

AfforHealth



Manual de Autoprotección

AUTOCUIDADOS PSICOLÓGICOS EN LA EMPRESA



Sumario

Introducción	4
1. Autocuidados psicológicos en la empresa	5
2. El Síndrome de Burnout: Definición, fases, dimensiones y síntomas	6
3. El Síndrome de Burnout:Desencadenantes, consecuencias y caso práctico	9
4. Introducción a las técnicas de autocuidado psicológico	10
5. Estrategias de afrontamiento	14
6. Las variables individuales	15
7. Hacia una gestión emocional más eficaz	16
8. “Los demás” y mi autocrítica: pautas específicas	21
9. La importancia de disfrutar	25
Síntesis: Decálogo del Autocuidado	26



Introducción |

El objetivo de este Manual sobre **Autoprotección. Autocuidados Psicológicos en la empresa**, es ayudarte a conocer conceptos clave relacionados con este tema y ampliar conocimientos sobre las diversas áreas de autocuidado, así como facilitarte herramientas para su gestión.

Concretamente, ahondaremos en el concepto de autoprotección psicológica, los factores que la determinan, su abordaje y las diversas áreas que la componen. Además, aprenderemos a utilizar herramientas prácticas de afrontamiento psicológico en el caso de que el malestar aparezca, tanto en el ámbito laboral como personal, con la ayuda de los ejercicios de autoconocimiento que te vamos a proponer.

¡Feliz Aprendizaje!



Tema 1 | Autocuidados psicológicos en la empresa

El **estrés laboral** y cómo prevenirlo, se ha convertido en uno de los principales focos de interés tanto para las empresas, como para las personas que lo padecen. Esto es debido a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que el estrés puede acarrear en nuestras vidas.

Las consecuencias de estar expuesto como profesional a situaciones con carga emocional pueden ser nocivas si no se gestionan de forma adecuada, tanto por éste como por la empresa a la que pertenece.

Se entiende como Autocuidados (o Autoprotección) al conjunto de acciones que van encaminadas a la protección, realizadas por uno mismo y para sí mismo. Según las características que presentan las situaciones a las que nos enfrentamos deberemos protegernos a varios niveles: físico, químico, biológico, mecánico y/o psicológico.

Tema 2 | El Síndrome de Burnout: definición, fases, dimensiones y síntomas

El **Burnout** se describe como “**una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja** (actitudes de despersonalización), **al propio rol profesional** (falta de realización personal en el trabajo) **y también por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado**”. (Gil- Monte y Peiró, 1997).

Este “síndrome del quemado” se conoce en la actualidad también como “estrés asistencial” ya que su aparición es mayor en aquellas profesiones en las que los trabajadores tratan con otros seres humanos que además, presentan problemas.

Diversos estudios apuntan hacia la existencia de cinco etapas en el desarrollo de este síndrome:

- **Fase inicial** (fase de entusiasmo)
El nuevo puesto de trabajo se vive con gran entusiasmo y energía. Mantenemos unas expectativas positivas. No parece que nos importe trabajar más horas de las pactadas.
- **Fase de estancamiento**
Comenzamos a percibir que nuestras expectativas profesionales no se cumplen, aparece un desequilibrio entre el esfuerzo que supone y la recompensa. Aparece

el estrés (desajuste entre las demandas y los recursos de los que dispongo para afrontarlas). Nos sentimos incapaces de proporcionar una respuesta adecuada y eficaz.

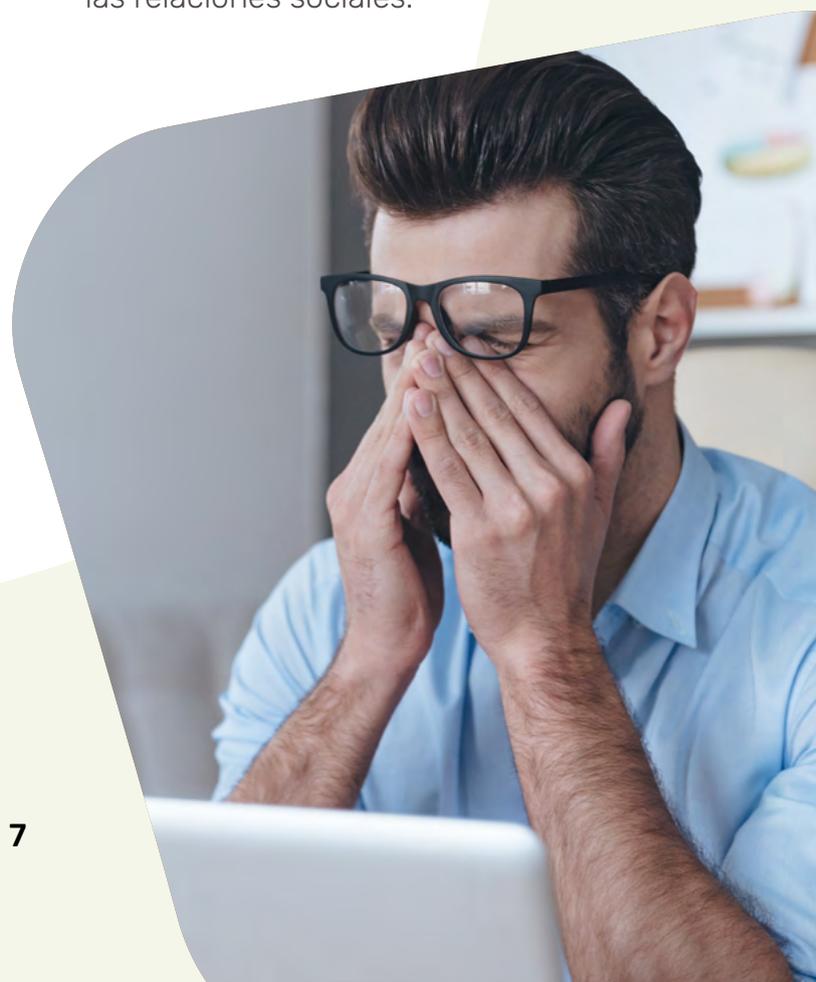
- **Fase de frustración**
Parece que tanto la frustración como la desmoralización se apoderan de nosotros. Nos volvemos irritables y más conflictivos. Aparecen problemas a nivel emocional, fisiológico y conductuales.
- **Fase de apatía**
En esta etapa aparecen unos cambios a nivel conductual y actitudinal. Tomamos un comportamiento de carácter defensivo por el que tratamos de forma distanciada y mecánica al usuario. Además, tendemos a evitar las tareas que resulten estresantes.
- **Fase de quemado**
Aparece un colapso emocional y cognitivo que conllevan significativas consecuencias para nuestra salud. Esta situación puede hacer que nos planteemos si continuar en nuestro puesto de trabajo o arrastrarnos a la frustración e insatisfacción profesional.

