



BIENESTAR PERSONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA DIRECTIVOS Y LÍDERES

FOLLETO 2: ¿CÓMO MEJORAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR?

Como director de una empresa, es importante que piense en su propia salud mental y en su bienestar, como en lo que es más importante. El objetivo principal de este folleto es hacerle saber cómo puede mejorar su salud mental y su bienestar, pero también mostrarle el impacto que puede tener en los demás.

Para mejorar su salud mental y su bienestar, lo mejor es adoptar un enfoque integral que se adapte a sus necesidades específicas y a su situación. Una vez elegido el enfoque, debe asegurarse de aplicarlo de manera sistemática.

Un enfoque integral incluye:

1. Conocimientos y habilidades

La información sobre la salud mental y el bienestar.

Le recomiendo que consulte el artículo publicado en el sitio web de la OMS, [en español](#), o en [inglés](#).



¿Cuál es su punto de partida?

La pregunta para reflexión que figuran al final del folleto "¿Por qué son importantes la salud mental y el bienestar?" bajo el título "¿Acá a dónde me voy?" hace énfasis en la idea de dónde empezar a actuar al menos.

Si lo de esta parte se pone a la pregunta para establecerse se refiere a que se empieza en el apartado de "¿Dónde me voy?"

Si lo considero oportuno, no diré a quién. Con respecto al Personal al inicio de bienestar del personal o al Departamento de Servicios Médicos para obtener información específica de salud mental bienestar.

En este momento, los enfoques en términos de bienestar al personal, incluido el bienestar, se añaden a la gothic social.

Para poder avanzar, necesitamos tener en cuenta los puntos de vista de la calidad del trabajo dedicado a lo que se le da bien, le da bien o le da mal.

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿A dónde quiere llegar?
- ¿Qué lo que me impide?
- ¿Qué significa para usted el bienestar?
- ¿Qué acciones tiene?

Esciba en cada página de la siguiente manera en el folleto con fecha de entrega de la...

¿Qué he aprendido de esto, le ha servido para aplicar los conocimientos en el trabajo? ¿Cómo se siente? ¿Qué le ha servido de esto?



SEGUNDO PASO: ELIJA ALGUNAS ESTRATEGIAS CLAVE COMO PUNTO DE PARTIDA

Entre ellas, por ejemplo,

- Amplíe sus conocimientos y establezca un diálogo con sus círculos de relaciones.
- Sea curioso.
- Conózcase a sí mismo y conozca a su personal fuera del contexto laboral.
- Observe cómo se dirige a sí mismo y cómo se comunica con los demás.
- Elija un punto de partida.
- Céntrese en abordar y reducir la estigmatización y considere esta tarea prioritaria.

A. Amplíe sus conocimientos y establezca un diálogo con sus círculos de relaciones:

Aquí no debe dirigirse a la persona de a

Ampliar sus conocimientos -

Con el apoyo o apoyo de la persona de a
bienestar y salud en general

Es el resultado de la salud
mental y bienestar

Ampliar sus conocimientos puede implicar, por ejemplo,

Se honora con el proceso de concienciación
y conocimientos, fortaleciendo la capacidad de
bienestar y gestión del estrés, salud mental e ilencia-



C. Conózcase a si mismo y conozca a quienes

trabajan con usted: como persona y es humano con fortalezas, capacidades y habilidades como enemigo. De ese modo podrá no a su tiempo y podrá cambiarlo y podrá analizarlo y hacerle falta para preguntarse "Estoy bien?" o "Estás bien?"

Haga una lista personal de lo que le preocupa e cómo inciden o afectan en el ambiente al decirle el conjunto de factores de encadenamiento de alejamiento que le permiten acercarse a su tiempo y a la situación de empleo.

No podrá adquirir el conocimiento si no reconoce su punto ciego y se acerca en la oficina o si tiene un estilo de liderazgo que impide la comunicación o maneja lo demás de distancia.

La confianza es esencial y es poco. Si la persona no confía en usted, no se inicia en ninguna actividad.

D. Preste atención a su monólogo interno y a

cómo se comunica con los demás: la mayoría de la persona no responden bien a la imposición, logro, el acoso, la intimidación cuando el jefe a su imposición y la relación de abajo arriba se pelean a la baja en la colaboración.

