BIENESTAR Y **PRODUCTIVIDAD**

PRESENTADO POR: YARINET MORALES CRUZ, M.B.A
COORDINADORA DE LA OFICINA CALIDAD DE VIDA UPR AGUADILLLA

OBJETIVOS CLAVES

- **Identificar** cómo sus emociones influyen directamente en su desempeño laboral, en su forma de liderar y en su bienestar general.

- **Fortalecer** herramientas personales para gestionar el estrés, tomar decisiones con mayor claridad y crear entornos laborales más saludables y sostenibles.

ESCENARIO 1

Empleado con bienestar laboral

Laura trabaja en una empresa que promueve el bienestar emocional. Su jefa practica la escucha activa y le permite cierta flexibilidad de horario. Además, la compañía tiene un programa de pausas activas y ofrece acceso a consejería psicológica cuando los empleados lo necesitan.

Aunque enfrenta retos, los percibe como oportunidades de crecimiento porque sabe que cuenta con apoyo de su equipo y líderes.

Laura tiene alta productividad, menos ausencias, y se siente satisfecha en su puesto.

Carlos trabaja en una empresa con altas demandas, poca flexibilidad Y sus supervisores suelen presionar con plazos ajustados, rara vez reconocen los esfuerzos del equipo. No hay espacios para hablar de estrés o emociones, y las largas jornadas le han pasado factura.

Sufre de estrés constante, duerme mal y siente falta de energía. En reuniones se mantiene callado por miedo a ser juzgado, lo que le genera frustración. Su productividad ha bajado y se le dificulta concentrarse.

Ha considerado renunciar porque percibe que su salud emocional está siendo afectada.

Conoce qué es el Salario Emocional

Las nuevas generaciones eligen la compañía en la que quieren trabajar por razones que van mucho más allá de las consideraciones financieras. Esto ha dado lugar a un nuevo término en las relaciones laborales: El salario emocional.

LinkedInEditors / Nov 4, 2019

Los trabajadores felices dedican un 65% más de energía a realizar sus tareas diarias.

Nueva modalidad de pago, pueden aumentar la productividad hasta en un 30%.

EL CLIMA DE NUESTRAS EMOCIONES

Join at menti.com | use code 8969 7468

Mentimete

Si tus emociones fueran un clima en este momento, ¿qué clima te representa?

0	0	0	0
Soleado	Lluvioso	Nublado	Fresco

¿Cómo afecta esa emoción tu productividad?

¿Cómo impacta en tu forma de relacionarte o liderar?