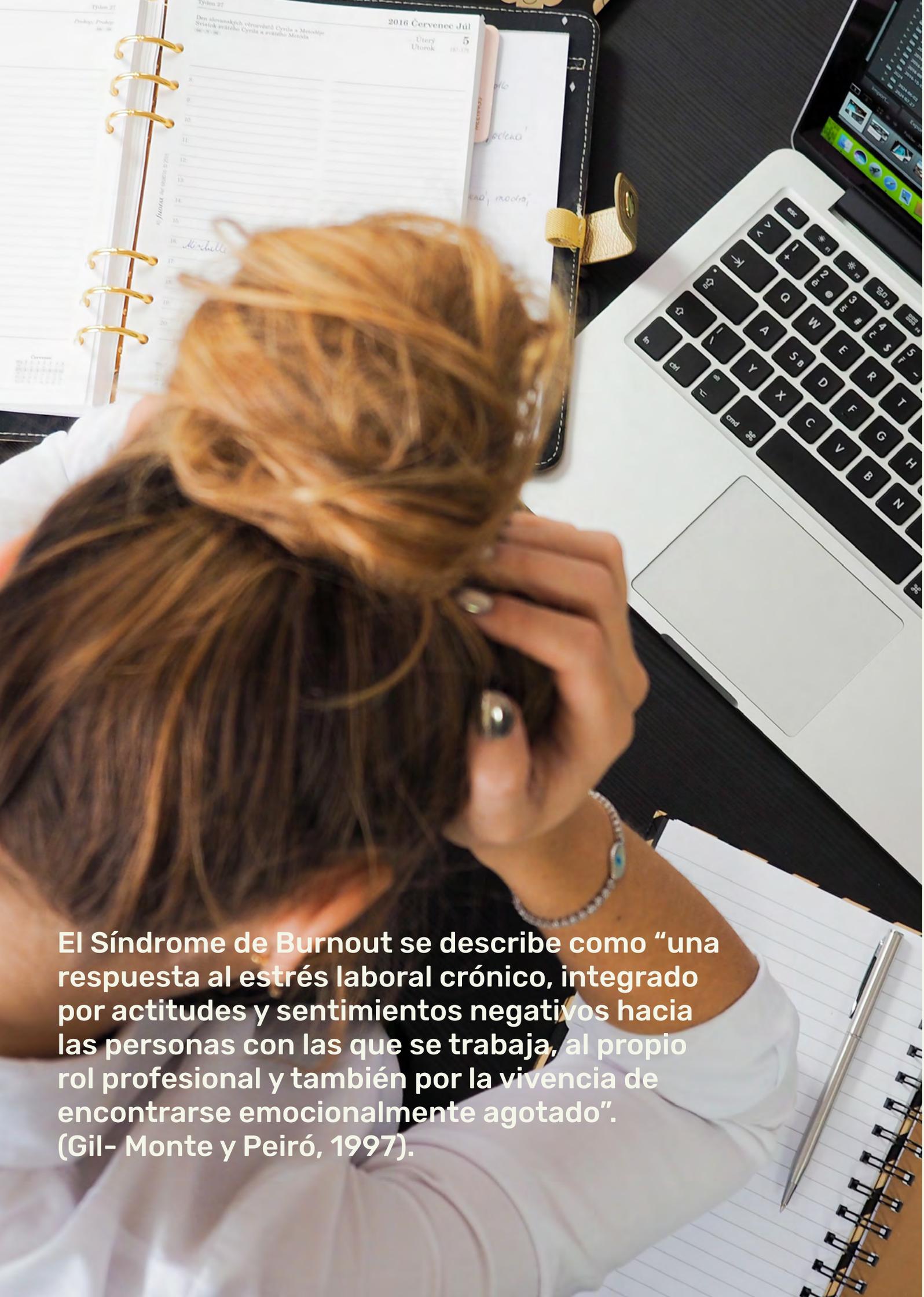
Podemos asimismo observar en el síndrome de Burnout tres características muy concretas que le diferencian de otros síndromes:

