

TRABAJO SALUDABLE Y EQUILIBRIO

FLOWING
VIDA AO SEU ESTILO

TRABALHO SAUDÁVEL E EQUILÍBRIO

Hoy en día, la mayoría de las personas pasa gran parte de su tiempo en el entorno laboral, por lo que es importante hablar sobre formas de construir una relación saludable con el trabajo.

Antes de pensar en qué consiste un trabajo saludable, es importante considerar nuestro propio equilibrio mental.



¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO MENTAL?

El equilibrio mental es la capacidad de reconocer cómo las emociones influyen en nuestras acciones y, a partir de esta conciencia, desarrollar el autocontrol para responder de manera más centrada, racional y equilibrada, incluso en momentos críticos, como situaciones de crisis.
Para alcanzar este equilibrio, es fundamental invertir en técnicas de inteligencia emocional y gestión de las emociones, lo que nos permite afrontar mejor los desafíos sin perder el enfoque.

¿Cómo sabemos si tenemos dificultades para mantener el equilibrio?

- Las cosas pequeñas nos generan mucho estrés.
- Perdemos el control fácilmente (es decir, tenemos arrebatos emocionales).
- Tenemos dificultad para enfocarnos en la solución y no en el problema.
- Nos sentimos constantemente sobrecargados.
- Pasamos de un extremo emocional a otro, sin equilibrio.
- Nuestro sueño y bienestar se ven afectados.
- Nos quejamos mucho sin pensar en posibles propuestas para mejorar la situación.

Recuerda: trabajar el equilibrio mental no significa estar siempre feliz. Al fin y al cabo, todos atravesamos momentos de preocupación, tristeza y angustia.

La clave no está en fingir que esos momentos no existen, sino en gestionarlos de manera efectiva.

¿Cuál es la base del equilibrio mental?

El principal pilar para alcanzar el equilibrio mental es conocernos a nosotros mismos. Es decir, el autoconocimiento es la base de todo.

Sin comprender nuestras propias emociones, factores desencadenantes y patrones de comportamiento, resulta difícil controlar cómo reaccionamos ante las situaciones del día a día.

¿Y cómo puedo descubrirlo?

Observa tus reacciones:

- ¿Cómo te comportas cuando estás irritado? ¿Qué ocurrió antes?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo ante una situación desagradable?
- ¿Cómo te sientes cuando ocurre algo bueno?

Registra tus pensamientos:

- Lleva un diario de estado de ánimo, ya sea digital o físico, para observar cómo te sientes en diferentes situaciones a lo largo del tiempo.

Hazte preguntas:

- ¿Qué te gusta?
- ¿Qué no te gusta?
- ¿Qué te motiva realmente?
- ¿Qué te hace perder el control?

Pide feedback y recíbelo con una actitud abierta:

- ¿Cuáles son tus características más destacadas?
- ¿Cuándo perciben las personas que tus emociones fluctúan?
- ¿Qué creen que podría ayudarte a mejorar?
- ¿Qué comportamientos consideran que podrían perjudicarte?

No necesitas tener todas las respuestas. Si todavía no sabes cómo responder estas preguntas, ¡lo importante es comenzar a reflexionar!

¿Y qué acciones puedo realizar para tener un mayor equilibrio mental?
(ya sea en momentos de crisis o como parte de tu rutina diaria.)

Técnicas de respiración:

- Existen diversas técnicas de respiración que nos ayudan a calmarnos. La conocida práctica de contar hasta diez es una de las más sencillas y efectivas.

Ejemplo de técnica: Respiración cuadrada (Box Breathing)
(Para mejorar la concentración y la claridad mental.)

- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Mantén el aire en los pulmones durante 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca contando hasta 4.
- Mantén los pulmones sin aire durante 4 segundos.
- Repite el ciclo varias veces.

¿Cuándo utilizarla? Antes de reuniones importantes, en momentos de estrés o para mejorar la concentración.

Mindfulness ou meditação:
Prueba escuchar música relajante o realizar una meditación guiada. Descubre qué funciona mejor para ti.

La evidencia científica demuestra que dedicar unos minutos a este tipo de práctica puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y a ser más productivos.

Ejemplo de técnica: La técnica 5-4-3-2-1 también puede ayudarte a concentrarte en el momento presente. Simplemente identifica cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear.

Actividad física:
La actividad física libera endorfinas y contribuye a la relajación y al manejo del estrés.

Elige una actividad que tenga sentido para ti. Aunque solo practiques un poco cada día o algunas veces por semana, notarás la diferencia.

