



# *Fitness Emocional*

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS  
PARA EL  
**BIENESTAR EMOCIONAL**  
EN LAS EMPRESAS

Nuria Reina

# 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**



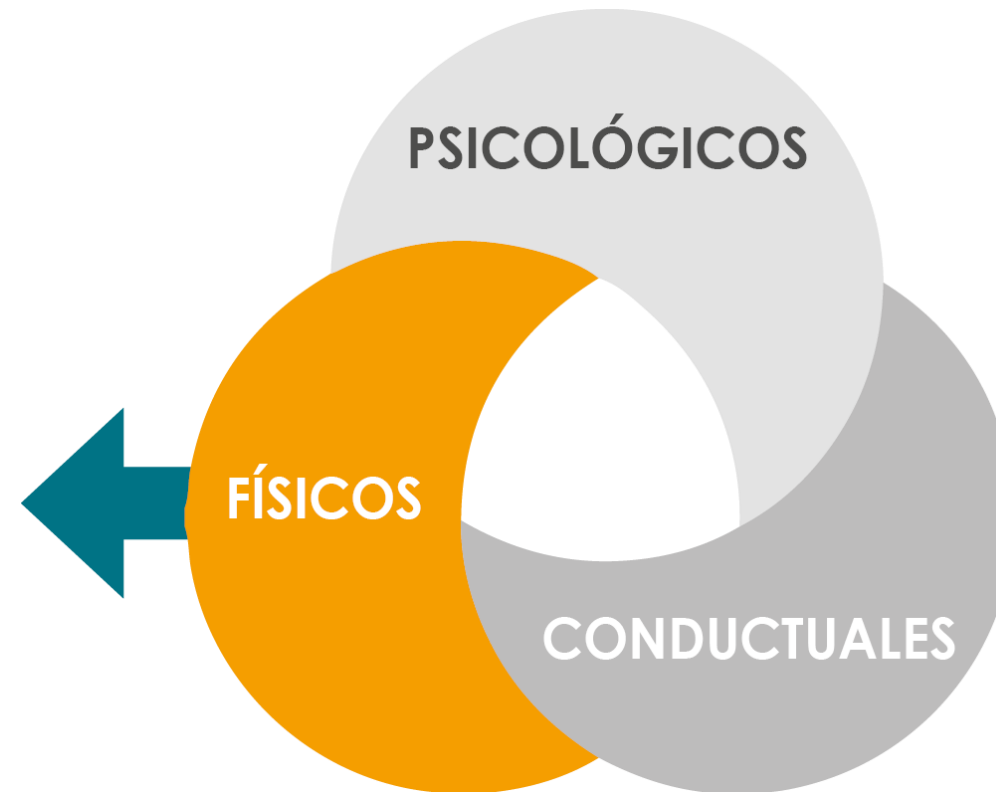


BATERÍA DE  