Plutchi

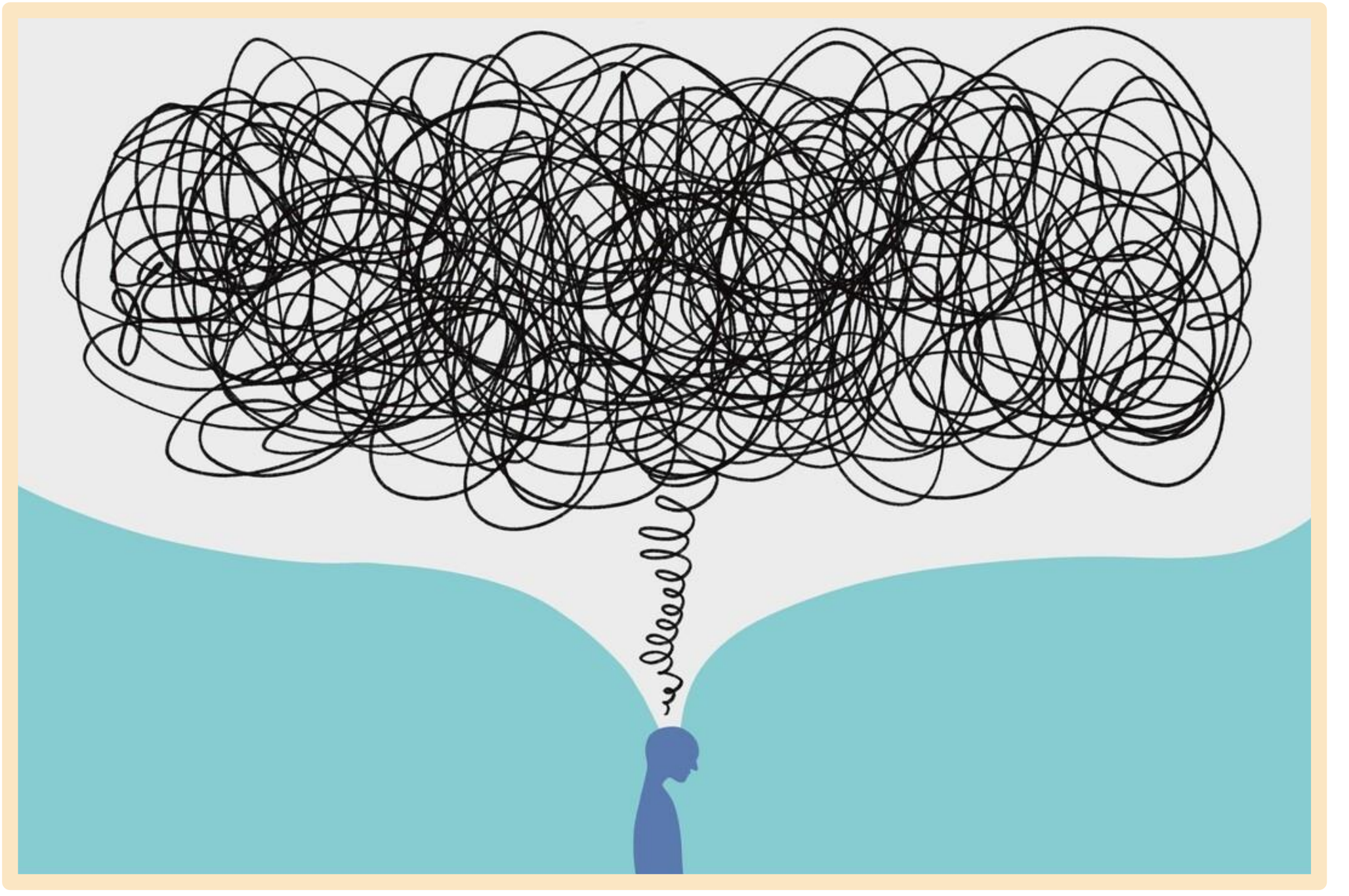
- **76% de los trabajadores** de los E.E. U.U. informaron al menos un síntoma de una condición de salud mental.
- **84% de los encuestados** dijeron que las condiciones de su lugar de trabajo habían contribuido con al menos un problema de salud mental.
- **81% de los trabajadores** informaron que buscarán lugares de trabajo que respalden la salud mental en el futuro.

ONU

Resultados de la Encuesta de Trabajo y Bienestar de APA de 2022

2021: Mind Share Partners

"Invertir en salud mental no es un lujo, es una estrategia esencial para la sostenibilidad y productividad de cualquier organización."

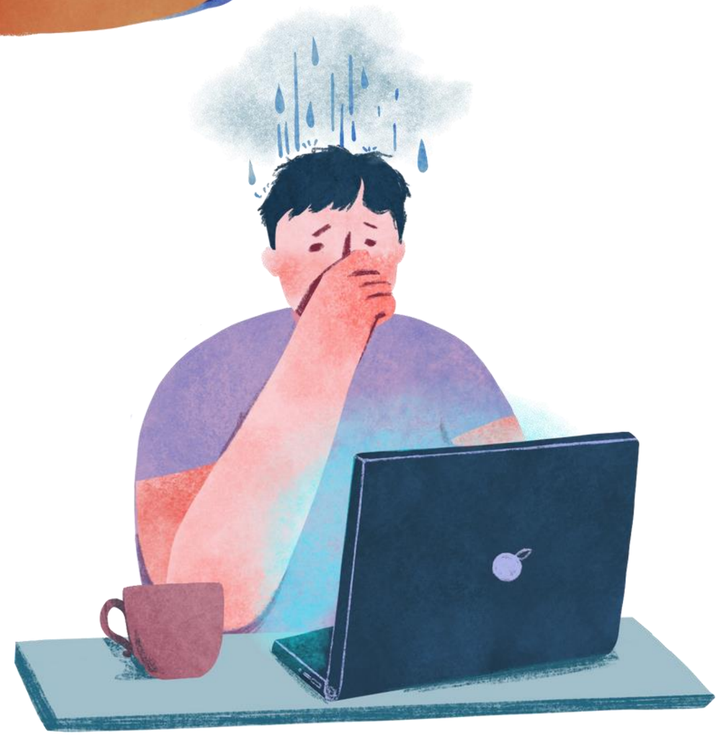


RELACIÓN

La salud mental y la salud física están profundamente conectadas. Nuestro cuerpo y nuestra mente trabajan en conjunto todo el tiempo.

Ej. Estrés constante - dolor de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir. Provocado por la hormona del estrés (cortisol).

La irritabilidad, tristeza, ansiedad o falta de motivación: son signos de que algo no esta bien con tu cuerpo.



