detalles son la base de la **felicidad** duradera.

“Soy el amo de mi destino. Soy el Capitán de mi alma” Nelson Mandela

“... Y no voy sólo en esta travesía. Hay más barcos y hay más almas. Y cuentan. Nadie existe sólo. Sin los demás no existirías, literalmente. Todo lo que tenemos es gracias al Amor y la Lucha de nuestros ancestros. Y lo que aún no se ha logrado no es su tarea, es la nuestra”

La autoestima no significa carecer de limitaciones o tener una visión gloriosa u orgullosa de sí mismo. Tener una autoestima positiva de uno mismo:

- no impide ver y aceptar mis limitaciones, errores, bajas tendencias; es una aceptación con paz y ánimo de dichas deficiencias;
- supone una visión de mis cualidades positivas sin arrogancia (la superioridad suele ser signo de inferioridad, dime de qué presumes y te diré qué te falta ...);
- supone una sana actitud de superación desde el realismo de la aceptación de sí mismo.

Principios básicos que subyacen al tema de la autoestima:

a) La persona crece en la presencia y la colaboración



de otros, en clima de mutuo respeto.

b) Todo ser humano, por serlo, merece respeto, aceptación y estima, con independencia de sus cualidades o limitaciones.

c) Todo ser humano posee recursos para potenciar sus talentos y superar dificultades, así como corregir fallos.

d) La autoestima no es congénita sino que se aprende y puede fluctuar según las experiencias.

e) La autoestima positiva se desarrolla a fuerza de "afirmación", aprecio y aceptación recibida de los demás.

ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO POSITIVO (AUTOINSTRUCCIONES)

Para adquirir el hábito de pensar de forma más positiva, podemos seguir los siguientes pasos:

1 - Tomar el hábito de anotar aquellas situaciones de la vida cotidiana que nos hacen sentir mal, formulándonos las siguientes preguntas: ¿Cuál es la situación concreta que me ha hecho sentir mal?, Cómo me he sentido/ me siento?.

o Ejemplo: Ayer fue mi cumpleaños y mi hermana no me felicitó. Me he sentido triste, con ganas de llorar.

2 - Plantearnos: ¿Qué conclusiones he sacado de esta situación?, ¿qué he pensado cuando me ha ocurrido esto, qué imágenes, recuerdos, etc. se han cruzado por mi cabeza?. Si no puedo responder a esto, también puedo preguntarme: ¿Qué intuyo que puedo haber pensado de esto que me haya hecho sentir mal, aunque no esté del todo seguro? o si le hubiera ocurrido lo mismo a otra persona, ¿qué podría haber pensado él/ella? Al principio puede no ser fácil responder a esto, pero es una cuestión de práctica. A medida que nos vayamos esforzando por contestar a esas preguntas, las respuestas irán saliendo cada vez de forma más fluida.

o Siguiendo el ejemplo anterior, podría ser: Pienso que mi hermana no me quiere y que nadie me tiene en cuenta.

3 - Preguntarnos: ¿Qué mecanismos mentales o formas de pensamiento distorsionado he aplicado?, ¿de qué forma he deformado, exagerado o minimizado la realidad para llegar a dichas conclusiones?, ¿qué evidencias - hechos objetivos- tengo de que las cosas son tal como yo las interpreto y no de otra forma?, ¿Qué no he tenido en cuenta?

o Siguiendo con el ejemplo podría anotar que he aplicado el pensamiento del tipo todo o nada (si mi hermana no me felicita por mi cumpleaños es que no me quiere); he exagerado mis conclusiones sobregeneralizando (si mi hermana no me quiere, nadie me quiere) olvidando, tal vez, las muestras de cariño de otras personas; he recurrido al victimismo (nadie me tiene en cuenta) culpando a los demás de mis sentimientos de soledad en lugar de ver qué papel juego yo en todo esto (tal vez, salgo poco, me muestro demasiado retraída/o o susceptible, etc.)