- **Despersonalización:** distanciamiento afectivo, irritabilidad, atención selectiva, ironía, etc.
- **Agotamiento emocional:** cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás (el trabajador siente que no dispone de recursos emocionales para enfrentar su tarea).
- **Baja realización personal:** sentimiento de pérdida de prestigio o reconocimiento social. La pérdida de prestigio de un profesional disminuye su efectividad laboral. Surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas de forma competente.
- **Emocionales:** Agotamiento emocional, estado de ánimo disfórico, distanciamiento afectivo y ansiedad. Impaciencia e irritabilidad, baja tolerancia a la frustración sentimientos de culpabilidad, de soledad y de impotencia. La persona se encuentra desorientada, aburrida y siente una escasa realización personal como comentábamos anteriormente.
- **Actitudinales:** Comportamiento apático, de desconfianza e ironía hacia los usuarios de la empresa.
- **Sociales y de relaciones interpersonales:** Disminución de la calidad de vida. Aumento de los conflictos en pareja, familiares y en las relaciones sociales.

La persona que lo desarrolla puede presentar la siguiente sintomatología, diferenciándola en 5 planos o tipos de síntomas:

- **Sintomatología Psicosomática:** Cansancio y agotamiento, malestar general que conlleva a una disminución de la calidad de vida. Fatiga crónica y alteraciones funcionales del organismo.
- **Conductuales:** Absentismo laboral, abuso de fármacos, estimulantes y otros tipos de sustancias (café, tabaco, alcohol, etc.). Constantes cambios de humor, tensión mantenida, comportamientos agresivos y relaciones interpersonales superficiales.





El Síndrome de Burnout se describe como “una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja, al propio rol profesional y también por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado”. (Gil- Monte y Peiró, 1997).

Tema 3 | El Síndrome de Burnout: desencadenantes y consecuencias

Se pueden señalar los siguientes **desencadenantes** principales en el síndrome de Burnout:

1. Profesiones en las que el profesional tiene que estar continuamente en contacto directo y estrecho con otras personas, principalmente si existe una relación basada en la ayuda o servicio.
2. Variables Organizacionales: **estructura organizativa y el modo en el que se desarrolla el servicio.**
3. El diseño del puesto de trabajo (sobrecarga de trabajo, escasez de tiempo para atender las necesidades de los usuarios, sobrecarga emocional o escaso apoyo social, entre otros).
4. Variables individuales. Podrían actuar como desencadenantes: alta motivación para la ayuda, alto grado de empatía y altruismo, baja autoestima y autoeficacia y dificultades en las habilidades sociales, entre otras.

Principales **consecuencias** de este síndrome en la Organización y en el trabajador:

A nivel organizacional:

- se produce el deterioro de la comunicación en las relaciones interpersonales:

interactuamos con una mayor frialdad y desinterés

- la capacidad de trabajo y de compromiso, así como el rendimiento y la eficiencia, se encuentran disminuidos
- aumenta el absentismo laboral y crece la desmotivación por el trabajo.
- se elevan de forma significativa los costes para las empresas (asistencia médica, salarios durante el periodo de baja laboral, pérdidas de tiempo, accidentes, etc.)

En el trabajador:

- aparece un deterioro cognitivo que consiste en el sentimiento de frustración y el desencanto profesional.
- a nivel afectivo y emocional también existe un deterioro, en ocasiones aparecen sentimientos de culpa, una sintomatología ansioso- depresiva, irritabilidad y una actitud negativa hacia la vida.
- en cuanto a la actitud, el profesional tiende a adoptar un comportamiento de cinismo e indiferencia hacia las demás personas.

Las principales consecuencias sobre la salud física son las cefaleas o migrañas, dolores musculares y de espalda, la fatiga crónica, la hipertensión, urticarias y taquicardias, además, del asma y las úlceras gastrointestinales.

Tema 4 | Introducción a las Técnicas de Autocuidado Psicológico

Cuidarse es un deber ético que requiere una tarea constante de atención: consiste en mantener un equilibrio entre lo físico y lo emocional, proporcionándose todo tipo de cuidados que puedan favorecer que esto sea así, desde el deporte, la meditación, el ocio... hasta el trabajo personal a través de la psicoterapia, los espacios de autoayuda, la formación y la supervisión.

Para ello, os facilitamos desde la Psicología del trabajo técnicas **cognitivas, fisiológicas y conductuales**, concretas y efectivas que ayudarán no solo a prevenir, sino también paliar las consecuencias físicas y psicológicas que el estrés, la intervención psicosocial o el trabajo asistencial o educativo puedan ocasionar.

En Psicología hablamos de **técnicas cognitivas** para referirnos a las **formas en que usamos nuestra manera de pensar y las creencias o esquemas de pensamiento que las personas construimos**. Y uno de los principales activadores del estrés son nuestras creencias. Nuestras creencias influyen, regulan o modulan cómo percibimos la realidad, y en determinados momentos o circunstancias nuestras creencias pueden paralizarnos y hacernos creer que carecemos de herramientas o habilidades para afrontar de manera

exitosa una situación nueva, compleja o amenazante.