**ENERGÍA**  
**EMOCIONAL**  
*Señales de*  
*Alarma*

# 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

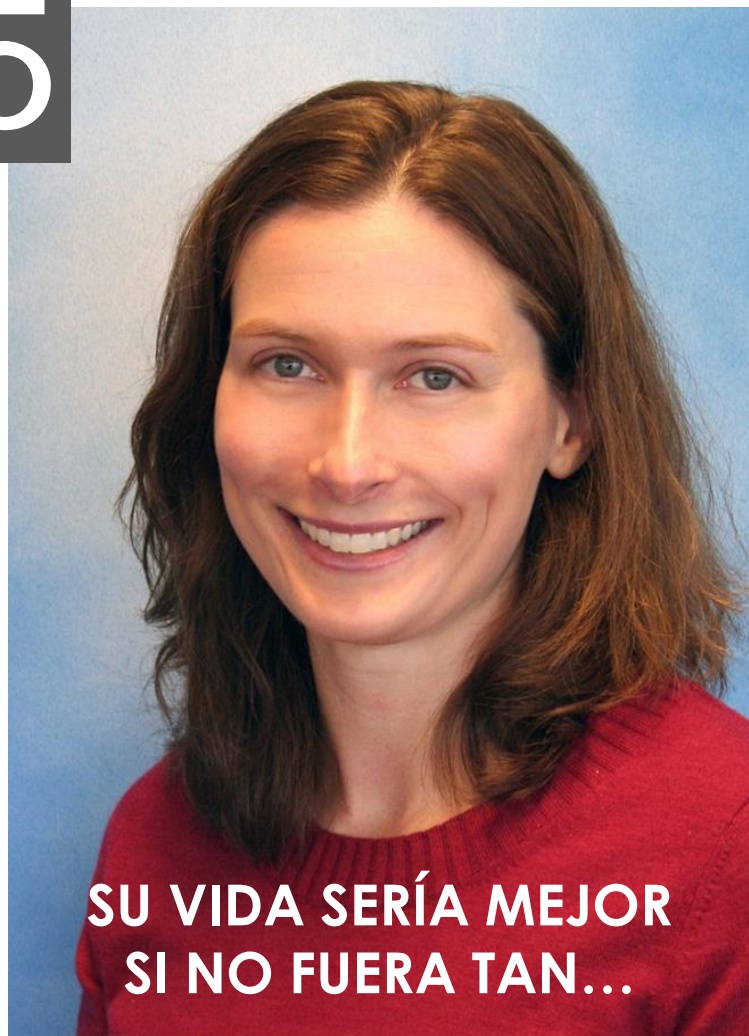


4



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

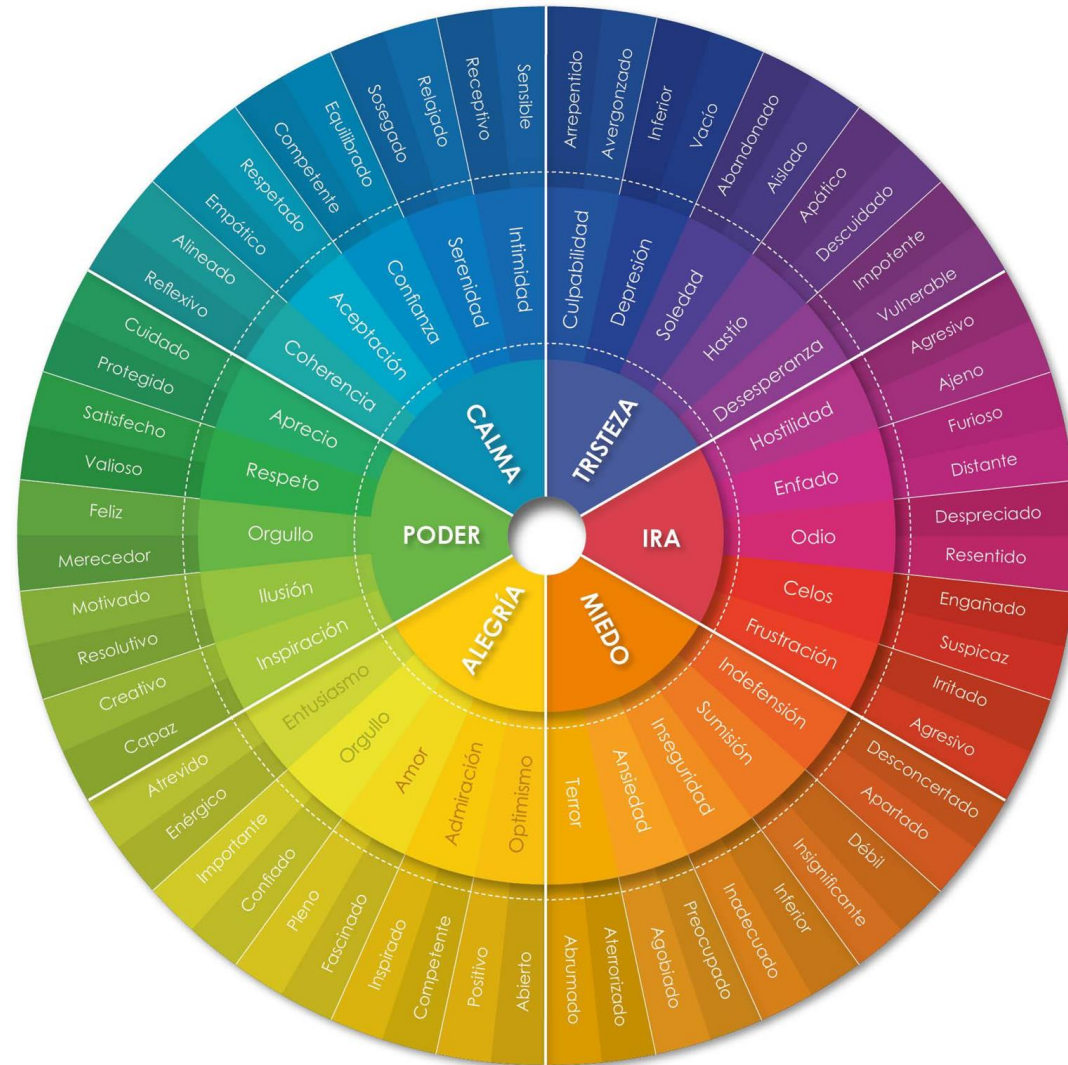


