



MINDFULNESS EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

CONFLICTOS ASERTIVIDAD

Gestión del estrés

El estrés es una reacción innata del organismo frente a una situación de desequilibrio entre las demandas y los recursos con los que cuenta una persona para hacer frente a dichas demandas.

Cuando la percepción de los recursos se ve superada por las demandas se activa automáticamente la reacción de estrés, que es una hiperactivación psicofisiológica del organismo para poder hacer frente a la situación.

El estrés afecta al 28% de los trabajadores europeos y es la segunda causa de baja laboral.

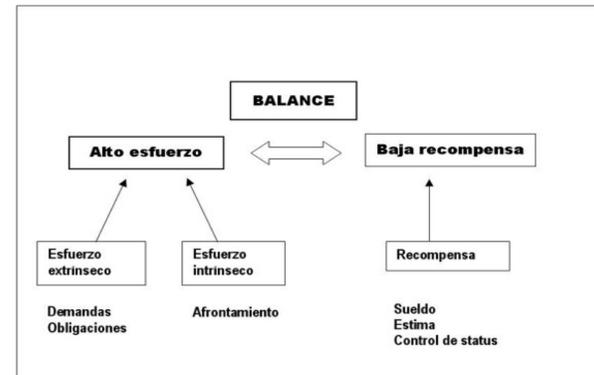
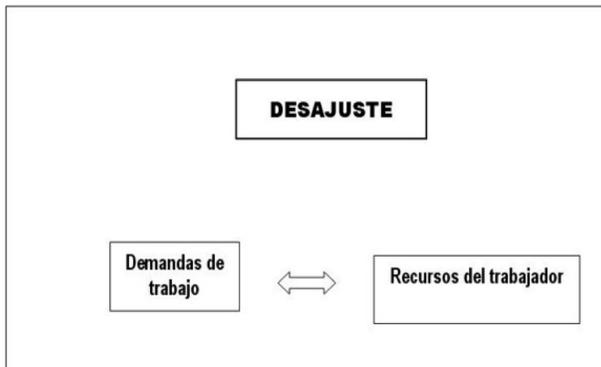
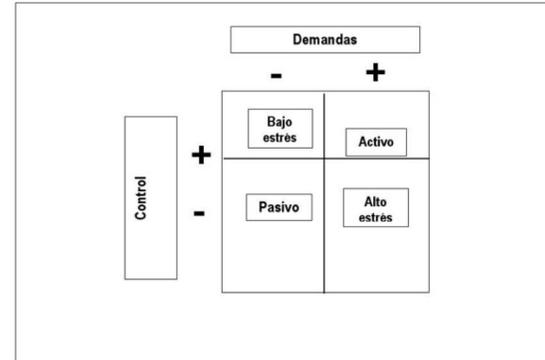
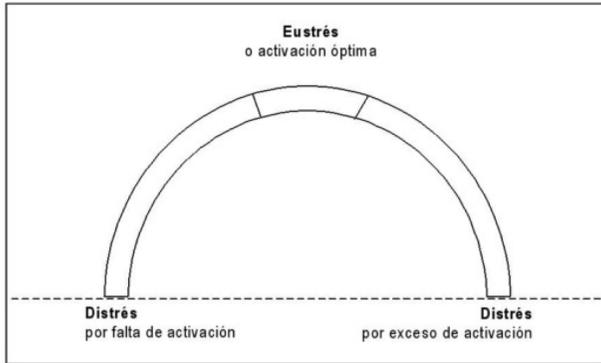
La práctica de Mindfulness nos permite desarrollar recursos internos de auto-observación y auto-regulación, brindando la posibilidad de desactivar la reacción automática del estrés crónico, a través de observar claramente las reacciones corporales y emocionales que surgen frente a un estresor.

Mindfulness

El entrenamiento en Mindfulness permite:

- Aumentar la capacidad de manejar situaciones estresantes.
- Mayor claridad en la toma de decisiones.
- Mayor creatividad en la resolución de conflictos.
- Mantener el equilibrio y el foco mental sostenido en ambientes desafiantes.
- Reducir intencionalmente las reacciones de estrés, haciendo elecciones conscientes en respuesta a los desafíos laborales.
- Involucrarse en grupos de trabajo a través de un liderazgo auténtico y genuino.
- Crear y sostener hábitos de trabajo saludables.
- Acceder a un mayor nivel de calma y estabilidad.

CURVA DE RENDIMIENTO



Aplicar Minfulness en nuestro trabajo

Estas sencillas técnicas te ayudarán a conseguir un mayor bienestar, a trabajar mejor y a reducir la tensión del día a día en el puesto laboral:

Céntrate en una tarea

Presta atención al 100% en lo que estás haciendo. Pon toda tu atención en aquello en lo que estás trabajando actualmente.

Procura ignorar los correos electrónicos u otros posibles distractores, como mínimo durante períodos cortos de tiempo que te marques.