A continuación, os mostramos dos ejemplos de técnicas cognitivas muy extendidas, que nos pueden ayudar en nuestro día a día:

- **Entrenamiento en Solución de Problemas.** Esta estrategia se entiende como un recurso que facilita el afrontamiento de situaciones de conflicto o estrés. Consiste en varias fases, que se emplearán en situaciones problemáticas a las que la persona se ve confrontada. En concreto, las fases del entrenamiento en solución de problemas son las siguientes:
 1. Orientación hacia el problema.
 2. Definición concreta del problema.
 3. Generación de posibles soluciones.
 4. Examen de las ventajas y desventajas de cada una de las soluciones generadas.
 5. Elección de la solución preferida.
 6. Puesta en práctica de la solución.
 7. Evaluación de los resultados.
- **Reestructuración Cognitiva.** Consiste en un **análisis cuidadoso de los**

pensamientos automáticos que estamos teniendo y relacionados con nuestro malestar. Se intenta concretar el significado subjetivo del pensamiento y las evidencias en las que se basa. Más que intentar refutar las valoraciones problemáticas, **realizaremos preguntas dirigidas hacia el pensamiento**, las evidencias en que se basa y aquellas que podrían cuestionarlo. La meta es ayudarnos a **considerar interpretaciones o valoraciones** más realistas y adaptativas. El desafío de pensamientos automáticos negativos trata de generalizar los cambios de estos patrones cognitivos problemáticos a nuestra vida diaria para que se consoliden los cambios.

Cuando nos vemos expuestos ante una situación estresante, nuestro cuerpo reacciona dando una respuesta para que podamos afrontar esa demanda extra del ambiente. Es decir, **sufrimos cambios fisiológicos**. Esos cambios, suelen producir un gran malestar y alteran nuestra capacidad para dar una respuesta adecuada a la hora de afrontar de manera efectiva el impacto emocional al que nos vemos sometidos.

Por ello, os proponemos dos **técnicas fisiológicas** que pueden ayudar a afrontar y manejar las respuestas fisiológicas que nuestro cuerpo presenta antes situaciones estresantes:

- **Respiración Diafragmática.** Muy útil para disminuir y manejar la activación fisiológica de nuestro cuerpo. Una respiración correcta durante un alto impacto emocional puede ayudarnos a dirigir y modular las consecuencias y el afrontamiento del estrés en su momento más inicial. A continuación, presentamos la técnica de la respiración profunda:
 1. Vamos a empezar el ejercicio inspirando. Coge aire por la nariz, llenando tus pulmones durante 5-10 segundos. El objetivo es que el aire llegue hasta el abdomen.
 2. Cuando lo hayas hecho, suelta despacio el aire por la boca (como si soplaras por una pajita) durante 15 segundos.
 3. Después de soltarlo todo, vuelve a coger aire durante otros 5-10 segundos.
 4. Repite este proceso cuatro o cinco veces.
- **Visualización.** Te ayudará a controlar y organizar tus pensamientos, así como a relajarte y conciliar el sueño.
 1. En primer lugar, seleccionar una música relajante agradable.
 2. Una vez que tengas localizada la música, busca un lugar tranquilo y cómodo.

3. Pon la música, tumbate, cierra los ojos y visualiza un lugar relajante al que te gustaría ir, al que te gustaría transportarte.

Disfruta del bienestar que te produce y deja que tu cuerpo se relaje poco a poco.

Técnicas conductuales

La asertividad es un estilo comunicativo que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos. Ser capaz de transmitir los sentimientos y necesidades que uno presenta, respetando igualmente los de los demás.

Para poder enfrentarnos a nuestros miedos e inseguridades laborales y poder hacer frente a las situaciones complejas y estresantes de manera positiva, presentamos algunas herramientas comunicativas que pueden ayudarnos.

- Aprende a decir “no”. Piensa que, cuando rehúsas hacer una tarea, no estás diciendo que no quieras hacerla, estás diciendo que no puedes.
- Pide ayuda. Normalmente, tendemos a pedir ayuda cuando no podemos más. Cuando estamos a punto de desbordarnos (o desbordados del todo). Intenta hacerlo antes. Pedir ayuda no es un signo

de debilidad, sino de implicación, de autocuidado y de trabajo en equipo.

- Sé directo en tu mensaje. Pide lo que lo necesites de manera agradable y educada, pero directa. La persona que está frente a ti no puede leerte la mente. Si no hablas de manera clara, probablemente, te quedarás sin lo que necesitas.
- Utiliza siempre el “yo”. Si no puedes realizar una tarea no focalices tu rabia o frustración en la otra persona. Prueba a decir: “Estoy agotado, hoy me resulta imposible ayudarte a lo que me pides, tengo mucho trabajo y no creo que sea capaz de sacarlo”.

Hábitos saludables

La mejor prevención contra el estrés es el cuidado físico y personal. Por ello, es importante cuidar nuestra alimentación, hacer ejercicio y descansar.

- **Alimentación.** Las personas con estrés pueden comer más o menos de lo habitual. Tanto por exceso como por defecto, una mala alimentación puede provocar problemas graves a nivel cognitivo y físico.
- **Ejercicio.** Realizar ejercicio te ayudará a aumentar tus niveles de endorfinas, más conocidas como las hormonas de la

felicidad. Además, el ejercicio físico hará que puedas soltar toda la tensión que acumulas con el estrés y te tomes un tiempo para ti mismo o misma.

- **Descanso.** Una de las principales consecuencias del estrés son los problemas de sueño. Gracias a las

técnicas fisiológicas, como las que hemos visto antes (la respiración diafragmática y la visualización), podrás aprender a desconectar y a relajar el cuerpo y la mente para poder descansar mejor y lograr un sueño reparador.



Tema 5 | Estrategias de afrontamiento

El **afrontamiento** se define como “**aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo**”.

