

ye! Youth & Empowerment

Tema 4. Salud mental

"El proyecto Youth & Empowerment está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este sitio web es responsabilidad exclusiva del Idíllica Innovación y K.A.N.E. y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

| | | |
|-----------|---|----------|
| 4. | Salud mental | 3 |
| | 4.1. Gestión del estrés | 5 |
| | 4.2. Ansiedad | 8 |
| | 4.3. Manejar los conflictos con compañeros o superiores | 9 |
| | 4.4. Burnout (síndrome del quemado) | 11 |
| | 4.5. Trabajo remoto | 12 |
| | 4.6. Soledad y aislamiento social | 13 |
| | 4.7. Integración | 14 |
| | 4.8. Motivación personal | 15 |
| | 4.9. Manejo de la frustración | 16 |

El bienestar de la mente y las emociones es algo muy importante. Si cuidas tu cuerpo, también debes cuidar tu mente. Tener salud mental implica que te sientas bien contigo mismo, puedas manejar el estrés, las emociones y los desafíos de la vida positivamente. Este concepto se puede aplicar a varias situaciones en un entorno laboral.

El trabajo “bien llevado” está muy relacionado con la salud mental, porque:

- Proporciona un medio de vida
- Te aporta un sentido de confianza, propósito y logro
- Puede convertirse en una oportunidad para las relaciones positivas y la inclusión en una comunidad
- Puede servir de base para establecer rutinas estructuradas

Los problemas pueden venir cuando el trabajo se convierte en una fuente de estrés. Pero esto puede ser evitado, por ejemplo, con las técnicas de manejo del tiempo y priorización que presentamos en el *“Tema 3 - Desempeño individual”*.

También puede ser perjudicial un trabajo que suponga muchas horas de soledad, la frustración ante las metas no conseguidas, o los posibles (y normales) conflictos con compañeros y superiores. Pero si sabes cómo gestionar estas situaciones, pasará de ser algo perjudicial para tu salud mental a una oportunidad de crecimiento. A continuación te damos unas claves para llevar mejor situaciones y emociones normales en el trabajo y que no afecten a tu salud mental.

Aprender a controlar y reducir las tensiones y preocupaciones que experimentamos en el día a día. Planificar y organizar las tareas de antemano es de gran ayuda. También pedir ayuda y comunicarse asertivamente para poner límites. ¡No tienes que poder con absolutamente todo!

4.1.1. Cumplir con los plazos de entrega

Si te planificas correctamente y llegas bien a cumplir con los plazos de entrega, verás cómo el nivel de estrés se reduce.

4.1.2. Resolver problemas

Lo primero, mantén la calma, ¡en el trabajo enfrentar problemas es normal! Identifica la raíz del problema, busca soluciones (puedes pedir ayuda), toma descansos (de vez en cuando), ¡a veces las soluciones más creativas vienen después de un momento de descanso! Además, cada problema al que te enfrentas es una forma de aprender.

4.1.3. Afrontar metas no alcanzadas

Puede suceder que aunque realices una tarea con mucho interés, el resultado no sea el que esperabas. Sin embargo, no conseguir un objetivo puede ser una excelente manera de aprender. Puedes hacerte preguntas como: ¿qué ha fallado para no alcanzar la meta? ¿Qué podría haber hecho yo de otra forma? ¿Cómo lo hubieran hecho otros quizá con más experiencia? ¿Era esa meta quizá demasiado ambiciosa?

Quizás ves a tus compañeros con más experiencia y te frustra el hecho de no estar alcanzando las metas que ellos sí alcanzan. Es importante que pienses en la cantidad de veces que ellos se han equivocado hasta alcanzar este nivel de desempeño: ¡nadie nace sabiendo!

4.1.3. Afrontar metas no alcanzadas

Algunas recomendaciones para afrontar mejor las metas no alcanzadas:

- Oportunidad de aprendizaje: esa meta no alcanzada es una buena forma de aprender y mejorar.
- Metas realistas: ten en cuenta si la meta a conseguir es realista y, si no lo es, define otras más asequibles que te acerquen a tu meta final.
- Comunícate: si las cosas no están saliendo como quieres y no sabes el porqué, puedes preguntar a compañeros con más experiencia y a tus superiores. Ellos pueden darte un enfoque diferente, basado en su propia experiencia, que puede ser muy útil.
- Cuidado personal: prioriza tu bienestar emocional y físico. Encontrarte bien te ayudará a enfrentar a los desafíos con más optimismo y resiliencia.
- No es el fin del mundo: mantén la actitud positiva, reflexiona acerca de si la meta era realista, piensa qué puedes hacer diferente e ¡inténtalo de nuevo!