BIENESTAR EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer, aceptar y manejar nuestras emociones de forma saludable.

- Entender lo que sentimos.
- Saber expresar emociones de forma adecuada.
- Manejar el estrés sin que nos controle.
- Tomar decisiones desde la calma y no desde el impulso.
- Cuidar nuestros pensamientos, emociones y energía.

BIENESTAR LABORAL

Estado integral donde los empleados experimentan salud emocional, psicológica y social en el trabajo, lo que les permite:

- Manejar el estrés
- Mantener relaciones saludables
- Alcanzar su máximo potencial
- Contribuir a los objetivos de la organización

Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020)

COMPONENTES

1. **Salud emocional**: manejo de emociones y resiliencia frente a la presión.

2. **Salud psicológica:** equilibrio mental, claridad cognitiva y autoestima.

3. **Salud social**: vínculos interpersonales positivos en el equipo.

4. **Gestión de estrés**: estrategias prácticas para reducir tensión y prevenir desgaste.

5. **Productividad sostenible**: trabajar con eficiencia sin comprometer la salud.

6. **Ambiente de apoyo**: cultura organizacional que promueve respeto y balance.

PERSPECTIVAS

Desde el empleado:

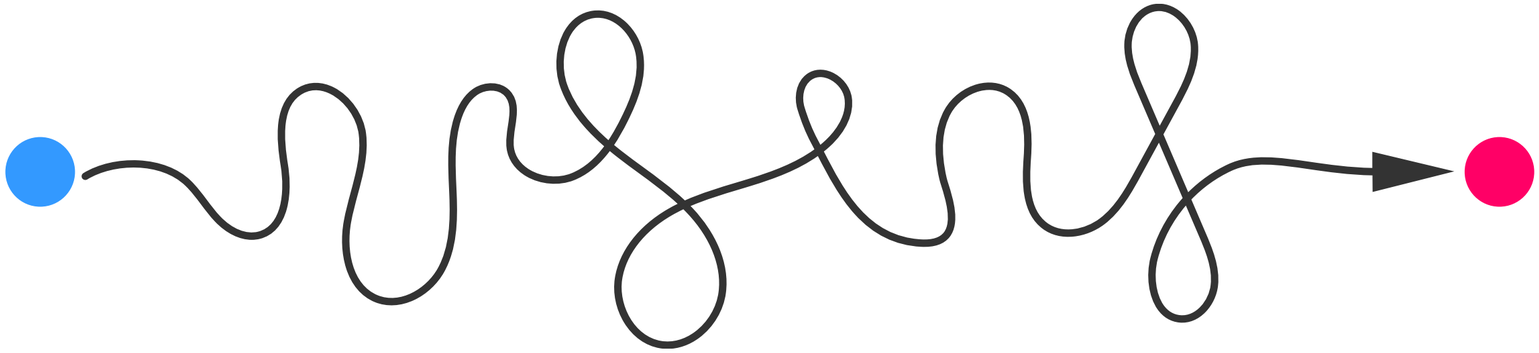
- Calidad de vida
- Desempeño efectivo
- Relaciones interpersonales sanas
- Prevención de trastornos y mejor salud física

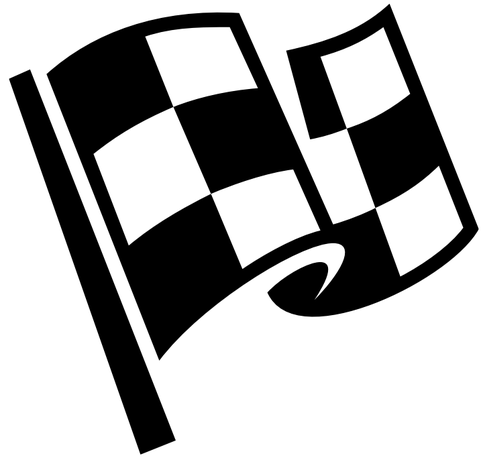
Desde la empresa:

- Mayor productividad
- Retención de talento
- Menos ausentismo
- Mejor reputación corporativa

LA RELACIÓN ES DIRECTA, BIDIRECCIONAL Y PROPORCIONAL

mejor bienestar = más productividad, más productividad = mayor satisfacción.





IMPORTANCIA

- Influye directamente en nuestra salud física.
- Aumenta nuestra productividad y enfoque.
- Fortalece nuestras relaciones.
- Nos ayuda a enfrentar la vida con más resiliencia.

VS

1%

ESTRÉS LABORAL

Respuesta física y emocional ante demandas laborales percibidas como excesivas o incontrolables.