TODOS TENEMOS NUESTRO

*Mapa Mental*

**INTERPRETACIÓN → EMOCIÓN → CONDUCTA**

RUEDA DE LAS  
*Emociones*







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)

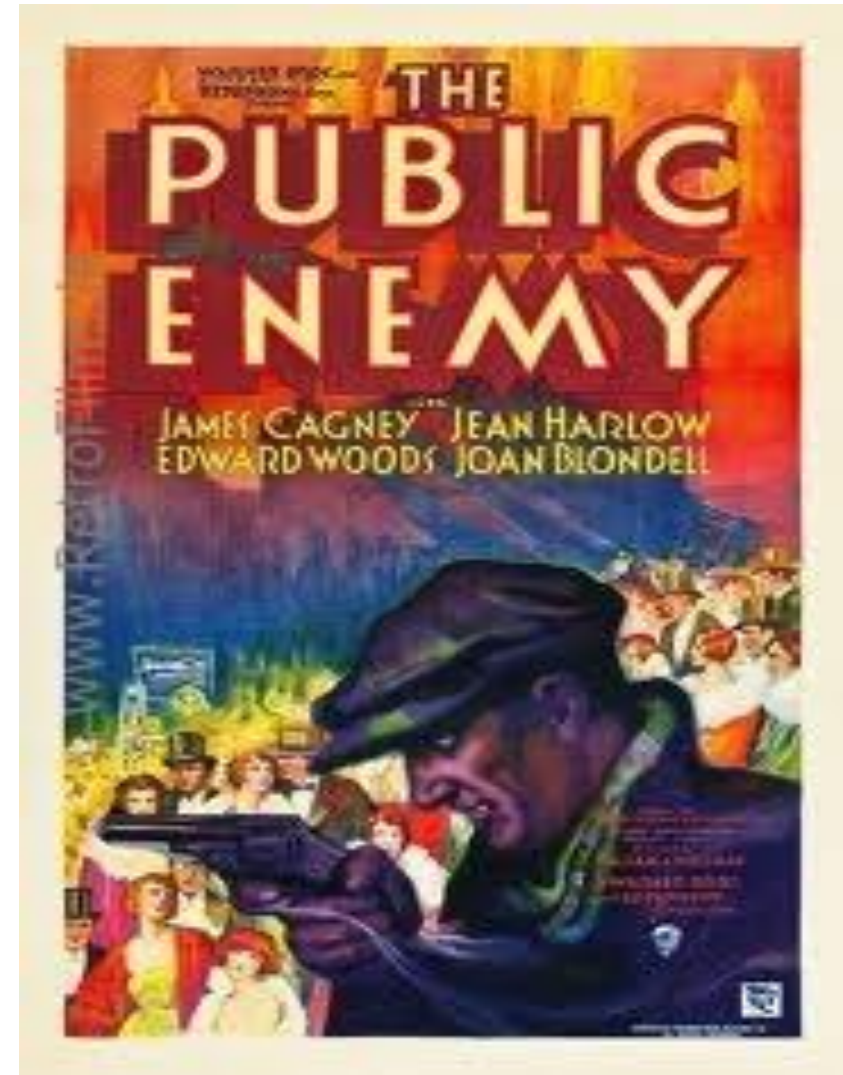


¿QUÉ NOS ALEJA DE  
LA ACTITUD POSITIVA?

.....

