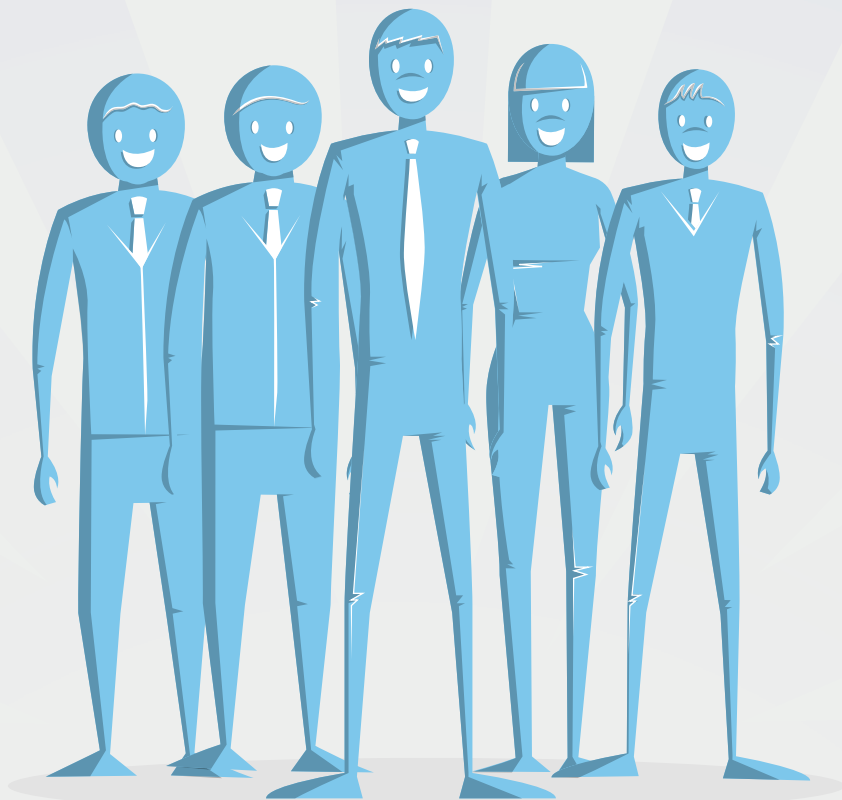




TÉCNICAS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD LABORAL

.....
Salud y Autocuidado





BALANCE DE LA VIDA LABORAL

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Piensa en los hitos relevantes de tu vida personal y cómo han cambiado tu idea de balance entre la vida laboral y personal. Descríbelo brevemente a continuación:

2. Haz memoria sobre los episodios en que has estado con y sin balance en tu vida y describe cómo te sentías, cómo te hubieran descrito los demás, cuál era tu comportamiento y cualquier otro síntoma que puedas recordar ¿qué ocurrió para que empezara cada episodio?, ¿Fue algo externo a ti? ¿Fue algo que tú hiciste? Si fue así ¿por qué llevaste a cabo esa acción?

	¿Cómo te sentías?	¿Cómo te hubieran descrito otros?	¿Cuál era tu comportamiento?	Otros Síntomas	¿Causa interna o externa?
Balanceado					
No Balanceado					

BALANCE DE LA VIDA LABORAL

3. Piensa en hechos estresantes del pasado o en otros que estés experimentando ahora. Utiliza la tabla para explorar tu forma de pensar y para controlar mejor tu respuesta ante los hechos estresantes.

Cuestionar tu forma de pensar			
Describe el hecho real	Identifica tus creencias acerca del hecho real	Cuestiona tus opiniones negativas o irracionales. Pregúntate si lo entiendes de forma correcta. Utiliza las preguntas para cuestionarte y controlar tu percepción del hecho	Sustituye tus opiniones negativas o irracionales

4. Completa la siguiente tabla con la información que se solicita, considerando lo que sientes cuando tu vida personal afecta tu trabajo y lo que sientes cuando tu trabajo afecta tu vida personal.

Cuando el trabajo afecta la vida personal	Balance entre la vida laboral y personal	Cuando la vida personal afecta el trabajo

5. Determina una incompatibilidad que detectes en tu vida cotidiana (dos actividades que se deban realizar al mismo tiempo) y plantea una posible solución que permita generar balance en tu vida diaria.

Actividad	Posible Solución

BALANCE DE LA VIDA LABORAL

6. Completa la tabla que se presenta, determinando una prioridad en el trabajo, otra en tu vida personal y plantea una estrategia que te permita cumplir con cada una de éstas para darle balance a tu vida.

Prioridad	Estrategia

7. Describe una barrera interna y una externa que frecuentemente te impidan afrontar cambios en tu vida, pueden aplicarse al medio laboral o personal.