4 - Preguntarnos: ¿De qué otra forma más positiva podría enfocar la situación?, ¿podría hacer algo, por pequeño o insignificante que sea, para mejorar la situación o que me hiciera sentir mejor?, ¿qué le aconsejaría a una amiga/o mía en una situación similar?.

o Por ejemplo, podría llamar a mi hermana y decirle que me siento dolida/o por lo ocurrido y que me gustaría que estuviéramos más cercana/os. O tal vez se trate simplemente de darme cuenta de que es un poco olvidadiza y decidir que la cosa no tiene mayor trascendencia y que no vale la pena que me amargue el día por ello, y focalizar mi atención en las otras personas que sí se han acordado de mí y me quieren. O si me siento sola/o, considerar la posibilidad de acercarme yo también más a la gente, de abrirme más a los demás, de buscar maneras para hacer nuevos amigos, etc. En cualquier caso, eso son sólo ejemplos orientativos: cada uno debe hallar, en su propio estilo, aquellas respuestas o alternativas que mejor le funcionen, que le resulten más creíbles y que mejor calcen con sus necesidades, abriendo eso sí la mente al mayor número de opciones posible.



5 - Ante situaciones difíciles, evitar preguntas victimistas o debilitantes del estilo de: ¿Por qué me tiene que pasar esto a mí? o ¿qué voy a hacer ahora? o afirmaciones del tipo esto es insoportable. En su lugar, plantearnos preguntas que nos den sentimientos de fuerza y esperanza, o que nos indiquen alguna opción alternativa: ¿Qué puedo hacer para resolver esto?, ¿qué opciones tengo que todavía no he probado?, ¿qué datos de la realidad podrían contradecir mis conclusiones más pesimistas?, ¿qué tiene de bueno esta situación?, ¿qué podría aprender de ella?, etc.

ANOTACIONES:

3. EL CONFLICTO; CONTROLANDO MIS IMPULSOS



El enfado consta de tres componentes básicos. El primero es el **pensamiento**, algo que nos dice que nos quieren pasar por encima, que no nos están respetando, que no nos aprecian lo suficiente. Como reacción a este pensamiento inconsciente hay una **respuesta corporal** donde tus músculos se ponen tensos, la presión arterial comienza a elevarse, tu cuerpo se está preparando para la última etapa: **el ataque**. Su principal objetivo es defenderte, no interesa si en realidad te atacaron o no, tú lo sientes así y en consecuencia responderás. Tu defensa podrá tomar una forma verbal o física, pero el fin es el mismo: lastimar a quien te hirió primero. El enfado clama venganza y justicia, pero justicia ante nuestros ojos, ante nuestra perspectiva que no siempre es la más acertada. Es un sentimiento "moral" que apunta no solamente a defenderse al ataque del momento, sino también busca prevenir ataques futuros mediante el daño a nuestro atacante.

La creencia popular e incluso algunos postulados de Psicología, nos dicen que suprimir el enfado puede derivar en depresión o incluso enfermedades físicas, aunque nuevos estudios comprueban que esto no es cierto, muy por el contrario, vivir enojado y peleando con los demás hace subir los niveles de stress y enfermedades cardíacas. Esto no quiere decir que no debamos decir lo que pensamos, debemos ser honestos, el problema es que cuando estamos enojados nuestra visión se nubla y toda la evidencia mágicamente se mostrará a nuestro favor, sólo nosotros podemos tener razón y esto no es necesariamente verdad en la mayoría de los casos, todo lo que los demás digan o hagan cuando nosotros estamos enojados se verá como una agresión

deliberada por parte de los otros. No podremos ponernos en el lugar del otro porque estamos demasiado ocupados intentando defendernos.

El enfado es la emoción que inevitablemente nos empuja a la violencia a todo nivel, en lo social, en lo familiar, en lo individual. Es el culpable de dañar las relaciones, de desgastarlas, es un sentimiento rápido que no es meditado, es destructivo.

¿Cómo controlar el enfado?

Cuando el disparador de nuestro enfado aparece, atacamos prácticamente de inmediato, por lo tanto tenemos que intentar calmarnos antes de hacer algo. Cuando el **pensamiento** de “estamos siendo atacados” aparece, debemos atenderlo de inmediato e intentar **modificarlo**. Respira hondo y concéntrate en tu respiración, incluso cuenta tus



respiros. Mientras haces esto piensa ¿es esto realmente un ataque? Intenta colocarte en los zapatos de tu interlocutor, quizás esté teniendo un mal día, esto no tiene nada que ver contigo así que no lo sientas como una ofensa personal. Siéntete como si estuvieras realizando una delicada tarea, un desafío para poner a prueba tus habilidades para lidiar con personas o situaciones difíciles.

Este tiempo de reflexión te ayuda a concientizarte de tus **sentimientos**, vas a sentir tu cuerpo reaccionando, es hora de relajarte, de respirar pausadamente y no estalles en ira ya que quizás es exactamente lo que tu interlocutor está buscando, pero no le des el gusto.