**ENEMIGOS**  
DE LA ACTITUD  
*Positiva*

.....



1.

CUIDEMOS  
DE NUESTRA  
*Inseguridad*

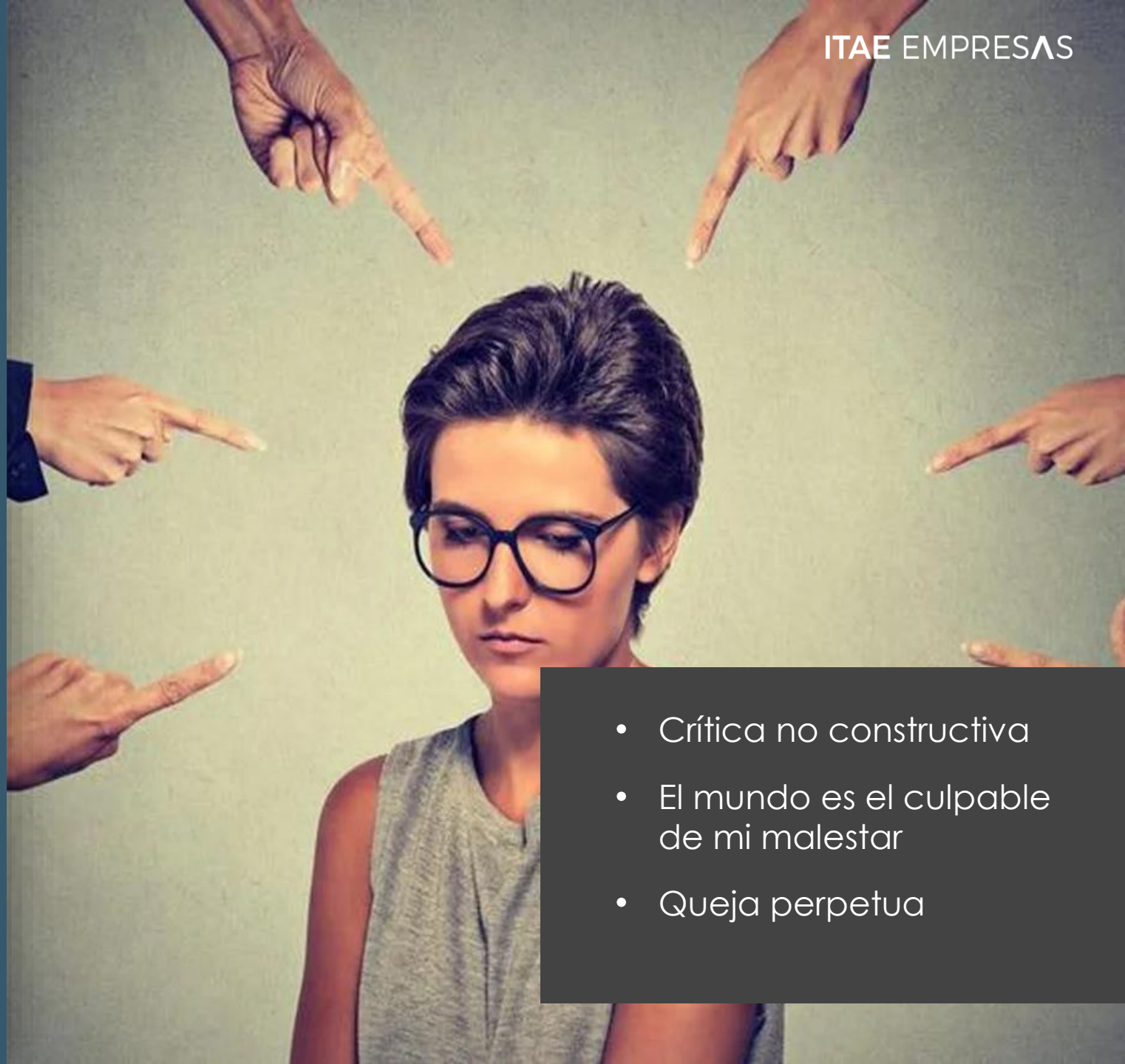


- Diálogo interno negativo
- Autocrítica destructiva
- Autoexigencia elevada
- Comparación



# 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



**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