El cerebro humano es programado para percibir el comportamiento como una amenaza. Esa situación puede ocurrir en no solo en la acción de la vida o para lidiar y a menudo bloquea la función ejecutiva de cerebro.

La autocritica lo perjudica, la acción de no ser lo suficientemente bueno la genera el pensamiento negativo o paralizado y más da ino no lo dejes como a tiempo. E imposición

☒

La implementación de buenas prácticas de liderazgo y comunicación, en un entorno de alta presión y alta exigencia, es fundamental para el éxito de cualquier organización. Mañana no será diferente.

Si no adopta una actitud proactiva a este respecto, estará permitiendo directa o indirectamente esas actitudes y conductas perjudiciales y se convertirá en cómplice de ellas y del daño que causan.



TERCER PASO: PONER EN MARCHA SU HOJA DE RUTA

De p... de habe dado alg... no mic opa o , elabo e... n plan de / da q... e de c iba ... obje i o en elaci n con ... al d
men al ... biene a -



PLANIFICAR





HOJAS DE EJERCICIOS DEL FOLLETO—ACTUAR

PRIMER PASO—CREAR MI HOJA DE RUTA: DÓNDE ESTOY AHORA Y DÓNDE QUIERO ESTAR EN 90 DÍAS

Revisen el folleto *¿Por qué son importantes la salud mental y el bienestar?*

¿Cuáles han sido sus principales conclusiones?

¿Cuál es su estilo de gestión y liderazgo?

¿Cómo evalúa su esfuerzo discrecional?

¿En qué etapa de su vida profesional como directivo o líder se encuentra actualmente?

De este folleto

Principales datos del perfil de desempeño

Cuadrante 1: Factores que le causan estrés

Cuadrante 2: Síntomas de sobrecarga de estrés

Cuadrante 3: Estrategias negativas para afrontar la situación

Cuadrante 4: Estrategias positivas para afrontar la situación



Pregúntese:

- ¿A dónde se fue o llega?
- ¿Qué significa para mí?
- ¿Qué le impide?



SEGUNDO PASO - ESTRATEGIAS CLAVE PARA PODER EMPEZAR

¿Qué conocimientos debe adquirir?

¿Con quién debe establecer/reestablecer contacto?

¿En qué ámbitos debe demostrar más curiosidad y hacer preguntas difíciles tanto a sí mismo como a los demás?

¿Qué otra información podría necesitar para determinar cuáles son los problemas significativos que está tratando de resolver en relación?

- Conigo mismo

▼ - Con alguien de abajo

¿De qué información dispones?



Análisis SWOT personal:

Conéctate en el bienestar, a la minimización del estrés, la gestión de la ansiedad y la eficiencia-

Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas

Cuando me escucho a mí mismo, me doy cuenta de que me queo e aje e p e a

Utilizo un lenguaje negativo de modo alocuica inena

So compen io me alieno

Reconozco e a e e e e e e e

Tiendo a pen a dema iado

Me manejo p e e e a e o

Reconozco la emocióe ca ada po lo pen amien o nega i o

Cuando oigo cómo le hablo a los demás, me doy cuenta de que:

Me comprometo a llevar a cabo las siguientes acciones durante las próximas 3 semanas, comenzando con **PEQUEÑOS PASOS O MICROPASOS** (específicos, medibles, viables, pertinentes y con plazos (SMART, por sus siglas en inglés)

Micropaso PRIMERA SEMANA	
Micropaso SEGUNDA SEMANA	
Micropaso TERCERA SEMANA	



TERCER PASO - DESARROLLAR MI PLAN DE ACCIÓN DE 90 DÍAS

PLANIFICAR - HACER - ESTUDIAR - ACTUAR

PLANIFICAR

¿Qué constituirá un éxito en 90 días?

¿Qué voy a hacer para conseguirlo?

HACER

¿Cuándo y dónde probaré a tomar estas medidas?

ESTUDIAR

¿Cómo voy a comprobar/evaluar si lo que hago está funcionando?

ACTUAR

Si funciona, seguiré

Si no funciona, voy a ...