



BIENESTAR PERSONAL Y GESTIÓN DEL



“El camino para obtener lo mejor de los demás es dar lo mejor de uno mismo”

- Omar Suleiman

Como líder y direc



PROMOVE EL BIENESTAR Y MINIMIZA EL ESTRÉS, GESTIONA LA SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO
Conseguirá los resultados que se proponga.

Comprender el esfuerzo discrecional y por qué hay que prestar atención a ese aspecto

El esfuerzo discrecional es esencialmente la cantidad de trabajo que hacemos cuando nadie está mirando.

Se considera un buen indicador de cómo se siente el personal



En nadie se puede influir tanto como en uno mismo.



EJE CICLO DE EFLEXIÓN PERSONAL -¿SE RECONOCE EN ALGUNAS DE ESTAS AFIRMACIONES?

Siento agobio—desánimo	Estoy frustrado/a— Sobrellevo la situación	Lo hago bien—Me desempeño correctamente	Tengo éxito—Me siento realizado/a
<p>No hago ningún progreso real y me desespero en silencio.</p> <p>Me atraso en mi trabajo. Hay días en que me cuesta mucho hacer algo.</p> <p>Me tomo más días de licencia pero aun así no me siento mejor.</p> <p>Tengo bastantes problemas para mantener buenas relaciones en el trabajo, a menudo debido a la forma en que me siento, pienso y comunico.</p> <p>Me doy cuenta de que suelo estar irritable o de mal humor con los que me rodean y conmigo mismo.</p> <p>Me siento agobiado. Me siento abrumado/a o estresado/a, ansioso/a o preocupado/a la mayor parte del tiempo (más del 75 % o el 80 % del tiempo). No soy el mismo de siempre.</p> <p>Me siento estancado/a y no soy capaz de superar algunas de las dificultades que tengo en el trabajo.</p> <p>Siento que estoy a punto de no poder soportar más la situación o de no poder aguantar más.</p> <p>Me cuesta dormir, controlar mis emociones, pensar con claridad y tomar decisiones.</p>	<p>Me las arreglo, me mantengo a flote, pero me preocupa cuánto tiempo podré seguir así.</p> <p>No soy realmente yo mismo o como me gustaría ser.</p> <p>La mayor parte del tiempo me siento frustrado/a en mi trabajo y mi situación laboral.</p> <p>Noto que me irrito más fácilmente con los demás.</p> <p>Estoy más irritable y crítico conmigo mismo, en este momento, el grado de autocrítica en mi fuero interno es intenso.</p> <p>Percibo en mi estado de salud, en mi mente y en mi cuerpo algunos de los síntomas de una acumulación de estrés o de una mala salud mental.</p> <p>He empezado a perder o he perdido mis hábitos de salud y bienestar, me cuesta mantenerlos, no tengo tiempo.</p> <p>Me siento frustrado/a y a veces no me siento implicado en mi vida profesional, de la que ya no obtengo la misma satisfacción que antes.</p>	<p>Me va bien.</p> <p>Siento que desempeño mi función bastante bien la mayor parte del tiempo (60 % a 75 % del tiempo).</p>	





RESUMEN DE LOS MEJORES PASOS CLAVES

- El bienestar es la base de todo: concéntrese en él primero y manténgalo en mente, sea cual sea su nivel actual de bienestar.
- El bienestar es la clave de la promoción, la protección, la prevención, la resiliencia y la recuperación (tanto a nivel personal como colectivo en el lugar de trabajo).

-
- Céntrese en los aspectos básicos de su salud, como la dieta, el ejercicio y el sueño.
 - Averigüe a qué recursos tiene acceso para promover la salud en el trabajo.
 - Adopte sus propios hábitos saludables y apoye a los demás en los suyos.