Una vez que este tiempo de modificar tu pensamiento y hacerte consciente de tus sentimientos ha culminado, es hora de **actuar**. En vez de atacar sin más, podrías simplemente sonreír y dejar pasar la ofensa. **Describe** de manera objetiva, carente de todo matiz emocional, exactamente qué es lo que te está molestando del otro. Es importante que **no exageres**, que seas preciso, si estas enojado porque es la cuarta vez que tu novia llega tarde a una cita no digas “*siempre llegas tarde*” simplemente di “*me molesta que hayas llegado*

cuatro veces tarde”. Debes expresar qué es lo que esto te hace sentir, no acuses a tu interlocutor, simplemente **identifica** qué es lo que estás sintiendo en ese momento. **Sé específico** en cuanto a lo que esperas que la otra persona haga, por ejemplo *“me gustaría que ya no llegaras tarde a nuestras citas”*. Y finalmente hazle saber al otro acerca de lo que sucederá si esa conducta molesta continúa, no confundamos esto con una amenaza, sino una manera concisa de hacerle ver al otro que **sus actos tienen consecuencias** *“mi amor, sabes que te adoro, pero tengo poco tiempo para estar contigo y me gustaría que lo pudiéramos aprovechar al máximo, si llegas tarde una próxima vez no volveré a invitarte a salir”*. Lo importante de esto es que cumplas lo que dices, así podrás demostrarle al otro que trataste de ser comprensivo, pero también tienes sentimientos y derechos que deben ser respetados.

Las peleas siempre tienen que tener una conclusión, ser claras, decir exactamente lo que pensamos de manera inteligente. No podemos reaccionar rápidamente, ya que sin la ayuda del pensamiento nos convertimos en seres injustos, fríos y usualmente cometemos actos que sólo después desencadenan en arrepentimiento. Te invito a probar esta técnica y a enfadarte menos.

5. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES

El ser humano es un ser social y a lo largo de su vida debe aprender a interactuar y relacionarse con los demás. El trabajo es un medio social en el que debemos comunicarnos con otras personas de distintas formas, a la vez que ellos lo hacen con nosotros.

La conducta de unos y de otros tiene consecuencias para todo el conjunto (individuo, compañeros y empresa).

Para enfrentarse a los desafíos y a las tensiones de relación que puedan aparecer con los compañeros o superiores se necesitan habilidades sociales, con objeto de enfocar la dificultad correctamente y encontrar la mejor solución.

Un desajuste en estas habilidades es una gran fuente de estrés a corto y largo plazo.

Hay determinadas situaciones que demandan cierto grado de habilidad social, he aquí algunos ejemplos: pedir un favor, expresar una opinión controvertida, mostrar un sentimiento, dar un consejo, hacer o recibir críticas, entablar, mantener y terminar una conversación...

Los elementos más destacados en el entrenamiento en habilidades sociales son:

La escucha activa

Se refiere a prestar atención a lo que dice el otro:

- Analizando tanto lo que dice como las señales no verbales que emite: gestos, posturas o tonos de voz.
- Pidiendo las aclaraciones necesarias cuando haya dudas.
- Verificando que se ha entendido bien el mensaje realizando un breve resumen al interlocutor.

Tanto la escucha activa como la afirmación de uno mismo, se enmarcan dentro de la denominada conducta social. Hablamos de conducta social para referirnos al conjunto de actos mediante los que uno se relaciona con los demás.

En este sentido, un elemento fundamental es la habilidad de la persona para expresar a los demás sus requerimientos, opiniones, derechos, sentimientos y necesidades de modo que no genere conflicto en las relaciones, ni comporte un incremento del estrés en uno mismo.

La afirmación de uno mismo

Es la vía que nos lleva a afirmar nuestros derechos, necesidades, sentimientos y opiniones de una forma constructiva respetando al resto de personas mediante una conducta asertiva.

En general, cabe destacar tres comportamientos básicos en relación al modo en que expresamos nuestra voluntad a los demás.

Conducta pasiva

- No expresar la necesidad.
- Falta de confianza.
- Justificarse en exceso.
- Sentimientos derrotistas y de impotencia.
- Dejarse imponer por la voluntad de otro.

Conducta asertiva

- Expresar directamente la necesidad sin dañar a los otros.
- Convicciones claras y seguridad en uno mismo.
- Entendimiento de las necesidades de uno en relación con las del resto.