MALESTAR MENTAL

Sensación de incomodidad y agotamiento derivada de factores como:

- Insatisfacción laboral
- Conflictos interpersonales
- Falta de reconocimiento

IMPACTO EMOCIONAL

CAMBIOS DE HUMOR

BAJA AUTOESTIMA

DISTANCIAMIENTO O AISLAMIENTO

CONFLICTOS EN EL EQUIPO

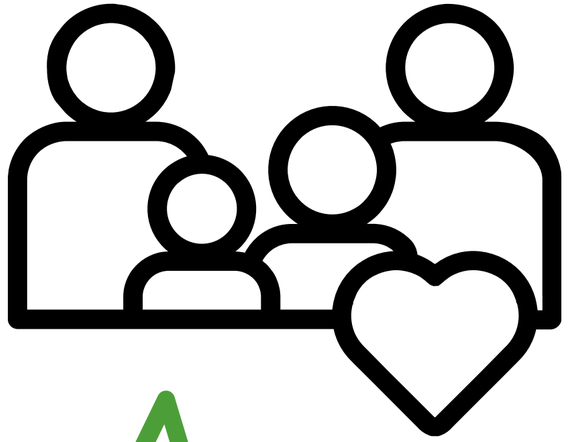
IMPACTO FÍSICO

MEMORIA Y
CONCENTRACIÓN

"El bienestar laboral no es solo un beneficio extra: es la base para que las personas y las organizaciones crezcan de manera saludable y sostenible."

CASO: ESTRÉS NO GESTIONADO

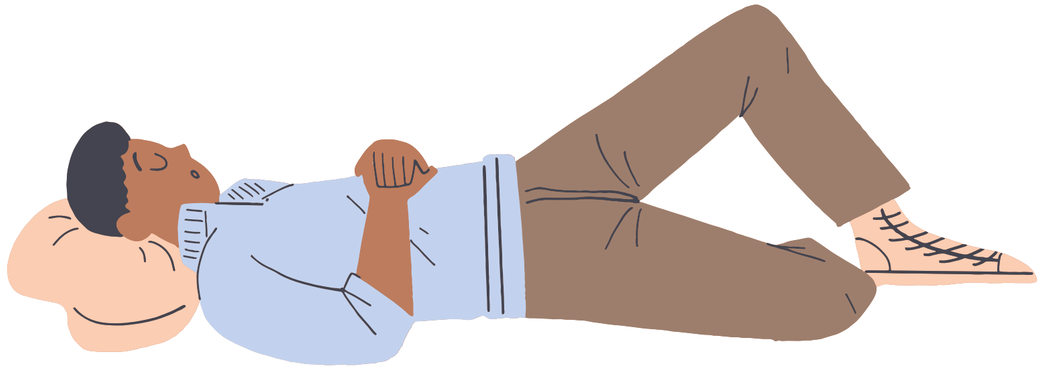
- Mujer de 50 años con estrés laboral, conflictos familiares y problemas económicos.
- Intentó quitarse la vida mediante la ingestión de medicamentos.
- **Complicaciones físicas:** deterioro neurológico, arritmias y soporte respiratorio.
- **Diagnóstico:** depresión severa y agotamiento emocional.



Revista Médica de Panamá (2022). Intento de suicidio con antidepresivos tricíclicos: reporte de un caso clínico. Recuperado de revistamedica.org

ANTI-ESTRÉS

CONSEJOS



Caminar o pasar tiempo en la naturaleza

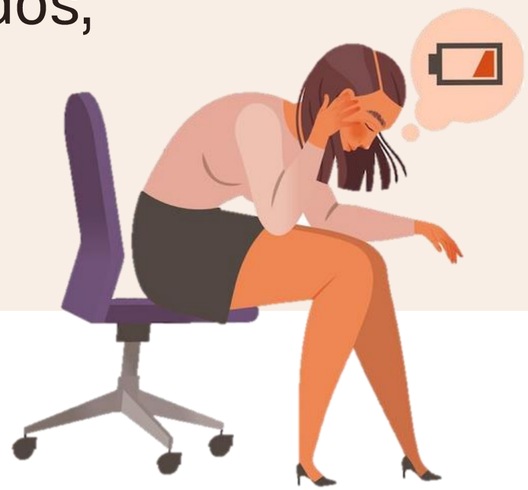
- Reduce los niveles de estrés
- Mejora la concentración y la claridad mental.

Mindful walk: caminar 10–15 minutos prestando atención a la respiración y al entorno (colores, sonidos, texturas).

Realizar ejercicios de respiración profunda

- Activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo estrés y ansiedad.
- Disminuye frecuencia cardíaca y presión arterial.