Se trata de una sensación de preocupación, nerviosismo o miedo ante situaciones desconocidas o desafiantes. Es posible que ya hayas sentido algo así en el pasado, como por ejemplo, antes de realizar un examen muy importante.

Sentir ansiedad es normal, pero en exceso puede ser abrumadora. Aprender a reconocer y manejar la ansiedad es importante para mantener el bienestar emocional.

Cuando la sientas, respira profundamente, habla con alguien de confianza, haz deporte y establece metas realistas.



Vídeo: 10 minutes of deep relaxation.

4.3. Manejar los conflictos con compañeros o superiores

Los conflictos con compañeros y superiores pueden generar estrés y ansiedad. Piensa que éstos son algo con lo que tendrás que lidiar en muchos contextos. Es normal que haya conflictos y desacuerdos en todos los ámbitos de la vida.

Lo primero para gestionar adecuadamente esta situación es que identifiques que estás sintiendo y qué es lo que te está molestando. Después, mantén la calma antes de actuar.

Finalmente, dialoga con tu compañero o superior para tratar de solucionar el conflicto. Para ello, escucha activamente, comunícate de forma asertiva, eficaz y con respeto y, por supuesto, mantén siempre una visión flexible. En el diálogo abierto a encontrar soluciones conjuntas está la solución.

Ejemplo práctico:

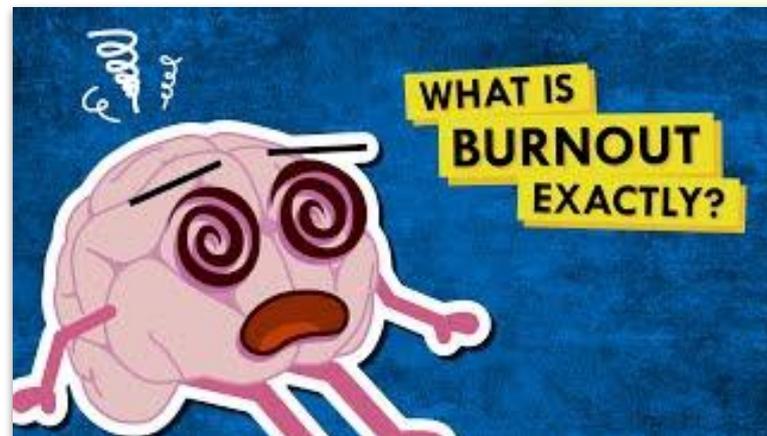
Imagina que has empezado a trabajar en una empresa de construcción de drones hace 1 año. Estás en una reunión donde se están presentando nuevas ideas para un proyecto. Tú presentas una idea bastante novedosa, basada en conocimientos que tienes porque estás haciendo un curso en nuevas tendencias en construcción de drones. Sin embargo, un compañero que lleva varios años en la empresa, expresa que tu idea no le convence y presenta otra que sin embargo, desde tu punto de vista, no aporta realmente nada nuevo a este proyecto. Esta situación te molesta, porque sigues pensando que tu idea puede aportar algo muy positivo y no entiendes por qué tu compañero la rechaza. ¿Cómo gestionarías esta situación?

4.4. Burnout (síndrome del quemado)

Es una sensación de agotamiento extremo físico y emocional que se da cuando una persona siente estrés durante mucho tiempo y tiene excesivas demandas en su vida. Puedes sentirte apático y desmotivado hacia las responsabilidades, llegando a afectar a la salud mental y el bienestar.

De nuevo establecer metas realistas y límites es clave. Puedes pedir ayuda si ves que no puedes con todo.

También es muy importante tener momentos para desconectar. Seguro que estás contentísimo porque esta es tu primera oportunidad laboral pero tienes que aprender a tener tiempo para ti y no pensar en el trabajo.



Vídeo: What does it mean to have Burnout?

Hay varios factores de riesgo en el contexto del teletrabajo para la salud mental.