Según Lázarus y Folkman (1985), podemos hablar de ocho tipos de estrategias de afrontamiento diferentes:

- 1. Confrontación:** Son intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
- 2. Planificación:** pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
- 3. Distanciamiento:** intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
- 4. Autocontrol:** esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- 5. Aceptación de responsabilidad:** reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

6. Escape-avoidance: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

La utilización de cada estrategia de afrontamiento dependerá de la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema (como las dos primeras), mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación, favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (las estrategias que les siguen, exceptuando la última, que sería una estrategia mixta).



Tema 6 | Las variables individuales

Los Rasgos de Personalidad

Entre los **rasgos de personalidad que hacen a la persona más vulnerable** para desarrollar Burnout se encuentran:

- altos niveles de auto exigencia
- perfeccionismo
- necesidad de control
- y una baja tolerancia a la frustración

Por otro lado, la vigilancia, la competitividad, la impaciencia, la ira, la necesidad de reconocimientos y la baja autoestima también juegan un papel importante. Estos aspectos suponen una excesiva carga emocional que conlleva al agotamiento.

Existen otros **rasgos de personalidad** que, lejos de favorecer la aparición del síndrome, **actúan como protectores frente al estrés crónico**. Algunos de estos son la afabilidad, la estabilidad, el optimismo, el atrevimiento y la extraversión, entre otros.

En el año 1957, Friedman y Rosenman observaron que un cierto número de personas manifestaban determinadas características comportamentales, a este estilo de comportamiento le denominaron Patrón de Conducta **Tipo A**.

Según estos autores, este patrón de conducta se caracteriza por:

- Un intenso y constante afán por conseguir metas establecidas por el propio individuo.
- Una marcada tendencia a la competitividad.
- Una alta motivación de logro.
- Implicación en varias tareas y trabajos al mismo tiempo: tendencia a la realización apresurada de todo tipo de funciones.
- Estado de alerta permanente.

Las personas que presentan un **Patrón de conducta tipo A** tienen una mayor predisposición de padecer patologías cardiovasculares. Algunos autores han encontrado **relación** entre este estilo comportamental y el padecimiento del **Síndrome de Burnout**.

En contraposición al tipo A se encuentran las personas que en general se muestran tranquilas y confiadas, abiertos a las emociones. Estos rasgos constituyen el Patrón de conducta **Tipo B**.

Existe un tercer estilo, el patrón de conducta **Tipo C**. Estas personas suelen ser introvertidas, pasivos, conformistas, sumisos y resignados. Tienden a contener las emociones de hostilidad porque mantienen unos elevados deseos de aprobación social.

Tema 7 | Hacia una gestión emocional más eficaz

Las **emociones** pueden ser agradables o desagradables en función del bienestar o malestar que generan cuando las experimentamos, teniendo en cuenta que todas ellas **poseen un valor adaptativo**. Sin embargo, en muchas ocasiones los seres humanos tendemos a reprimir esas emociones que, como la ira, la tristeza, la angustia, nos resultan dolorosas, nos causan malestar. En otras ocasiones salen sin control. No debemos olvidar que siempre somos responsables del manejo de nuestras emociones.

Un adecuado autocontrol implica el reconocimiento y la expresión equilibrada de nuestras emociones desagradables, puesto que cada una de ellas tiene un propósito y no existen emociones “malas”: todas ellas nos indican algún aspecto que nuestro organismo percibe como amenazante, para que nos protejamos física o psicológicamente y para que nos adaptemos adecuadamente a cada situación.

La **autorregulación emocional nos va a permitir ser los dueños de lo que sentimos**. Las estrategias que podemos poner en marcha cuando nos sentimos mal, variarán según la parte del proceso sobre la que queramos intervenir. Como muestra el **modelo ABC de Albert Ellis**:

A, el **acontecimiento o situación**: Es el elemento externo y objetivo, que procesamos posteriormente.

B, la **creencia o interpretación**: Es la forma que tenemos que dar sentido a los acontecimientos, y casi siempre tienen contenido verbal en forma de pensamientos, ideas e imágenes. Cabe notar que pueden contener errores, como los sesgos o tendencias de pensamiento y se ven alterados por muchos factores, como las experiencias previas o las expectativas.

C, las **emociones**: Son reacciones corporales complejas, que ilustran nuestras ideas y dependen de nuestra interpretación del mundo. Su regulación es un proceso natural que hacemos regularmente pero puede verse alterado, como ocurriría con los pensamientos.

Un ejemplo de esto puede ser el siguiente:

- A.** Saludamos a un compañero y este no nos devuelve el saludo.
- B.** Pensamos que nos está ignorando por algo que hemos hecho y le ha molestado.
- C.** Nos sentimos culpables o enfadados.

En este ejemplo, podemos ver que sobre una misma realidad (A) existen muchas formas distintas de reaccionar. Podemos, por ejemplo, entender que no nos ha oído o estaba distraído y probar a saludarle más adelante. Esto nos dará una interpretación (B) mucho

más realista de la situación, generándonos además emociones (C) menos intensas y más breves.

Existen, por tanto, tres tipos de estrategias de autorregulación:

Unas irían encaminadas a intentar **modificar las situaciones**. Las situaciones que dependen únicamente de nosotros, podemos intentar modificarlas, pero no siempre podemos o debemos intentar cambiar lo que hacen, piensan, dicen... otras personas. Las situaciones no son las que producen nuestras emociones, sino la **interpretación** que les damos. Siguiendo el ejemplo anterior, podríamos volver a saludar a ese/a compañero/a en otro momento, de forma más clara, para asegurarnos de que nos ha oído.