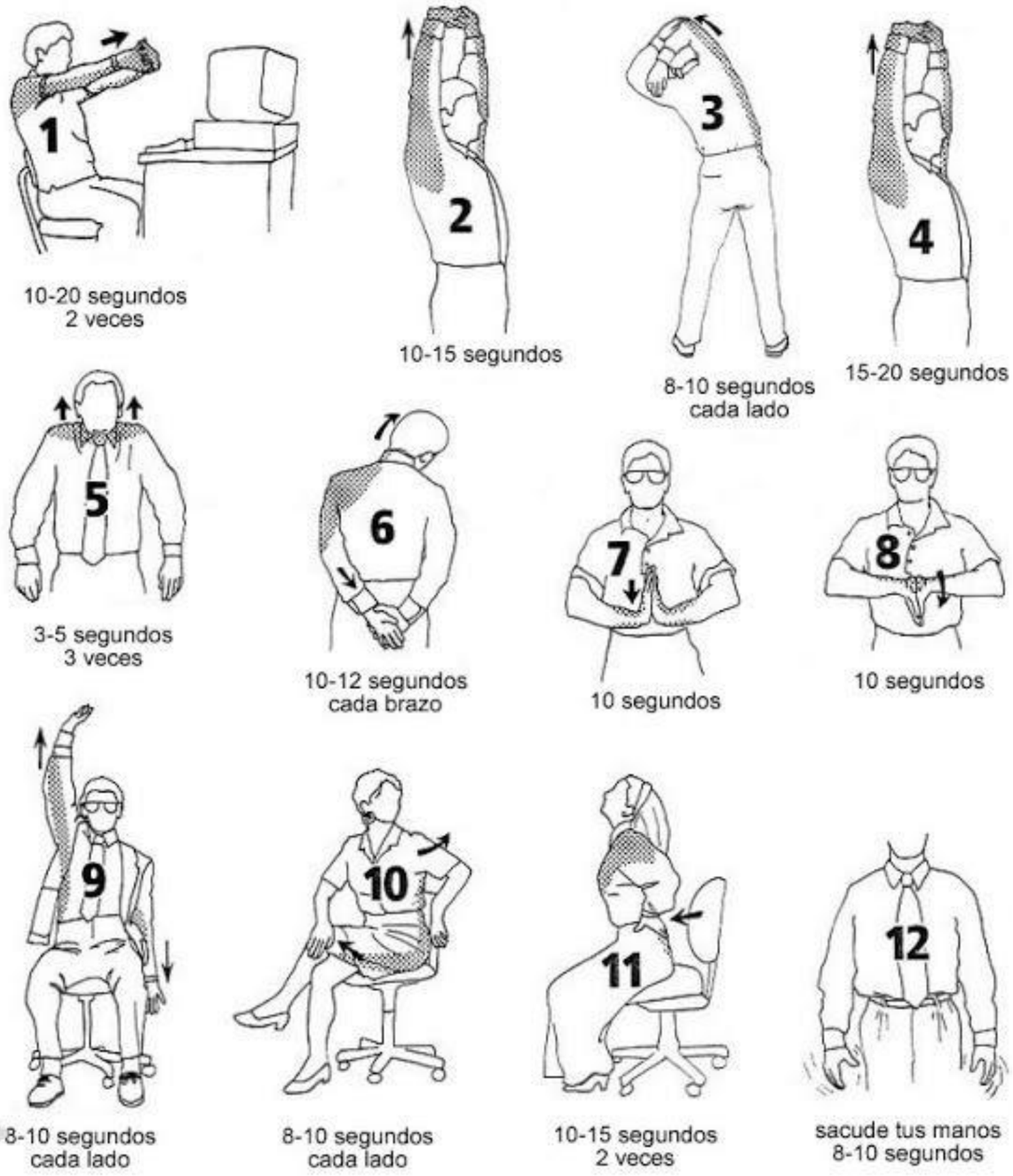
Técnica 4-2-4: inhalar 4 segundos, mantener 2 segundos, exhalar 4 segundos; repetir 10 veces.



Estiramiento y automasaje

- Las pausas activas cada 60-90 minutos son clave para mantener un alto nivel de productividad durante toda la jornada.
- Incorporar estiramientos o automasajes breves durante esas pausas ayuda a resetear el cuerpo y la mente.