-
- Aprenda a reconocer los primeros signos de estrés y cómo este afecta a su cuerpo (sensaciones físicas, sensación de malestar) y a su mente (pensamientos y sentimientos).
 - Intente evitar que una situación estresante en el trabajo o en casa se prolongue y, si esto no es posible, tome medidas para mitigar sus efectos.
 - Averigüe qué riesgos psicosociales están asociados a su trabajo. Colabore con el personal de su equipo, el Consejero del Personal y el personal directivo superior en un plan para abordar estos riesgos y crear un lugar de trabajo sano.
 - Averigüe qué responsabilidades le incumben para asegurar que el personal sea consciente de los riesgos, para informar de los problemas que vayan surgiendo y para adoptar medidas, de ser necesario.

-



CUADE NO DE EJE CICLOS DEL FOLLETO - ACTUA

Empiece por usted mismo.

Dónde está ahora/en el último mes

Anote en su diario sus reflexiones sobre las siguientes preguntas.

EJE CICLO DE REFLEXIÓN 1: ESTILO DE LIDERAZGO Y GESTIÓN

Este mini ejercicio de reflexión es una oportunidad para hacerse algunas preguntas preliminares. Tome notas en su propio diario o utilice el cuaderno de ejercicios que se encuentra al final de este documento.

Este ejercicio de aprendizaje y autorreflexión se realiza mejor con los compañeros o en conversación con su superior, y será aún más útil si ha recibido recientemente comentarios directos de sus subordinados sobre el efecto de su estilo de gestión en el lugar de trabajo.

Describiría mi actual estilo de liderazgo y gestión de la siguiente manera:

Este es el estilo con el que me gustaría que se me identificara —Sí | No | No estoy seguro/a | Observaciones

Mi estilo de liderazgo y gestión ha cambiado en los últimos cinco años de la siguiente manera:

-
-
-

Mi “estilo” y la influencia que tiene como ejemplo de buena salud y bienestar han repercutido en el lugar de trabajo de las siguientes maneras:

-
-
-

Recibo los siguientes tipos de comentarios:

-
-
-



EJE CICLO DE REFLEXIÓN 2: ESFUERZO DISCRECIONAL

¿Cuáles son los tres factores que más influyen en su nivel personal de esfuerzo discrecional en su función actual?

- 1.
- 2.
- 3.

**¿En qué nivel cree que se sitúa actualmente su esfuerzo discrecional (en una escala del 30 % al 100 %)?
Por favor, marque la respuesta con un círculo o una cruz:**

<30 % 30-40 % 40-50 % 50-60 % 60-70 % 70-80 % 80-90 % 90-100 %

¿Qué efecto tiene este nivel de esfuerzo discrecional en su experiencia laboral (se siente agobiado, sobrelleva la situación o sale airoso de su trabajo)?

Esta situación, ¿ha cambiado últimamente/ en las últimas 6 semanas?

¿Qué importancia tiene el esfuerzo discrecional (tanto el suyo como el de los miembros de su equipo) para el trabajo de su equipo, división, departamento u organización?



EJERCICIO DE REFLEXIÓN 3: ¿EN QUÉ PUNTO SE ENCUENTRA ACTUALMENTE EN SU DESARROLLO PROFESIONAL COMO DIRECTIVO O LÍDER?

Consulte el cuadro titulado “Ejercicio de reflexión personal - ¿Se reconoce en algunas de estas afirmaciones? para realizar un primer ejercicio de reflexión.”

- **Esta no es una evaluación validada científicamente**, sino una reflexión inicial para que evalúe usted mismo cómo se ha sentido en las últimas 4 a 6 semanas, basándose en la experiencia vivida y en los comentarios de otros directivos y líderes.
- **Si se reconoce en las afirmaciones que figuran a la izquierda, le recomendamos encarecidamente que haga una evaluación más profunda y busque ayuda para hacerlo.**

Responda a las siguientes preguntas basándose en su experiencia de las últimas cuatro a seis semanas.

¿En qué medida logra compensar los efectos de su trabajo en su energía, sus pensamientos, sus emociones y su resiliencia?