No siempre se pueden evitar esas situaciones en las que experimentamos emociones desagradables. Cuando esto ocurre, tenemos otras herramientas que podemos usar cuando empezamos a **interpretar o evaluar la situación**. Como recordamos, las emociones que sentimos van a depender directamente de lo que pensamos sobre la situación que estamos viviendo. En este caso, podemos poner en marcha técnicas de análisis racional. ¿Realmente sé que esta persona me ha ignorado conscientemente?, ¿existe alguna alternativa a la manera en que estoy entendiendo lo que ha sucedido?

Al final, como se suele decir, “los pensamientos no duelen”. El dolor que sentimos, el malestar, está en nuestro cuerpo, y al igual que el bienestar, se compone en gran parte de emociones. **Cuando procesamos el mundo que nos rodea, nuestro cerebro saca conclusiones de lo que percibe, y de sus consecuencias (o las que estima, muchas veces erróneamente), y hace que reaccionemos a ellas:**

- cuando desea evitar algo, nos genera miedo.
- cuando cree que se avecina un reto, estrés.
- cuando el resultado de nuestra acción nos convenga, sentiremos satisfacción.

Como vemos, ninguna emoción es “mala” per se, pero sí pueden ser desagradables. Terminando con ejemplo anterior, el enfado que sentimos no tiene que ver con que el otro no nos haya saludado, sino por el sentido que hemos dado a ese acontecimiento.

A continuación, os dejamos algunas técnicas que van dirigidas a la última de las tres estrategias de autorregulación, **esto es, trabajar con las emociones y los pensamientos desagradables:**

- **Aceptación de emociones.** Existen emociones que no son socialmente aceptadas y se nos orienta a pensar que no debemos sentir las o expresarlas, que hay que evitarlas a toda costa, ya que nos producen malestar como, por

ejemplo, la tristeza o la inseguridad. Sin embargo, todas las emociones tienen una función adaptativa, y son normales en el ser humano. Además, la realidad es que cuando intentamos evitar las emociones que no nos gustan, lo único que conseguimos es aumentarlas y darles más valor del que realmente tienen.

La próxima vez que identifiques una emoción desagradable, recuerda lo siguiente:

- Una estrategia básica para afrontar una emoción no deseada es esperar a que pase el primer impulso. No actuar. En caliente solemos tomar decisiones equivocadas.
- Todas las emociones dan información sobre ti mismo y pueden resultarte útiles si las manejas adecuadamente.

-

Tú no eres tú emoción. Si “pienso en mi emoción” como en algo ajeno a mí puedo disminuir su intensidad. “Me siento así ahora, pero yo no soy así”, “es momentáneo, si controlo la emoción, pasará”.

- **Las Autoinstrucciones o el control de diálogo interno.** La manera en que se forman nuestras emociones depende de nuestros pensamientos. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (venga, adelante, vamos, un día más, superado), nos decimos cómo tenemos que hacer las cosas (no

conduzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso), hasta nos reímos y nos regañamos o nos insultamos (torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay, las prisas). Tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos.

Esa habilidad que tenemos la podemos utilizar cuando estemos sintiendo alguna emoción no deseada. En esos momentos podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman autoinstrucciones (seguro que este problema lo acabaré solucionando, tengo que ser fuerte y no caer en tentaciones, etc.).

- **Entrenamiento en parada de pensamiento.** Cuando no podemos controlar el enfado u otra emoción desagradable, y las autoinstrucciones anteriores no nos sirven en ese momento, podemos emplear otra técnica: parar de pensar ¿cómo? Podemos pensar interiormente en la palabra “¡BASTA!”, visualizar una señal de STOP o imaginarnos una imagen fácil de evocar y que nos resulte agradable o neutra.

A menudo sentiremos que pese a que “cortamos” la cadena de pensamientos que estamos teniendo, el malestar persiste, y esto es porque las emociones en este caso

no están siendo reguladas de la forma más adecuada y seguramente no se disipen al instante, pero nos dará la suficiente agilidad para poder ocuparnos con lo que estábamos llevando a cabo.

- **El “Tiempo basura”.** La técnica del tiempo basura incide en lo expuesto anteriormente y nos aporta una forma de poder “posponer” aquellos pensamientos que pueden ser algo de lo que queremos ocuparnos o que queremos gestionar, pero nos asaltan, nos distraen y se “cuelan” en momentos en los que no son propicios. Estos pueden ser tareas pendientes, recuerdos, impresiones sobre uno mismo o sobre los demás, decisiones, etc.

En primer lugar, lo que haremos será apuntar brevemente esa idea concreta o tema en una lista, a modo de nota, para poder “descartarlo” sin sensación de pérdida, pero poder volver eficazmente a lo que estábamos haciendo. En segundo lugar, designaremos uno o varios momentos concretos en la semana en los que nos vamos a ocuparnos de esta lista, punto por punto, en ese llamado “tiempo basura”. Algunas tareas llevarán más tiempo que otras, claro está, pero la idea es darles un espacio propio, para poder delegarlas a nuestro yo futuro, pero fuera del contexto emocional que estamos viviendo en ese momento.

- **Distracción.** Las emociones son capaces de gobernar nuestra atención. Las emociones desagradables suelen tener

bastante más poder “gobernando nuestra mente” que las emociones agradables, pero eso no quiere decir que los asuntos a los que nos hacen dirigir nuestra atención sean más importantes. Simplemente, nosotros los vivimos como más importantes, de manera errónea (Morgado, 2010).