Let's Go



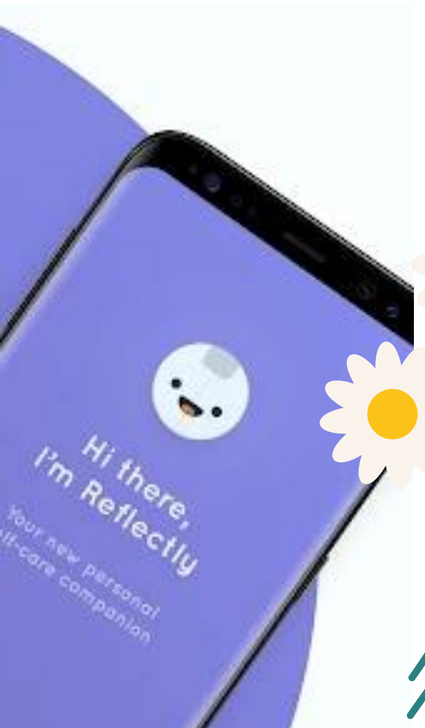
png. Terapias AlternativasPrevention Recovery Rehab

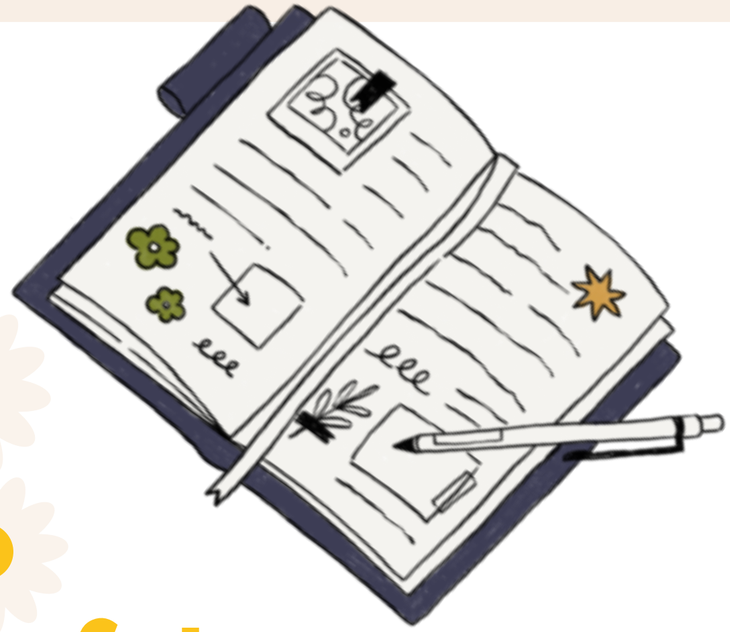
Practicar gratitud con un diario

- Mejora la perspectiva positiva y fortalece la resiliencia.

Diario de gratitud

Apps de gratitud: (ej. Grateful o Reflectly)





grateful for all

Gratitude Happiness Journal 4+

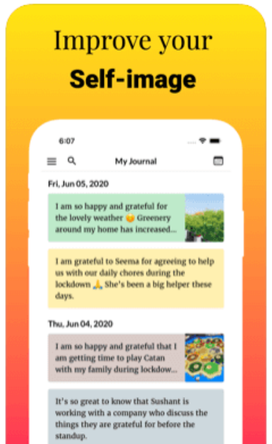
Self-care & self-affirmation

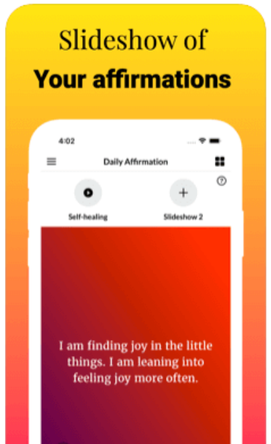
Hapjoy Technologies Private Limited

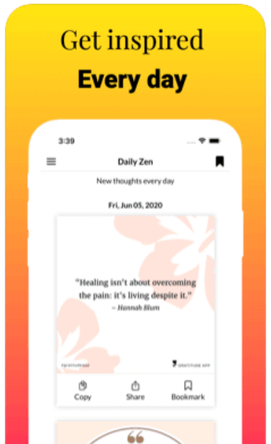
★★★★★ 4.9, 6.3K Ratings

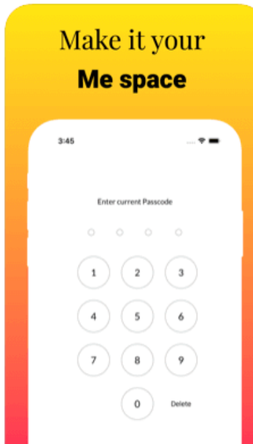
Free · Offers In-App Purchases

Screenshots iPhone iPad Apple Watch









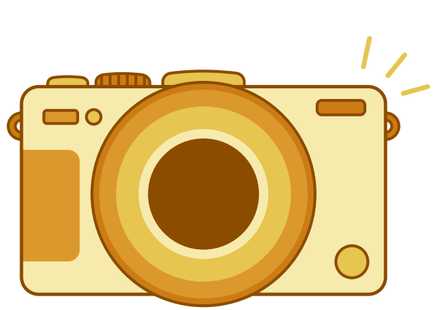
Fortalecer vínculos sociales

- Mejora la salud emocional y reduce sentimientos de soledad.

