

Pistas sanadoras (Para mujeres cansadas)

SOCIALIZAR, APRENDER A DECIR 'NO', REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE CONECTE CONTIGO MISMA Y ESTABLECER LÍMITES SON ALGUNAS PISTAS PARA PONERLE FRENO AL AGOTAMIENTO LABORAL. PORQUE SÍ ES POSIBLE SER EXITOSAS A NIVEL PERSONAL Y PROFESIONAL.

5:30 a. m. Suenan el reloj despertador. Pero, ¿al contrario de despertar con más vitalidad, te sientes más cansada? ¿Amas tu trabajo, pero ya no lo ejerces con la misma pasión? ¿Cada vez te es más difícil ir a la oficina? Puede que estés pasando por el síndrome del agotamiento laboral, también llamado Burnout, una condición que recientemente fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral. De acuerdo con Carlos Hernández, coach en

emprendimiento y liderazgo, se produce principalmente por el estrés persistente en las labores cotidianas y genera cansancio físico, emocional y mental, afectando el estilo de vida. "Es un problema que afecta a hombres y mujeres, pero tiene mayor prevalencia en ellas, debido a que a lo largo de la historia a la mujer le ha costado más expresarse, poner límites, y a las múltiples tareas que ha asumido", explica el especialista, investigador de antropología social.

¿Cómo detectarlo? El primer paso es identificar los síntomas. Es paulatino y en sus primeras etapas inicia con dolores de espalda y cuello, desconcentración, pérdida de operatividad, irritabilidad, falta de motivación y retraso en las tareas básicas. "También se pueden presentar altos niveles de ausentismo, cambio de hábitos de alimentación y consumo o abuso del alcohol. De hecho, si no se controla a tiempo, podría generar depresiones severas", complementa el experto.

¡NO MÁS CANSANCIO LABORAL!

1

Aléjate de personas con actitud negativa

Reconoce los CÍRCULOS SOCIALES con los que te conectas dentro de la organización, pues los 'coworkers' quejumbrosos o con pensamientos negativos no te ayudarán. Procura tener relaciones sanas con tus compañeros.

2

Levántate más temprano

Pon el despertador cinco minutos antes de lo habitual. Siéntate, AGRADECE Y PREPÁRATE para afrontar el día de forma positiva. ¡Sentirás un gran cambio!

3

Duerme bien

El buen descanso es vital para que el cuerpo, la mente y las emociones se regulen. DESCONÉCTATE del trabajo o de las responsabilidades del día mínimo 30 minutos antes de dormir. Esto incluye evitar el uso de herramientas que puedan afectar el sistema nervioso y la mente: celular, computador y televisor.

4

Socializa

Sentirte sola hace que los espacios laborales sean más pequeños y las horas de trabajo más largas. Por lo general, pasas más tiempo trabajando que en el hogar, por lo que es necesario crear una atmósfera que te HAGA FELIZ.

Pistas sanadoras (Para mujeres cansadas)

Colombia - Aló [Revista] Gral

Tier:1 Circulación: 103000 Audiencia 618000

 P. 52  987 cm²  4494 cc  14.280.903,00 Peso Colombiano  Sin autor

Ref.: 29031273

5

Encuentra tu propósito

IDENTIFICAR TU MOTIVACIÓN es hallar sentido a las labores que realizas: saber el porqué las haces, cuáles son sus objetivos y cómo ejecutarlas puede ayudarte a tu crecimiento profesional. Recordar el propósito permite que, si has perdido u olvidado la razón principal, vuelvas a enfocarte.



El experto

CARLOS HERNÁNDEZ / COACH EN EMPRENDIMIENTO Y LIDERAZGO

Ingeniero industrial, especialista en pensamiento estratégico y prospectiva.

6

Logra el balance

Equilibra el estrés que vives en el día a día con actividades que te oxigenen. Pasar **TIEMPO EN FAMILIA**, disfrutar esos espacios, es de gran ayuda.

7

Instantes de pausa

Al iniciar la jornada define las acciones clave a realizar (aquellas imprescindibles). Incluye tres o cuatro momentos, distintos al almuerzo, que te permitan desconectarte, respirar y recargar energías. **MIENTRAS TRABAJAS**, evita el uso de redes sociales, porque pueden generar retrasos en el plan de trabajo.

8

Pide apoyo y delega

Es necesario reconocer cuáles son las labores que realmente **DEPENDEN DE TI**, quién puede ayudarte para facilitarlas y cuáles de ellas se pueden delegar a un tercero. De esta forma puedes enfocarte en lo realmente importante y relevante de tu rol.

9

Establece límites

APRENDE A DECIR NO. Esto no significa que sea una respuesta definitiva; se trata de comprender cuáles son los límites de las labores que puedes realizar y los tiempos que requieren.

10

Pide un 'feedback'

Es responsabilidad de las organizaciones y de sus empleados generar momentos de **RETROALIMENTACIÓN**. No deben ser superiores a 15 o 30 días, como máximo, ya que la retroalimentación permite identificar inquietudes y aclarar dudas.



EN REDES

Pistas sanadoras (Para mujeres cansadas)

Colombia - Aló [Revista] Gral

Tier:1 Circulación: 103000 Audiencia 618000

 P. 52  987 cm²  4494 cc  14.280.903,00 Peso Colombiano  Sin autor

Ref.: 29031273



Pistas sanadoras Para mujeres cansadas

SOCIALIZAR, APRENDER A DECIR 'NO', REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE CONECTE CONTIGO MISMA Y ESTABLECER LÍMITES SON ALGUNAS PISTAS PARA PONERLE FRENO AL AGOTAMIENTO LABORAL. PORQUE SÍ ES POSIBLE SER EXITOSAS A NIVEL PERSONAL Y PROFESIONAL.