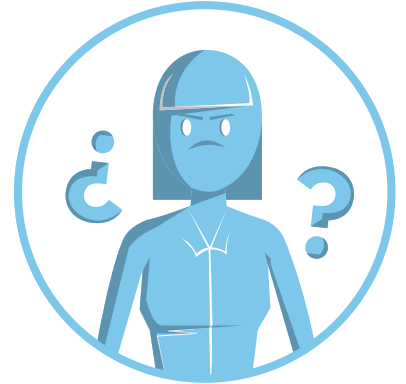
8. Considerando el modelo ABC, presenta y analiza un hecho que percibiste como estresante y plantea una estrategia para llevar la consecuencia de negativa a positiva.



APROVECHAR LOS TIEMPOS EN EL TRABAJO

EJERCICIOS PRÁCTICOS

1. Piensa en una situación en la que postergaste algo que tenías que hacer ¿puedes identificar alguna de las razones que te pudo haber llevado a tener esa actitud?



APROVECHAR LOS TIEMPOS EN EL TRABAJO

.....

2. Piensa en un día de trabajo normal, con todas las actividades que realizas en este medio, considerando las que responden a tus funciones y las que no. Realiza una lista, con un cálculo aproximado en minutos que permita reconocer cuánto tiempo dedicas a las acciones que no corresponden a tu trabajo, luego plantea dos estrategias que te permitan optimizar tu tiempo en el trabajo.

Actividad	Tiempo (aproximado)
Tiempo Total (aproximado)	

Estrategias

3. Utiliza este documento de trabajo para repasar cómo se utiliza una matriz de prioridades.

La matriz de prioridades está compuesta por cuatro cuadrantes.

- ▶ El cuadrante superior izquierdo es para las tareas que son tanto urgentes como importantes, como las emergencias, los proyectos basados en plazos o los problemas que requieren una acción inmediata.
- ▶ El cuadrante superior derecho es para las tareas que son importantes, pero no urgentes. Algunos de los ejemplos son la planificación, el desarrollo de las relaciones, las redes de contactos, el desarrollo personal o la identificación de nuevas oportunidades.

APROVECHAR LOS TIEMPOS EN EL TRABAJO

- ▶ El cuadrante inferior izquierdo es para las tareas que son urgentes, pero no importantes, como algunas interrupciones, llamadas telefónicas o correos electrónicos, así como ciertas reuniones o atender los problemas de los demás.
- ▶ El cuadrante inferior derecho es para las tareas que no son ni importantes ni urgentes. Algunos ejemplos son atender el correo no deseado, las conversaciones con los colegas sobre asuntos no relacionados con el trabajo o todo aquello que tal vez preferirías hacer en lugar del trabajo que tiene entre manos.

	Urgente	No Urgente
Importante		
No Importante		



COLABORANDO MEJOR EN EQUIPO A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EJERCICIOS PRÁCTICOS

1. Haga una pausa y piense en cómo se siente en este momento. Describa las emociones que siente y por qué:

2. Piensa en las formas que utilizas normalmente para gestionar tus emociones negativas, por ejemplo, ¿cómo te calmas cuando estás enojado como te animas cuando estás triste?

3. Utiliza esta actividad de seguimiento para identificar tus propios activadores emocionales, internos y externos.

Para usar esta herramienta, considera la lista de activadores emocionales internos y externos y escoge aquellos que se ajusten a tu caso. Completa la tabla escribiendo “Sí” o “No” en el cuadro de respuesta. Después, reflexiona en basa a las preguntas que siguen.

COLABORANDO MEJOR EN EQUIPO
A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

.....

Activadores Emocionales	Respuesta
Activadores Externos	Sí/No
Criticar o culpar	
El entorno físico	
Enfermedad - Buena salud	
Situaciones que te recuerdan otras negativas	
Hambre o fatiga	
Tener mucho calor o mucho frío	
El mal humor o las malas actitudes de los demás	
Temas candentes	

Activadores Emocionales	Respuesta
Activadores Internos	Sí/No
Pensamientos en términos de “todo o nada”	
Afirmaciones con “debería”	
Personalización	
Culpar a los demás	
Insistir en las situaciones negativas	
Presagiar la peor situación posible	

COLABORANDO MEJOR EN EQUIPO A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

.....

Activadores Emocionales	Respuesta
Otros Activadores	Sí/No

- ▶ ¿A qué tipos de pensamiento negativo tienes mayor tendencia?
- ▶ ¿Qué técnicas de autogestión te podrían haber ayudado a controlar tus reacciones emocionales?





AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

EJERCICIOS PRÁCTICOS

1. Tómese unos cuantos minutos de su tiempo para realizar cada mañana una rutina de respiraciones largas y profundas (puede hacerlo también cuando se sienta tenso y fatigado). Llévelos a cabo preferiblemente en una habitación tranquila, en posición muy cómoda y con los ojos cerrados. Inspire dentro del abdomen y el diafragma, mantenga la respiración por unos momentos y luego exhale lentamente. La clave del éxito se encuentra en que esta práctica no debe implicar ninguna forma de esfuerzo para usted.