¿Y SI NO TENGO CON QUIÉN EMPEZAR?

Expresarte creativamente (arte, escritura, música)

- Canaliza tus emociones, estimula la creatividad, reduce la ansiedad, mejora la concentracion y motivación.

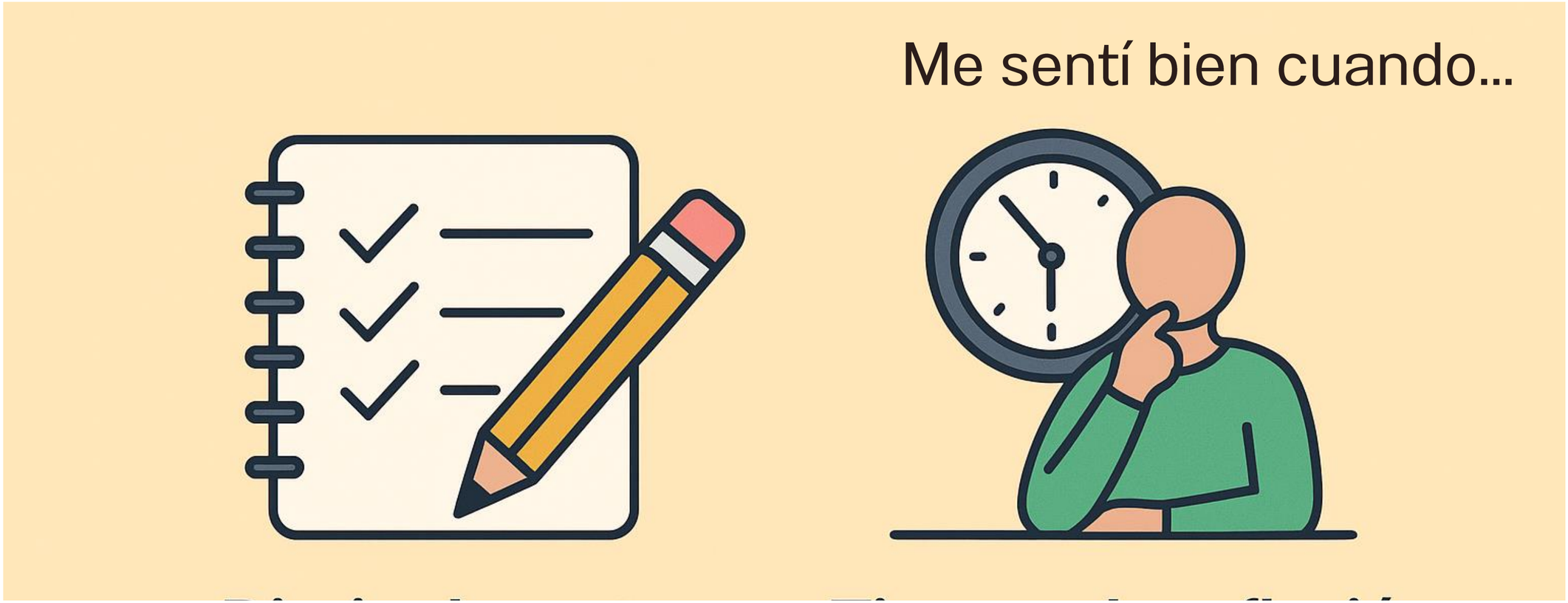


Mantén tu espacio organizado

- Un entorno limpio y ordenado reduce la sensación de caos mental y mejora la concentración.

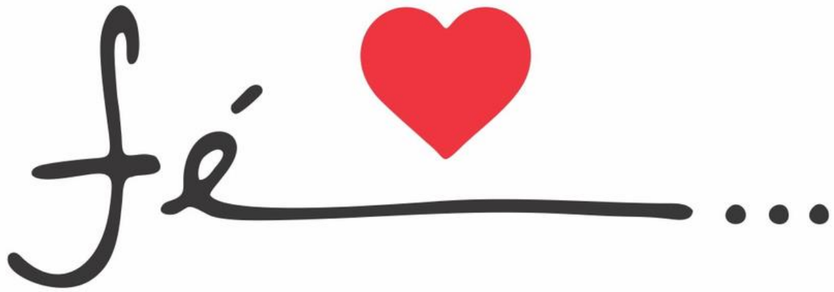
Reflexiona sobre tus valores y metas

- Tomar decisiones alineadas con tus valores personales disminuye el desgaste emocional y aumenta la motivación.



