THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Organización y país: LUV, Eslovenia

Nombre de la actividad: ¿Qué hay en tu plato?

Resumen (¿Qué es lo que voy a aprender?): Los participantes tienen la oportunidad de expresar todos los pensamientos, problemas y tareas que tienen en su mente y les causan estrés. Obtendrán la opinión de un grupo y una nueva perspectiva sobre estos factores de estrés.

Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):

- reconocer e identificar los factores de estrés,
- reconocer la cantidad de estrés a la que se enfrenta alguien,
- cómo afrontar el estrés.

Materiales: rotuladores y platos de papel (o círculos recortados en papel)

Tiempo: estimado 30 minutos

Destinatarios: empleados

Instrucciones para los facilitadores

La actividad debe llevarse a cabo en una sala cómoda y con espacio suficiente para que los participantes tengan su propio espacio para pensar y reflexionar acerca de sus factores de estrés en el trabajo.

Todos hemos oído la analogía: "Mi plato está muy lleno". Que es una frase en clave para decir: "¡Mi cerebro está tan lleno que literalmente no me cabe nada más!".

Tareas y procedimiento:

Pasos:

1. Discutir la analogía de tener el "plato lleno".
2. Pide a los participantes que piensen en lo que tienen en su plato:
3. Ejemplo: responsabilidades laborales, sobrecarga, altas exigencias, plazos, expectativas, falta de comunicación, falta de reconocimiento, miedo a perder el trabajo, relaciones tóxicas...
4. Reparte platos de papel y rotuladores.
5. Pide a los participantes que decoren los platos con símbolos/palabras que representen sus obligaciones, tareas o intereses.
6. Da al grupo tiempo suficiente para ello, ya que hablarán y reflexionarán entre ellos mientras dibujan y escriben.
7. Invita a los miembros del grupo a compartir lo que son algunos (o al menos uno) de los elementos de sus platos.
8. Permite que el grupo discuta sobre cómo manejar todos los factores de estrés y responsabilidades únicas.
9. Invita a los participantes a dejar su plato a un lado (en otro lugar de la sala) para que puedan estar plenamente presentes.

Conclusión y evaluación:

Después de esta actividad, los participantes tendrán una imagen más clara de sus responsabilidades laborales y de los posibles factores que pueden provocar estrés o incluso ansiedad, depresión o agotamiento. En el debate se expondrán ejemplos de buenas prácticas sobre cómo hacer frente a los posibles factores de estrés en el lugar de trabajo. Con el apoyo del grupo, se revelarán nuevas ideas sobre la importancia de mantener la salud mental en el lugar de trabajo y en la vida en general.

Referencias:

http://sparkingthemind.blogspot.com/2020/09/whats-on-your-plate.html