Pasatiempos y actividades de relajación:
Dedicar tiempo a actividades que nos gustan nos ayuda a relajarnos y a "olvidarnos" por un momento del mundo exterior. Por eso es tan importante el autoconocimiento: cada persona disfruta de actividades diferentes. Puede ser leer, jugar o realizar cualquier otra actividad. Descubre cuál funciona para ti y hazle un espacio en tu agenda.

Relaciones y contacto interpersonal::
Mantener vínculos saludables nos permite contar con personas de confianza a quienes podemos recurrir cuando las cosas no van tan bien. Los seres humanos somos sociales por naturaleza, por lo que es importante estar cerca de personas que nos hacen sentir bien.

Sueño de calidad:
El descanso es necesario para retomar nuestras actividades con más energía. La evidencia científica demuestra que la privación del sueño puede afectar negativamente nuestra salud y nuestro estado de ánimo.

Pequeñas acciones diarias pueden ayudarte a gestionar tu estado de ánimo y facilitar tu camino hacia el equilibrio emocional. Elige una de estas acciones para incorporarla a tu rutina diaria.

Esto te ayudará a prepararte para el próximo tema: **el trabajo saludable**.
Un entorno de trabajo saludable es aquel que promueve el bienestar físico y mental en un ambiente seguro, acogedor y en el que se valora a las personas.
Implica:

- Una cultura organizacional positiva.
- Equilibrio entre la vida personal y profesional.
- Expectativas claras y comunicación abierta.
- Oportunidades de aprendizaje y desarrollo.

Una relación saludable con el trabajo nos lleva a replantearnos algunas creencias comunes:

El mito de "trabajar hasta caer": Las pausas son necesarias. Muchas veces creemos que trabajar en exceso dará mejores resultados, pero en realidad puede afectar la productividad. La fatiga puede dificultar la toma de decisiones y la concentración, además de contribuir a problemas de salud.

Equilibrio ≠ Baja productividad: Un trabajo saludable no significa ser menos productivo o trabajar menos, sino trabajar mejor.

Planificación y gestión de la energía: Entender que el equilibrio es esencial nos ayuda a trabajar de manera más inteligente. En lugar de sobrecargar el día con demasiadas tareas, podemos enfocarnos en lo que realmente importa, utilizando la comunicación para comprender las expectativas y definir pasos alineados con las necesidades de planificación.

¿Cómo puedo incorporar prácticas que me ayuden a construir una relación más saludable con el trabajo en mi día a día?

Define tus límites sin culpa: Aprende a decir "no" o a pedir ayuda para evitar la sobrecarga. Crea estrategias para desconectarte del trabajo al finalizar la jornada laboral.

Organización de la agenda y técnicas de planificación

Bloques de tiempo: Reserva bloques de tiempo para tareas específicas, respetando los períodos de mayor y menor energía, pero considerando también los plazos y las necesidades de entrega. Esto ayuda a evitar la sobrecarga y garantiza momentos dedicados a la concentración.

Técnica Pomodoro: Divide el trabajo en intervalos de 25 minutos, seguidos de 5 minutos de descanso. Este método favorece la concentración y una recuperación rápida, mejorando la eficiencia y ayudando a prevenir la fatiga.