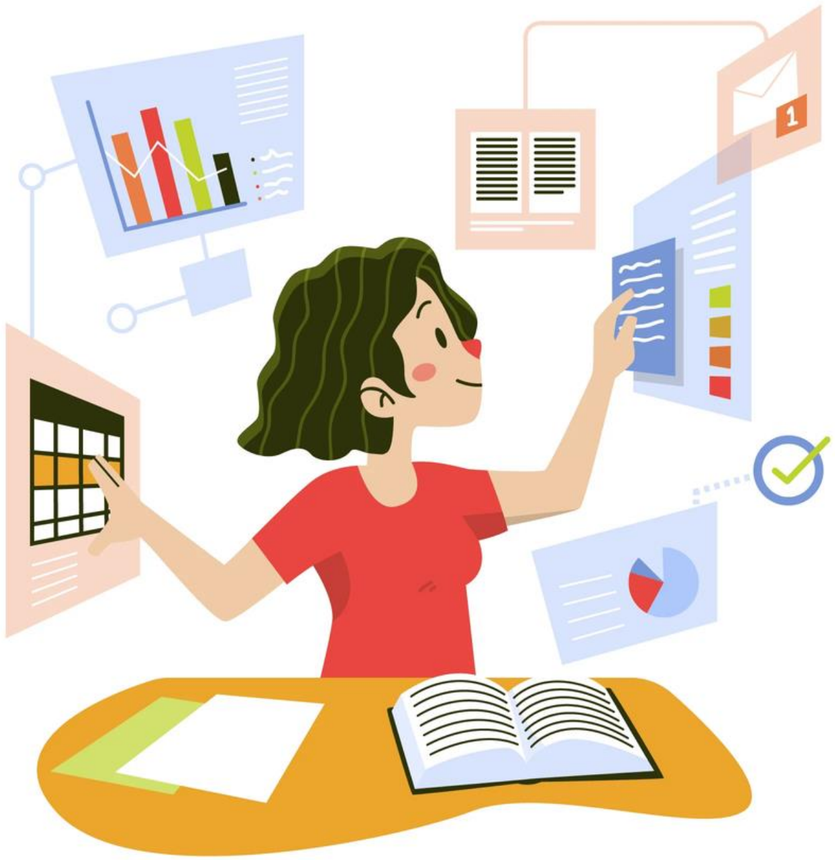
Explora prácticas espirituales

- Ayuda a encontrar sentido, paz interior y resiliencia ante la presión laboral.



PRODUCTIVIDAD LABORAL

- **Eficiencia** y **efectividad** con que una persona o un equipo completa tareas y logra objetivos dentro de un periodo determinado.



CONSEJOS

- **Fomentar un entorno motivador y reconociendo logros**
- **Establecer objetivos claros y divididos en subtareas**
- **Implementar técnicas de gestión del tiempo**
- **Reducir distracciones y optimizar el entorno de trabajo**

CONSEJOS

- **Proveer herramientas y tecnología adecuadas**
- **Invertir en formación y desarrollo profesional**
- **Priorizar el bienestar emocional y físico**
- **Promueve políticas de flexibilidad genuina**

CONSEJOS

- **Atiende señales silentes como “quiet cracking”:**

  Cumplimiento de su labor, pero internamente están al borde de quebrarse emocional o mentalmente.

- **Incorpora momentos de alegria y ligereza**
  El humor es un arma poderosa, No se trata de evitar lo serio, sino de recordar que el trabajo puede (y debe) ser también un espacio de conexión y humanidad.

Viernes Creativo

CONCLUSIÓN

El bienestar emocional no es un lujo, es una herramienta estratégica que mejora nuestro desempeño, compromiso y permanencia saludable en el lugar de trabajo.

No esperes a sentirte bien para cuidarte: cuidarte es lo que te va a hacer sentir mejor y rendir mejor.

La productividad real empieza cuando aprendés a escucharte.

Cuidar nuestras emociones es tan vital como cuidar nuestro cuerpo, porque ambos son inseparables en el camino y ese bienestar emocional no significa evitar el dolor, sino aprender a gestionarlo para crecer con fortaleza.

¡Gracias!

YARINET MORALES CRUZ, MBA

Informacion de contacto:
yarinetmorales@gmail.com
yarinet.morales@upr.edu

787-922-5801