Para poder cambiar el foco de la atención, existe una técnica que se llama distracción. Consiste en crear la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga la mente cuando los pensamientos asociados a una emoción desagradable os desbordan. Es importante que cada persona busque su propia clave y que ésta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un momento feliz de vuestras vidas, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debemos practicarlos frecuentemente, aunque no nos encontremos en una situación de malestar. Este entrenamiento junto con el de parada de pensamiento ayuda a disminuir el nivel de activación.

Los cinco pasos para el dominio emocional:

- **Identifica qué estás sintiendo realmente:**
Cuestiona tus emociones. Define con la mayor exactitud cómo te estás sintiendo. Usa preguntas como:

- ¿Qué estoy sintiendo en este momento?
(dolor, angustia, ira... etc.)

- ¿Es una sensación real o la estoy confundiendo con otras emociones?

- **Reconoce y aprecia tus emociones.**

Recuerda que tus emociones no son ni buenas ni malas. Si ya están ahí, confía en las señales que te envían y aprovéchalas.

- **Descubre los mensajes y señales**

La curiosidad te ayuda a manejar tus emociones; pregúntate cosas como:

- ¿Es posible que esté malinterpretando o exagerando la situación?

- ¿Cómo quiero sentirme en este momento?

- ¿Qué debo hacer para pasar de "cómo me siento" a "cómo quiero sentirme"?

- **Gana confianza en ti mismo**

Confía en que puedes manejar la emoción. Recuerda situaciones similares (o aún peores) y cuestionate:

- ¿Qué hice en qué momento?

- Lo que hice entonces, ¿Funcionó o fracasó?

- ¿Por qué? ¿Cómo puedo repetirlo sin caer en los mismos errores?

- ¿Ha tenido consecuencias positivas o negativas para mí? ¿Y para otras personas?

- **Aprende.**

Asegúrate de que puedes manejar tus emociones ahora y en el futuro.

- ¿Qué debo aprender de mis experiencias?

- ¿Qué debo hacer para no caer en errores otra vez?

- ¿Qué puedo mejorar para obtener mayor bienestar para mí y para las personas que me rodean?

Tema 8 | “Los demás” y mi autocrítica: pautas específicas

Al movernos en un entorno laboral y social, interactuamos a diario con un grupo reducido de personas, pero con mucha frecuencia. Cada persona tiene su propia historia, y como en todo grupo, afloran roces y conflictos, pero podemos percibir que hay personas que nos generan un malestar especial, o con las que los problemas son habituales. Las llamadas “personas tóxicas” añaden malestar a su entorno, y pueden suponer una pérdida de eficacia en el trabajo y crearnos sensaciones de culpa e impotencia, y convertir el trabajo en un calvario.

Es importante que abramos bien los ojos y adoptemos medidas frente a estas personas. A continuación, te proponemos algunas estrategias:

- Tomar distancia de estas personas cuando esto sea factible.
- Comunicarnos de forma efectiva, afrontar lo que nos molesta y reconocer nuestros errores (asertividad)
- Mantener el sentido del humor
- No pensar en la persona tóxica (Parada de pensamiento)
- Distanciarnos de las emociones relacionadas con el tóxico: esto no

significa que nos tengamos que volver crueles, pero sí que no nos hagamos cargo del otro como responsabilidad personal.

- Basarme en datos objetivos.
- Defender mis derechos con confianza, pero sin agresividad. (asertividad).

Otro enemigo importante a la hora de realizar nuestras tareas es una faceta del perfeccionismo: **“la autocrítica patológica”**. Ideas automáticas negativas, que pensamos involuntariamente y casi siempre exageradas y poco realistas, que nos distraen de lograr nuestras metas y nos llenan de inseguridad y malestar. Un exceso de crítica hacia uno mismo puede ser paralizante, confirmando así la falsa idea de que efectivamente “lo hacemos todo mal” o “no vamos a ser capaces” antes siquiera de intentarlo.

La **autocrítica patológica** es esa voz interior que te ataca y te juzga sin cuestionarlo, exagera nuestras debilidades y defectos.

Cada vez que detectes que estas comenzando a fustigarte por alguna cosa que no salió como “debería” o por aquel comentario que resultó inoportuno, puedes poner en marcha la siguiente herramienta, al principio es conveniente que lo hagas por escrito para que puedas observar bien a la autocrítica.

Desmontando la autocrítica:

1. Detectamos la frase "mantra" (pensamiento automático)
2. Me pregunto:
 - ¿Cuál es el propósito de esta autocrítica?
 - ¿Cuál es realmente la gravedad de lo que estoy pensando?
 - ¿En qué me ayuda?
3. Discutirla con datos objetivos
4. Redefinirla en términos realistas

Una vez que has desmontado a la autocrítica patológica es importante que la redefinas en términos más realistas y objetivos para finalmente, recordarte estas reflexiones mediante "post-its", escritos, imágenes, etc. Estas autoinstrucciones positivas pueden servirte de recordatorio para otras ocasiones y en aquellos afrontamientos que te resulten difíciles.

Algunos ejemplos de autoinstrucciones positivas pueden ser los que te proponemos a continuación, pero pueden incluir cualquier frase, broma o incluso dibujo que te funcione:

- "Has podido con cosas peores".
- "No hay nada que no tenga solución".
- "No hagas una montaña de un grano de arena".
- "El malestar es pasajero, aguanta un poco más".