Aprovecha las pausas

Cuando acabes una tarea, aprovecha para hacer una pausa. Con un minuto es suficiente.

Durante los descansos no dediques tu tiempo a mirar el móvil o los correos electrónicos.

Intenta cerrar los ojos, relajar tus hombros y concentrarte en tus sensaciones.

Aprovecha para realizar unas cuantas respiraciones profundas.

Regresa lentamente a tus tareas.

Da un pequeño paseo

Si tienes la posibilidad, sal a pasear en algún descanso.

Camina durante un cuarto de hora, concentrándote en el ritmo de tus pasos y en la sensación de tus pies, la velocidad y el ritmo.

Puedes intentar coordinar tu respiración.

Aplicar Minfulness en nuestro trabajo

Relájate y chequea tu respiración

La respiración es una de las mejores herramientas para gestionar el estrés. Los ejercicios de respiración conscientes nos ayudan a calmarnos y a desestresarnos en situaciones complicadas.

No es necesario dedicar mucho tiempo a los ejercicios de respiración, pero sí estar concentrados en ellos y en nuestro cuerpo (en silencio, si es posible) y mantener una buena higiene postural (espalda recta), de forma que podamos liberar a la mente del trabajo por unos instantes.

Comprométete con el mindfulness

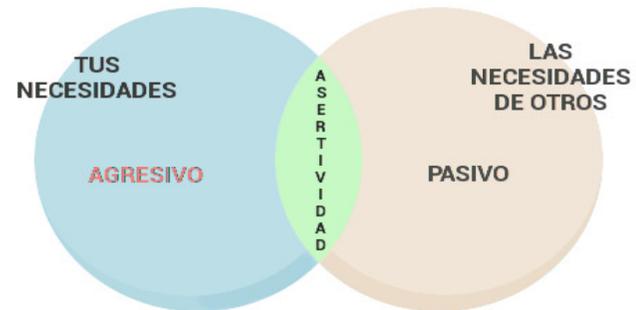
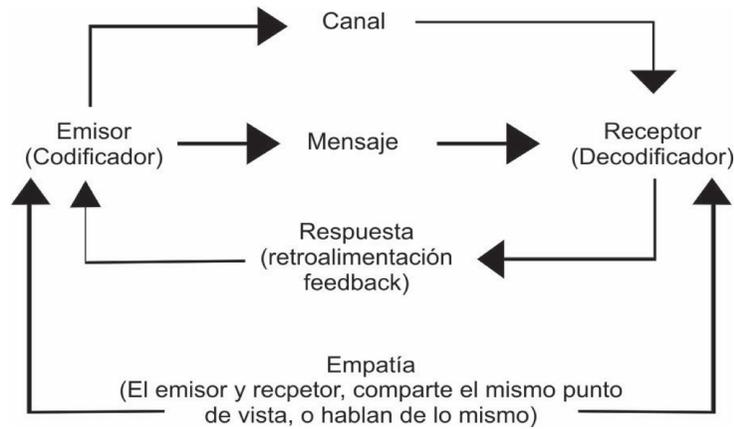
A menudo, el ritmo ajetreado hace que se nos olvide practicar el mindfulness.

Añade recordatorios a tu agenda, pon un post-it en la pantalla del ordenador o alarmas en el móvil para recordarte que debes dedicarte pequeños momentos del día.

Poco a poco, estas acciones se convertirán en un hábito.

Si nos paramos a reflexionar y a practicar pequeños ejercicios de mindfulness al día, estaremos más enfocados, nos comunicaremos mejor, seremos más creativos y, por lo tanto, obtendremos un mejor resultado.

Comunicación



LOS 9 ROLES DE EQUIPO



equipo humano

Conflicto

Incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos y grupos, que definen estas metas como mutuamente incompatibles.

Existe o no una expresión agresiva de esta incompatibilidad social.

Dos o más partes perciben que en todo o en parte tienen intereses divergentes y así lo expresan.

7 fuentes del conflicto en los equipos

1. Alcance de los proyectos (objetivos, métodos, recursos, etc)
2. Asignación de recursos y trabajos
3. Programa o calendario de trabajo
4. Coste del proyecto
5. Prioridades en el equipo por parte de la dirección
6. Organizativos (comunicación y coordinación)
7. Diferencias personales

Habilidades de resolución de conflictos

- Escucha activa
- Capacidad de análisis
- Contextualizar
- Buen uso lenguaje
- Sensibilidad valores
- Lidiar con información confusa
- Compromiso
- Honestidad
- Objetividad
- Empatía
- Asertividad

Resolución de conflictos

- ¿Quién toma la decisión?
- ¿Cuáles son los objetivos?
- ¿Qué está en juego?
- ¿Cuáles son las diferentes opciones?
- ¿Qué se necesita para cerrar el acuerdo?

