

ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Organización y país: LUV, Eslovenia

Nombre de la actividad: Thumball

Resumen (¿Qué voy a aprender?): Exploración de las causas del estrés y diversas formas de gestionar su impacto.

Objetivo (Para qué lo voy a aprender?):

- qué afecta a sus niveles de estrés,
 - cómo los trabajadores pueden ayudarse mutuamente,
 - cómo pueden gestionar mejor su propio enfoque del estrés.
-

Materiales: una pelota blanda
Un rotulador
un rotafolio

Tiempo: 15-30 minutos

Destinatarios: empleados

Instrucciones para los facilitadores

El objetivo es que las conversaciones giren en torno a la gestión del estrés, sin juzgar ni señalar con el dedo. Para explorar estas cuestiones de la manera más eficaz, recuerda a tu grupo que no hay respuestas correctas.

Para esta actividad necesitas una pelota blanda y un rotulador. En la pelota se escriben aproximadamente 12 preguntas.

Sugerencias para las indicaciones:

- ¿Qué tareas "urgentes" te distraen más?
- ¿Cuál es tu lugar "tranquilo" favorito?
- ¿Te resulta difícil decir "lo siento"?
- ¿Tu espacio suele estar organizado o desordenado? ¿Te preocupa?
- ¿Cuál es tu mes más estresante del año? ¿Por qué?
- ¿Durante cuánto tiempo puedes desconectar cómodamente?
- ¿Qué tarea laboral te gustaría más evitar?
- ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
- ¿Cómo afecta tu estado de ánimo al estrés?
- ¿Qué formas de ejercicio te resultan más agradables?
- Si te tomaras unas "vacaciones mentales de 1 minuto", ¿a dónde irías?
- Cuando estás estresado, ¿prefieres la compañía o la soledad?
- ¿Qué es lo que más te estresa?
- ¿Sabes cuándo decir "NO"?
- ¿Cómo utilizarías dos horas extra al día?
- Cuando estoy estresado, escribo en _____.
- ¿Quién o qué te hace reír?
- ¿Qué es lo que más te relaja?
- ¿Cuántos correos electrónicos borras al día?
- ¿Qué es lo que más te hace perder el tiempo?
- ¿Cuáles son tus comidas reconfortantes favoritas?
- Vuelve a lanzar la pelota
- Elije al receptor

Tareas y procedimiento:

1. Pide a los participantes que se pongan de pie o se sienten en el círculo. Es adecuado para grupos de 5 a 8 personas.
2. Presenta el juego Thumball.
3. Se inicia el juego y se lanza la pelota a una persona. Se pide a esta persona que busque la indicación (o pregunta) bajo su pulgar derecho y responda a la misma. Las respuestas deben estar relacionadas con las experiencias en el lugar de trabajo.
4. Pide a los demás que aporten su opinión sobre cómo han manejado situaciones similares.
5. Escribe en el rotafolio los temas difíciles que puedan ser abordados más tarde.

Conclusión y evaluación:

Este Thumball contiene indicaciones que abordan las causas del estrés y otras que promueven el debate y la reflexión sobre las respuestas al estrés. En realidad, se trata de una herramienta para crear conciencia y permitir conversaciones sobre el estrés.