La empatía

La **empatía** es una cualidad que resulta positiva en nuestra sociedad, nos ayuda a entender el comportamiento de los demás y por tanto, a ponernos en el lugar del otro lo que facilita nuestras relaciones sociales y personales. Sin embargo, existen situaciones en nuestros día a día en las que la línea entre ayudar a alguien y hacer nuestro su problema se vuelve demasiado fina, casi inapreciable. Cuando esto sucede, ya no hablamos de empatía, hacemos referencia a la **confluencia** y esto puede ser dañino tanto para nosotros como para la persona a la que queremos ayudar.

Es necesario revisar todas aquellas situaciones en las que me siento afectado, aquellas de las que me cuesta desconectar, y observar:

- ¿Qué parte de esta situación me pertenece?
- ¿Cuál es mi objetivo?
- El objetivo que me planteo, ¿depende de mí?
- Si no depende de mí, tendré que reformular el objetivo a algo sobre lo que sí tenga control y, por tanto, sobre el que pueda hacer algo.
- Planificar y decidir el camino que voy a tomar para alcanzarlo.

Hacernos estas preguntas nos ayuda a diferenciar en qué momentos estoy haciendo

míos unos problemas que en realidad son de otros y en qué medida me estoy sintiendo frustrado al intentar cambiar algo que no puedo modificar porque no depende de mí. Con ello, estaremos sentando las bases

para empatizar sin confluir, permitiéndonos mantener la objetividad en un asunto y ofrecer mejores ideas, y recursos, si es lo que queremos.



Tema 9 | La importancia de disfrutar

Existe una relación causal y directa entre el número de actividades agradables que realizamos y la calidad de nuestro estado de ánimo. Esta relación es tan evidente como para notar los efectos día a día.

Habitualmente, los días más felices de la semana, para la mayoría de las personas, son aquellos en que más actividades placenteras se realizan.

El primer paso para aumentar y recuperar el número de actividades agradables, es saber con exactitud de qué actividades estamos hablando.

Para ello haz un listado con las siguientes actividades intentando para ello recordar tus preferencias y deseos. Es necesario desfocalizar de la ansiedad actual que te generan tus preocupaciones, y listar las actividades usando la razón, la imaginación y los recuerdos, pero también podemos consultarlo con personas cercanas. Puedes utilizar un cuadro, anotando:

- Actividades agradables **que hacías antes y que dejaste de hacer.**
- Actividades agradables **que hacías y que todavía sigues haciendo** de forma esporádica.
- Actividades agradables que **nunca hiciste** anteriormente, pero que crees que si las hicieras te podrían gustar.

Una vez rellenas las listas con cada una de las actividades que recordaste, pasa a realizarlas. **En primer lugar, se elegirán las actividades presentes y las pasadas.** De todas estas actividades tendrán prioridad las que tú creas que te van a resultar menos difíciles de hacer, y a la vez que recuerdes como más placenteras.

Es muy importante recordar que lo esencial es cumplir con nuestro plan lo mejor que podamos, pero no convertir estas actividades en una fuente más de estrés por sentir que las hacemos poco, o las hacemos mal. Su utilidad brilla cuando las disfrutamos, así que, "aunque sea breve, que sea frecuente".





Síntesis | Decálogo del Autocuidado

En este apartado, recogeremos algunas de las ideas que se han mencionado anteriormente y completaremos los demás pasos a seguir.

1. En primer lugar, sería conveniente que identificases cuáles son los **síntomas** que te acompañan cuando te sientes tenso o estresado.
2. A continuación, podrías anotar en un folio cuáles son las características que comparten aquellas **situaciones** que te generan malestar. Para elaborar esta lista, puedes basarte en los principales desencadenantes del Burnout.
3. Conocer y aplicar algunas **técnicas** encaminadas a lograr reducir la intensidad de las emociones en momentos puntuales. Algunas de las estrategias más frecuentes son: la aceptación emocional, las autoinstrucciones, la parada de pensamientos o el tiempo basura.
4. Tomar conciencia sobre mis rasgos de personalidad y sobre el patrón de **conducta** que suelo llevar a cabo, en estas situaciones, me ayuda a conocerme mejor.
5. Una vez trabajados estos puntos, te invitamos a que te plantees, con la mayor objetividad posible, cuáles son los **resultados de mis acciones**.
6. La Proactividad hace posible que ante una situación definamos una meta y que posteriormente elaboremos una respuesta. Esto implica que seamos capaces de determinar



qué porcentaje de esa situación depende de mí. Que sería lo mismo que responder: **¿Qué puedo hacer yo para resolver el problema?**

7. Tomar esta estrategia como un hábito ayuda a concretar mi campo de actuación, a dosificar mi energía y, por tanto, a disminuir mi carga de estrés y mi malestar.
8. La práctica de **hábitos saludables** genera numerosos beneficios. Llevar una dieta sana, evitar el consumo de tabaco, drogas y alcohol, además, de hacer ejercicio diario favorece a nuestro organismo. Por otro lado, el ejercicio físico, ayuda a liberar endorfinas que son las encargadas de facilitarnos sensaciones agradables. Al mismo tiempo trabajamos nuestra autoestima y manejamos nuestros niveles de estrés.
9. Disfrutar es un factor de protección, y por tanto es salud. Observemos qué **actividades placenteras y agradables** que solíamos disfrutar hemos dejado atrás, cuales mantenemos y nos gustaría hacer más a menudo, y cuales nos gustaría incorporar a nuestra vida.
10. Por último, y no por ello menos importante, las **técnicas de relajación** generan enormes beneficios que facilitan el manejo del estrés.

AfforHealth

www.afforhealth.com