2. Las articulaciones del cuerpo son zonas especialmente sensibles a la tensión, y su distensión sistemática incide en un estado general de mayor bienestar. Se trata en este ejercicio de aplicar una práctica cotidiana sencilla de conciencia y movimiento de las articulaciones como una medida a la mano de procurarse alivio en forma integrada y expedita.

Antes de comenzar con las articulaciones, puedes estirar tu cuerpo para destensarlo. Luego de estirar tu cuerpo lo más que puedas, alternando cada lado, puedes recorrer y aliviar las 13 grandes articulaciones de tu cuerpo, desde abajo hacia arriba, ya que en ellas se acumulan malestares y tensiones. Mientras las recorres y mueves, recuerda ir inhalando y exhalando, imaginándolas por dentro, sintiéndolas, y llevando bienestar a

ellas con la inhalación y sacando el malestar de ellas con la exhalación. Luego, puedes sacudir todo tu cuerpo para estimular la circulación sanguínea. Finalmente, puedes recorrer tu cuerpo alongando aquellas partes que desde tu sensación lo necesiten. Para que estos ejercicios te den bienestar, es necesario que procures hacerlos cada día con constancia, pues su efecto beneficioso es acumulativo. Podrás ir experimentando así un alivio y bienestar paulatino.

3. Ejercicios Sicofísicos

¿Por qué sicofísicos?

Porque incorporan la respiración, a través de nuestro pensamiento -que es una actividad mental- intervenimos nuestro ritmo respiratorio.

¿Qué diferencias tienen con otros ejercicios?

Son más completos y por lo tanto más efectivos. Entregan bienestar físico y mental a la vez.

¿Cuándo practicarlos?

A diario, 5 a 10 minutos o más, la constancia es la clave del éxito.



Ejercicio Nº 1 (Cruz)

1. Las manos juntas en el pecho, se abren hacia los costados (en 4 tiempos): Inspiración.
2. Se giran las manos hacia arriba y se retiene el aire, (en 2 tiempos): Retención.
3. Se bajan los brazos hasta juntar las manos nuevamente (en 4 tiempos): Expiración.

Ejercicio Nº 2 (Copa)

1. Las manos juntas en el estómago se alzan en copa (en 4 tiempos): Inspiración.
2. Se retiene el aire (en 2 tiempos): Retención.
3. Se juntan las manos en el estómago y se bajan hasta el suelo: Expiración.

AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Ejercicio Nº 3 (Palmera)

- 1.
2. Se retiene el aire (en 2 tiempos): Retención
3. Se balancea hacia adelante (en 4 tiempos): Expiración.

Variante: Se repite hacia los lados y haciendo círculos en ambos sentidos.

Ejercicio Nº4 (Rotaciones)

1. Rotar los pies: arriba - abajo; izquierda - derecha; círculos hacia un lado - hacia el otro.
2. Rotar las rodillas: círculos hacia un lado - círculos hacia el otro lado.
3. Rotar las caderas: círculos hacia un lado - círculos hacia el otro lado.
4. Rotar las muñecas: círculos hacia un lado - círculos hacia el otro lado.
5. Rotar los hombros: círculos hacia un lado - círculos hacia el otro lado.
6. Rotar el cuello: círculos hacia un lado - círculos hacia el otro lado.

Las manos en alto se estira hacia atrás (en 4 tiempos):
Inspiración.



Ejercicio Nº 5 (Los ojos)

1. Sentados sin lentes y sin mover la cabeza.
2. Mirar el techo y el piso (línea vertical).
3. Mirar hacia la izquierda y hacia la derecha (línea horizontal).
4. Mirar hacia la izquierda arriba y la derecha abajo (línea oblicua).
5. Mirar hacia la derecha arriba y la izquierda abajo (línea oblicua).
6. Unir todos los puntos en un círculo.
7. Repetir en el sentido inverso.
8. Frotar las palmas de las manos y llevarlas a cubrir los ojos.
9. Repetir 3 veces

AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Ejercicio Nº6 Relajación con visualización

1. Sentados en su asiento, con los pies bien apoyados en el suelo.
2. Sentir el peso del cuerpo, con todo su cansancio.
3. Cerrar los ojos.
4. Realizar 3 respiraciones profundas (inhalar energía, botar cansancio).
5. Visualizar un lugar de descanso (playa, montaña...) con su olor, ruido...
6. Visualizarse dentro de ese paisaje y sentir la naturaleza.
7. Experimentar alegría, tranquilidad, paz.
8. Desprenderse de un problema que los aqueja y lanzarlo lejos, lejos.
9. Continuar hasta sentirse liviano/a y relajado/a.
10. Repetirse mentalmente “siento paz”, “tengo paz”, “en mí hay paz”.
11. Regalarse un par de minutos de felicidad.
12. Lentamente regresar realizando respiraciones profundas.
13. Muy lentamente abrir los ojos.