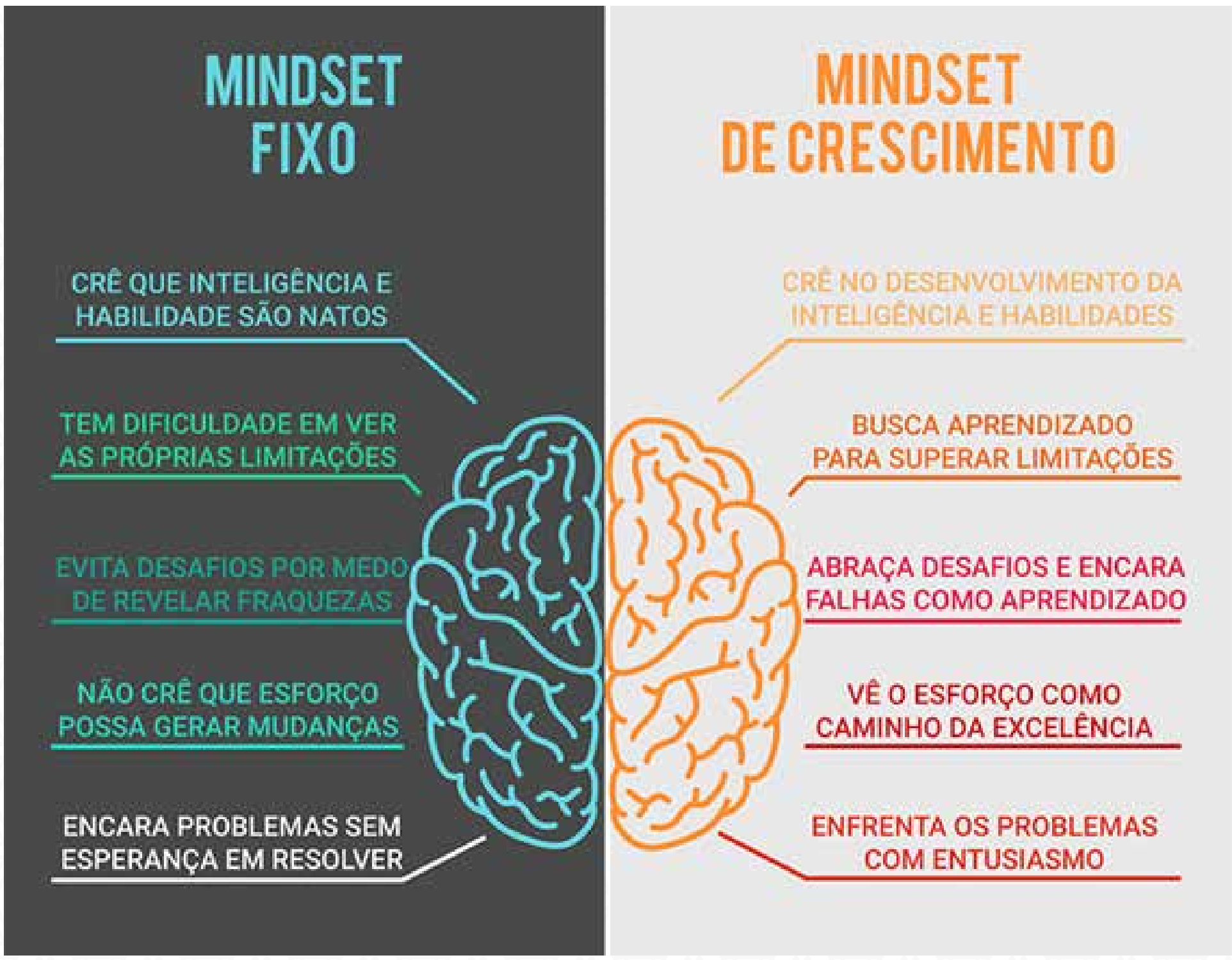
Desarrolla madurez en tus relaciones:

Reaccionar con enojo o comportarse de manera inmadura genera un ambiente negativo y puede afectar negativamente los flujos de trabajo y los procesos. Evita tomarte los asuntos laborales como algo personal. En su lugar, busca aprender de lo sucedido y mantener una actitud profesional en tus relaciones.

Mentalidad de crecimiento:

Tener una mentalidad de crecimiento significa adoptar una forma de pensar basada en la creencia de que tenemos el potencial de aprender y evolucionar constantemente. Esta perspectiva es esencial para mantener un entorno de trabajo saludable, ya que nos permite ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje y no como obstáculos.

Lo opuesto a la mentalidad de crecimiento –la mentalidad fija– muchas veces dificulta ver los desafíos desde una perspectiva positiva.



Fuente: Mindset – A nova psicologia do sucesso (libro de Carol Dweck)

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA MEJORAR MI EQUILIBRIO MENTAL Y MANTENER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON EL TRABAJO?



Aplicaciones:
Breathe – ejercicios de respiración de respiração LongJong – Meditación
Cingulo - Meditación
Daylo – Diário de emociones
Cogni – Diário de emociones
Flowing: Meditación y respiración