5:30 a. m. . Suenaelrelojdespertador. Pero, ¿alcontrario de despertar con más vitalidad, te sientes más cansada? ¿Amas tu trabajo, pero ya no Lo ejerces con la misma pasión? ¿Cada vez te es más difícil [...]

Pistas sanadoras Para mujeres cansadas

SOCIALIZAR, APRENDER A DECIR 'NO', REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE CONECTE CONTIGO MISMA Y ESTABLECER LÍMITES SON ALGUNAS PISTAS PARA PONERLE FRENO AL AGOTAMIENTO LABORAL. PORQUE SÍ ES POSIBLE SER EXITOSAS A NIVEL PERSONAL Y PROFESIONAL.

5:30 a. m. . Suenaelrelojdespertador. Pero, ¿alcontrario de despertar con más vitalidad, te sientes más cansada? ¿Amas tu trabajo, pero ya no Lo ejerces con la misma pasión? ¿Cada vez te es más difícil ira la oficina? Puede que estés pasando por elsíndromedelagotamiento laboral, también llamado Burnout, una condición que recientemente fue reconocida porla Organización Mundialde la Salud como una enfermedad laboral. De acuerdo con Carlos Hernández, coach en emprendimiento y liderazgo, se produce principalmente por el estrés persistente en las labores cotidianas y genera cansancio físico, emocional y mental, afectando el estilo de vida. "Es un problema que afecta a hombres y mujeres, pero tiene mayor prevalencia en ellas, debido a que a Lo largo de la historia a la mujer le ha costado más expresarse, poner límites, y a las múltiples tareas que ha asumido", explica el especialista, investigador de antropología social.

¿Cómo detectarlo? El primer paso es identificar los síntomas. Es paulatino y en sus primeras etapas inicia con dolores de espalda y cuello, desconcentración, pérdida de operatividad, irritabilidad, falta de motivación y retraso en las tareas básicas. "También se pueden presentar altos niveles de ausentismo, cambio de hábitos de alimentación y consumo o abuso del alcohol. De hecho, si no se controla a tiempo, podría generar depresiones severas", complementa el experto.

¡NO MAS CANSANCIO LABORAL!

Aléjate de personas con actitud negativa Reconoce los CÍRCULOS SOCIALES con los que te conectas dentro de la organización, pues los 'coworkers' quejumbrosos o con pensamientos negativos no te ayudarán. Procura tener relaciones sanas con tus compañeros. Levántante más temprano Pon el despertador cinco minutos antes de lo habitual. Siéntate, AGRADECE Y PREPÁ- RATE para afrontar el día de forma positiva. ¡Sentirás un gran cambio! Duerme bien El buen descanso es vital para que el cuerpo, la mente y las emociones se regulen. DESCONÉC- TATE del trabajo o de las responsabilidades del día mínimo 30 minutos antes de dormir. Esto incluye evitar el uso de herramientas que puedan afectar el sistema nervioso y la mente: celular, computador y televisor. Socializa Sentirte sola hace que los espacios laborales sean más pequeños y las horas de trabajo más largas. Por lo general, pasas más tiempo trabajando que en el hogar, por lo que es necesario crear una atmósfera que te HAGA FELIZ. Encuentra tu propósito IDENTIFICAR TU MOTIVACIÓN es hallar sentido a las labores que realizas: saber el porqué las haces, cuáles son sus objetivos y cómo ejecutarlas puede ayudarte a tu ere cimiento profesional. Recordar el propósito permite que, si has perdido u olvidado la razón principal, vuelvas a enfocarte. Logra el balance Equilibra el estrés que vives en el día a día con actividades que te oxigenen. Pasar TIEMPO EN FAMILIA, disfrutar esos espacios, es de gran ayuda.

Instantes de pausa Al iniciar la jornada define las acciones clave a realizar (aquellas imprescindibles). Incluye tres o cuatro momentos, distintos al almuerzo, que te permitan desconectarte, respirar y recargar energías. MIENTRAS TRABAJAS, evita el USO de redes sociales, porque pueden generar retrasos en el plan de trabajo.

Pide apoyo y delega Es necesario reconocer cuáles son las labores que realmente DEPENDEN DE TI, quién puede ayudarte para facilitarlas y cuáles de ellas se pueden delegar a un tercero. De esta forma puedes enfocarte en lo realmente importante y relevante de tu rol.

Establece límites APRENDE A DECIR NO. Esto no significa que sea una respuesta definitiva; se trata de comprender cuáles son los límites de las labores que puedes realizar y los tiempos que requieren.

Pide un 'feedback' Es responsabilidad de las organizaciones y de sus empleados generar momentos de RETROALIMENTACIÓN. No deben ser superiores a 15 o 30 días, como máximo, ya que la retroalimentación permite identificar inquietudes y aclarar dudas.

@)cahezcop El experto CARLOS HERNÁN- DEZ/COACH EN EMPRENDIMIENTO Y LIDERAZGO

Ingeniero industrial, especialista en pensamiento estratégico y

Pistas sanadoras (Para mujeres cansadas)

Colombia - Aló [Revista] Gral

Tier:1 Circulación: 103000 Audiencia 618000

 P. 52  987 cm²  4494 cc  14.280.903,00 Peso Colombiano  Sin autor

Ref.: 29031273

prospectiva. V J