El que el lugar donde vives sea además tu lugar de trabajo puede llevarte a no desconectar, ocasionando estrés y ansiedad. Por ello:

- Es importante que el espacio de trabajo sea solo de trabajo (si es posible, no trabajes en el mismo espacio en el que duermes)
- Establece rutinas (antes de trabajar haz la cama, vístete y desayuna). No hacer esto puede afectar al autocuidado y producir dejadez (*para que me voy a vestir si no me va a ver nadie*)
- Establece límites y haz descansos. Respeta tu jornada laboral.
- Mantén la comunicación en lo posible con compañeros y superiores: la sensación de soledad puede afectar a tu salud mental

Los humanos somos seres sociales por naturaleza, así que, aunque con variaciones entre unas personas y otras, todos necesitamos comunicarnos de vez en cuando con otros humanos para mantener una adecuada salud mental.

Estas son algunas recomendaciones para mantenerse sano física y emocionalmente en este tipo de puestos:

- Aunque el trabajo que tengas que realizar suponga pasar mucho tiempo solo, intenta mantener contacto de vez en cuando con tus compañeros y superiores.
- Intenta hacer algún descanso en que puedas charlar con algún compañero.
- Evita la tendencia de trabajar en exceso y sin descansos cuando estás solo.
- En tu tiempo libre realiza actividades que supongan contacto con otras personas.

Como seres sociales es importante estar en contacto con los demás pero que se haga siempre de una manera saludable.

De nuevo, como en otras situaciones, es importante utilizar una escucha activa, comunicación asertiva y mentalidad flexible. Además, nunca te olvides de ser amable y respetuoso con tus compañeros para que haya un buen clima laboral, que favorezca la comunicación y la integración.

Recuerda que si te sientes abrumado, puedes pedir ayuda a tus compañeros. Con su experiencia laboral seguro que pueden aconsejarte sobre cómo gestionar mejor la tarea. Esto además generará y mejorará nuevos lazos entre vosotros.

No olvides que a la hora de integrarte en una empresa de manera sana para tu salud mental, también es muy importante que aprendas a poner límites.

4.8. Motivación personal

Estar motivado en el trabajo es esencial para la salud mental. Tener que ir cada día a un trabajo que no te gusta o donde no encuentras incentivo puede resultar angustiante.

Un punto muy importante es establecer metas realistas a corto y largo plazo: las metas a largo plazo están compuestas de pequeñas metas a corto plazo. Ir cumpliendo con esas pequeñas tareas, te irá acercando a un objetivo mayor. Eso te hará sentir satisfecho y motivado.

Es muy importante ponerse metas que se puedan cumplir. Metas que supongan un reto (es decir, no demasiado fáciles) pero que sabemos que esforzándonos las podemos cumplir. Sin embargo, si las metas que nos ponemos son demasiado grandes o difíciles, esto puede generarnos frustración. Planifica y ponte pequeñas metas que vayas cumpliendo poco a poco.

También puede suceder que quizá las tareas que tienes que hacer al principio de tu labor en la empresa, te parezcan demasiado fáciles pero son la manera de aprender para poder realizar tareas más difíciles después.

Y si aún así no lo consigues, ¡no pasa nada! Muchas cosas no salen a la primera, quizá hay que cambiar el enfoque. Seguro que la siguiente vez sale mucho mejor.

Lectura recomendada: [*Estado de Flow \(o Estado de Flujo\): cómo llevar tu rendimiento al máximo*](#)
(Fuente: Psicología y mente)

Ejercicio práctico:

Rellena la siguiente tabla con tu información. Te ayudará a fijar tus objetivos a corto plazo y también te hará reflexionar al respecto de cómo podrías enfrentarte a problemas que surjan en el trabajo. Esto te ayudará a manejar el estrés y la frustración:

| | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|
| OBJETIVO: | | |
| Acciones que puedo hacer hoy : | Problemas a los que podría enfrentarme: | ¿Cómo superaré los problemas?: |
| | | |
| ¿Cómo evaluaré mi progreso?: | | |
| ¿Cuándo evaluaré mi progreso?: | | |

"El proyecto Youth & Empowerment está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este sitio web es responsabilidad exclusiva del Idíllica Innovación y K.A.N.E. y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."