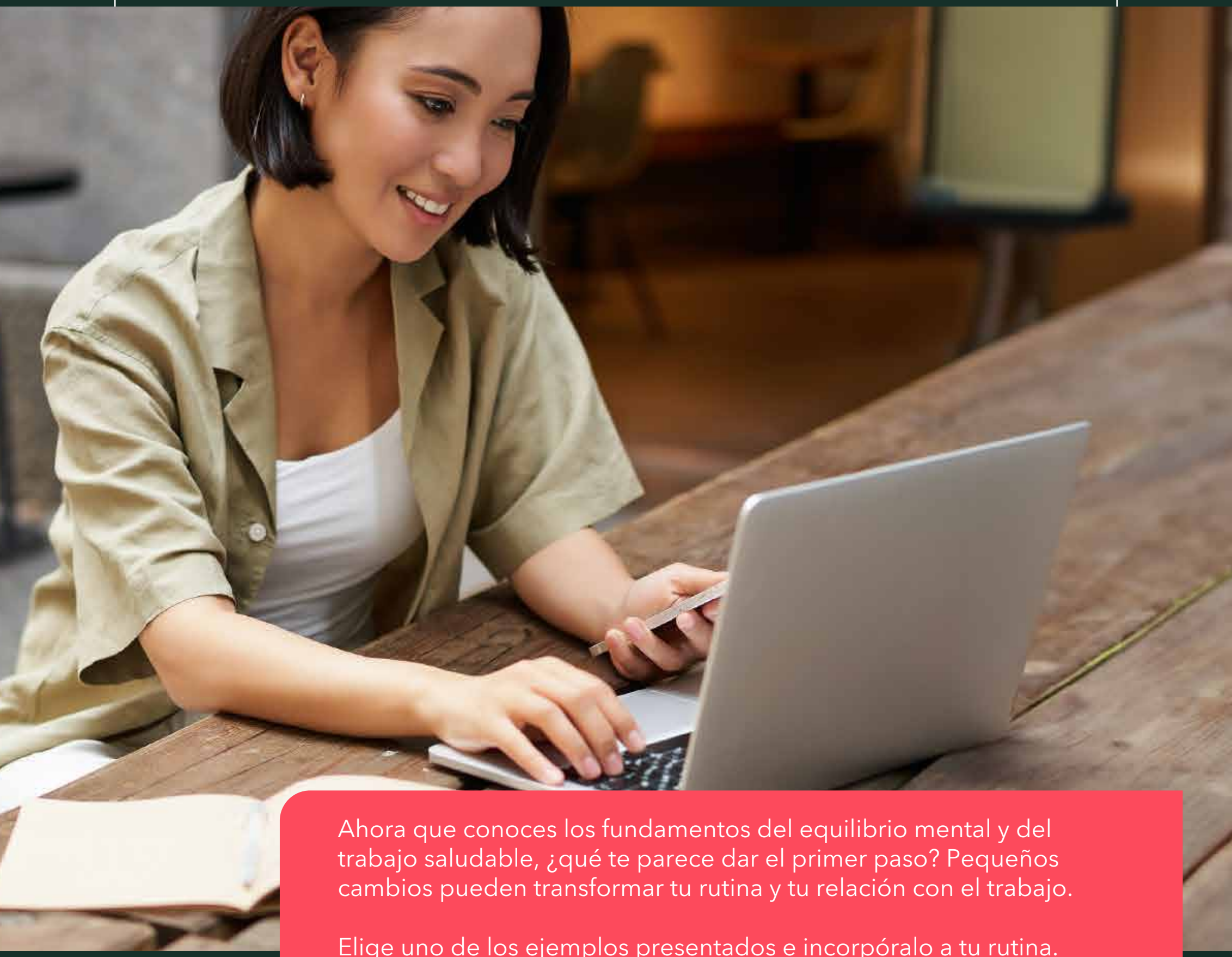
Sitios web:
https://atlasofemotions.org/



Podcasts:
Interioriza – Izabella Camargo
Caos corporativo – Escola do Caos
Exame Carreiras - Exame
Sorrindo no Caos – Ana Tomazelli



Libros
Inteligência emocional 4.0 – Daniel Goleman
Carreira sem sofrer – Ana Tomazelli
Como aprender com os melhores erros da sua vida – Sidnei Oliveira
Supere – Eduardo Carmello
Mindset: A nova psicologia do sucesso (Libro Carol Dweck)



Ahora que conoces los fundamentos del equilibrio mental y del trabajo saludable, ¿qué te parece dar el primer paso? Pequeños cambios pueden transformar tu rutina y tu relación con el trabajo.

Elige uno de los ejemplos presentados e incorpóralo a tu rutina. ¡Empieza poco a poco, pero empieza!

Más importante que la intensidad es la constancia de las acciones que realizamos para nuestro propio desarrollo.

No esperes a que los demás cambien. Trabaja en tu propia evolución y, a medida que empieces a notar cambios positivos, comparte tu experiencia con las personas cercanas a ti.

FLOWING

VIDA AO SEU ESTILO

FLOWING.COM.BR