Know Your Limits at Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CONOZCA SUS LÍMITES

La definición clásica de estrés es la respuesta que tienen nuestro cuerpo y nuestra mente a las exigencias que se les imponen y a las interpretaciones que asignamos a esas exigencias. El estrés puede obligarnos a priorizar nuestras tareas de forma que empecemos a abordar primero el trabajo más importante, disparando la adrenalina para compensar la percepción de que hay demasiado en nuestro plato y no tenemos tiempo para realizar todas nuestras tareas.

LÍMITES EN EL TRABAJO

A menudo queremos tener éxito y hacerlo bien en nuestro trabajo o profesión. Por ello, a veces sobrepasamos nuestros límites, ya sea física o mentalmente, para intentar dar lo mejor de nosotros mismos. Mientras que cosas buenas como el crecimiento personal pueden venir de empujar sus límites, hay un punto y ciertas situaciones en las que esto no es apropiado. En cualquier momento en el que esté sobrepasando sus límites hasta un punto en el que usted, otra persona o la propiedad estén en peligro, debe dejar de trabajar y buscar ayuda.

CUÁL ES EL PELIGRO

ESTRÉS Y AGOTAMIENTO

Cuando experimentamos estrés durante un período prolongado sin poder alterarlo, cambiarlo o mejorarlo, podemos empezar a sentirnos vacíos, insensibles, sin motivación, sin esperanza y más allá de la atención. El desgaste es un estado de agotamiento emocional y físico causado por un estrés excesivo y prolongado.

Hay una distinción importante entre el estrés y el agotamiento: el estrés implica demasiado y el agotamiento no lo suficiente. Todo el mundo experimenta estrés de una forma u otra: en la crianza de un hijo, en las tareas escolares, en nuestro trabajo, al tener un familiar enfermo, con las presiones financieras, en los problemas matrimoniales, con la adicción y al no tener hogar. Ante los estresores cotidianos y constantes de la ansiedad, la depresión y, en muchos casos, el trastorno de estrés postraumático, sin final a la vista, podemos ver cómo alguien puede pasar de pensar que su situación es temporal y que se puede resolver a los pensamientos de impotencia y desesperanza que puede provocar el estar quemado. Sin alguna forma de intervención, es fácil ver cómo alguien puede quedarse estancado, apático y sin ninguna energía física o mental para cambiar su situación.

Sea cual sea la situación, el agotamiento puede producirse si se carece de la conciencia de lo que todo ese estrés le está haciendo.

COMO PROTEGERSE

LOS EMPLEADOS DEBEN ENFRENTARSE A SUS LÍMITES

Los seres humanos tienen limitaciones incorporadas. Estas limitaciones son físicas, mentales, sociales y cronológicas. Hasta que no reconozcas esas limitaciones, nunca se sentirá productivo; siempre asumirá que podría estar haciendo más. El primer paso para ser verdaderamente productivo es hacer una evaluación honesta de lo que realmente es capaz de hacer.

Limitaciones físicas: Existen límites a lo que su cuerpo es capaz de hacer, tanto en actividades puntuales (por ejemplo, dormir toda la noche), como a lo largo de semanas, temporadas y años. Su cuerpo necesita dormir regularmente y con calidad para funcionar correctamente. Necesita comer adecuadamente y permitir que su cuerpo digiera los alimentos. Necesitas mantener tu cuerpo con ejercicio regular.

Piense en las veces que pensó que podía trabajar toda la noche en un proyecto, que se salto una comida o que dependía de cantidades

ridículas de cafeína u otras drogas para seguir adelante.

Si tuvieras que volver atrás y juzgar su productividad durante esas épocas, probablemente descubrirías que no fuiste mucho más productivo que las temporadas en las que trato bien a su cuerpo.

Aceptar sus limitaciones físicas significa reconocer que esos atajos son perjudiciales para su productividad.

Limitaciones mentales: Durante la mayor parte de la existencia de la humanidad, "trabajar" ha significado confiar en que nuestro cuerpo y nuestra mente trabajen juntos, ya sea como cazador-recolector o como agricultor primitivo. Una vez que llegó la revolución industrial, nuestros cuerpos ya no eran rivales para las máquinas.

Nuestro cerebro tiene limitaciones: Al igual que el resto del cuerpo, el cerebro no está hecho para trabajar durante horas y horas; requiere pausas, variedad, descanso y mantenimiento.

Si añadimos los descansos necesarios, es poco probable que tengamos más de cinco o seis horas diarias de trabajo mental altamente productivo.

Aceptar sus limitaciones mentales: significa reconocer que tiene un límite en la cantidad de trabajo mental que puedes hacer en un día, y proporcionar intencionadamente a su cerebro descanso y otras actividades.

Limitaciones sociales: Puede que seas la madre o el padre de niños pequeños, o el hijo de unos padres que envejecen rápidamente, lo que requiere mucho tiempo y energía. Su cónyuge necesita que usted dedique tiempo a descomprimirse y a hablar del día.

Las emergencias ocurren y puede que tenga que ir al hospital o hacer una comida para alguien. Les has prometido a los niños una acampada en verano. Sus amigos planean una expedición de pesca de una semana.

La verdad es que no podemos funcionar sin estas interacciones humanas.

Las limitaciones sociales son un gran recordatorio de que somos mucho más que nuestro trabajo. No debe sentirse mal por no llegar a tus números en la oficina la misma semana que su primo se casó y decidió volar un día antes para pasar más tiempo con la familia.

Limitaciones cronológicas: En un mundo que parece infinito, es fácil caer en la trampa de pensar que nuestro tiempo aquí también es infinito. Pero hay que recordarnos constantemente que tenemos límites de tiempo.

Vivir dentro de sus límites: Creemos que podemos forzar aún más nuestro cuerpo, que hacer más trabajo es sólo una cuestión de fuerza de voluntad, que podríamos hacer mucho más si no fuera por la gente que nos rodea, y que de alguna manera nuestro suministro de tiempo es ilimitado.

CONCLUSIÓN

Es importante tener la suficiente conciencia de uno mismo para saber cuándo es suficiente. Tomarse el tiempo de parar y buscar ayuda cuando se sabe que se han sobrepasado los límites puede marcar la diferencia para que se produzca o no una lesión.