Conducta agresiva

- Expresar la necesidad violando los derechos de otras personas.
- Menospreciar las necesidades del resto.
- Creencia de que todo el mundo es egoísta así que uno debe defender sus intereses.

► EJEMPLOS

Veamos un ejemplo de la afirmación de uno mismo mediante la asertividad:

Un compañero da constantemente su trabajo a Juan para que él lo haga. Juan decide terminar con esta situación. Su compañero acaba de pedirle que haga algo de su trabajo. Juan le contesta:

- **Conducta pasiva:** "Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar".
- **Conducta agresiva:** "Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado".
- **Conducta asertiva:** "No, lo siento. No puedo cargar más con tu trabajo. Creo que no es razonable que además de mi trabajo deba hacer el tuyo".

A continuación se muestran algunas recomendaciones para potenciar la asertividad:

- Tener un buen concepto de uno mismo.
- Reconocer y tomar en serio las propias necesidades.
- Expresar correctamente los sentimientos a los demás.
- Tener presente el contexto donde se está y comportarse de acuerdo con el mismo.
- Escuchar "activamente" a la gente para comprender no sólo lo que dicen (verbalizan), sino también los sentimientos y necesidades que, de un modo implícito, puedan expresar.
- Aprender a tolerar críticas y a defender una postura sin irritarse.
- Vigilar los tonos de voz y expresiones corporales al hablar.
- Saber decir "No" cuando sea necesario.

- Planificar los mensajes, aclarar los puntos con antelación. Confeccionar notas de referencia si la situación lo permite. Esto produce confianza y seguridad.
- Ser educado. Tomar en consideración los puntos de vista de los demás.
- Guardar las disculpas para cuando sean necesarias. No se deben pedir excusas a menos que sea necesario hacerlo.
- No recurrir a las amenazas. Una afirmación tranquila de las cosas es mucho más eficaz.
- Aceptar la derrota con elegancia. Si se aceptan situaciones cortésmente tras una discusión se provoca un mayor respeto en los demás.

Las consecuencias de la asertividad son: una disminución de la ansiedad, unas relaciones más cercanas y significativas, un mayor respeto hacia uno mismo y una mejor adaptación social.

TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO ASERTIVA



LA TÉCNICA

Consiste en identificar el estilo de conducta que uno muestra ante una situación problemática particular, escribir un guión con las modificaciones de conducta pertinentes y llevarlo a cabo en la realidad.

PREPARACIÓN

- Se precisa de un lugar tranquilo, bolígrafo y papel.

PASOS GENERALES

PASO 1:

- Identificar el estilo de conducta (pasivo, agresivo, asertivo) que se utiliza en la situación. Por ejemplo: Un compañero carga su propio trabajo sistemáticamente e injustamente al señor X. Imaginar que el señor X es un estilo pasivo, no dice nada cuando se le da más trabajo y lo asume aunque en el fondo lo encuentre injusto.

PASO 2:

- Escribir un guión para el cambio de conducta.
- ¿Por qué se tolera esta situación? ¿Qué es lo que no permite afrontarlo? Por ejemplo: "Me da miedo la reacción que pueda tener cuando le diga que no pienso hacer más su trabajo".

PASO 3:

- Llevar a la práctica con el lenguaje oral y corporal adecuados el guión establecido.

- Para ello:

- **Planificar el mensaje.** Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, de forma que uno pueda razonar su postura. Esto ahorra tiempo, produce confianza y puede disminuir la intimidación por parte de los demás. Por ejemplo: "No voy a hacer más tu trabajo porque no es mi responsabilidad, yo tengo mi propio trabajo en el que centrarme y creo que si realmente no tienes suficiente tiempo para hacerlo deberías hablar con tu superior, pero no dármelo a mí sistemáticamente".



- **Pasar a la acción.** Se trata de llevar a cabo la acción que haya previsto. Es bueno anteriormente ensayar ante un espejo. Lo importante en este caso es:
 - Mirar a la persona directamente a los ojos.
 - Hablar alto y con una dicción clara. No susurrar.
 - Moverse con naturalidad. No arrinconarse ni cruzar, a ser posible, brazos y piernas.
 - Estar preparado para escuchar alguna réplica. Escucharla con atención y luego volver a repetir la postura con seguridad y firmeza.
 - Ser educado y no alterarse, todo está bajo control.

ANOTACIONES:

