

**¿Por qué las personas  
se esfuerzan  
por accidentarse?  
(En el mundo Laboral)**

Dr. Sergio Canals L.  
Noviembre 2007

*El ser humano es  
“Un ser para el otro”,  
“Un animal de realidades”  
y un  
“Buscador y constructor de sentido”*

*“La cultura post moderna es descentrada, materialista, psicologizada, pornográfica, discreta, renovadora, retro (ávida de nostalgia), consumista, ecologista, sofisticada, espontánea, espectacular y creativa...*

*Solo perdura un valor central el individuo en un proceso de personificación narcisista”*

*Lipovetsky*

# CONTEXTO SOCIOCULTURAL

- Revolución de la tecnología, el conocimiento y la información. Viva la velocidad y la instantaneidad
- Racionalismo instrumental
- Todo lo sólido se disuelve en el aire, la crisis de las identidades
- La sociedad del riesgo y la incertidumbre
- Una sociedad adolescente y narcisa
- La secularización y el hombre - Dios
- El new age y la crisis de las religiones
- El crepúsculo de la ética del deber (ética de la autenticidad, a la carta y de bolsillo)
- La sexducción (sexo postmoralista)
- El vacío de sentido

# CAMBIOS

## GLOBALIZACIÓN ECONÓMICA VALÓRICA

- El reinado del mercado y el neoliberalismo
- Cambios en la estructura familiar
- Cambios en la dinámica matrimonio separación
- Aparición de la tercera mujer
- Discusiones valóricas y bioéticas
- Universalización el arte y la moda
- Tolerancia a la diversidad
- Luchas ecológicas-indigenistas-étnicas
- Aumenta el terrorismo y la violencia
- Aumentan las brechas socioeconómicas y culturales

# Contexto general de fines de siglo

**El mundo es cada vez más:**

*CAMBIANTE*

*COMPLEJO*

*COMPETITIVO*

Aumenta la incertidumbre, la complejidad, la velocidad del cambio, el apremio por el tiempo, la innovación permanente, la información, la tecnología y los desafíos del manejo del riesgo, los peligros y la seguridad.

# **“La sociedad del riesgo”**

Ulrich Beck

**¿La sociedad del Peligro?**

# La sociedad del riesgo

- Aumenta el temor y la incertidumbre.
- Aumentan los riesgos y la inseguridad en la vida cotidiana.
- Nuevos riesgos productos de los avances tecnológicos.
- El riesgo se globaliza en intensidad y número creciente de sucesos contingentes.
- El futuro pasa a ser un riesgo.
- Las crisis son globales

# Cambios en el Trabajo

- Liberalización
- Mayor competencia
- Externalizaciones
- Cambios de propiedad frecuentes
- Avance veloz de la tecnología
- Consumidores cada vez más exigentes
- Nuevas regulaciones laborales
- Nuevas regulaciones ambientales
- Nuevas formas de manejo de la información creciente
- Manejo del conocimiento

# Impacto de los Cambios en el Mundo Laboral

- Miedo a perder el trabajo y a la inestabilidad laboral.
- Perdida de fraternidad y de las lealtades.
- Cambios frecuentes de trabajo.
- Perdida de comunidad e individualismo.
- Miedo a no poder adaptarse a los cambios.
- Indiferencia.
- Importancia de la mujer.
- Valorización de la juventud y desecho de los viejos.

# Impacto de los Cambios en el Mundo Laboral

- Aumento del riesgo de abuso del alcohol y consumo de drogas.
- Aumento del riesgo de la auto medicación.
- Aumento del riesgo de trastornos del ánimo y de ansiedad.
- Aumento del riesgo de la presencia de estrés, burn out y mobbing.
- Nuevos riesgos de accidentes y enfermedades laborales.
- Aparición de conflictos y violencia.

# MUNDO MENTAL DE LA EMPRESA DE HOY

- “Vínculos débiles”
- “Crisis de sentido” (fragmentación)
- “Aumento del individualismo” (narcisismo)
- “Aumento de la incertidumbre y riesgo”
- “Baja la solidaridad”
- “Ruptura de las confianzas: eficiencia / acogida”
- “Miedo y rabia” (neurosis)
- “Disolución de identidades”
- “El techo de cristal de la mujer”
- El cortoplacismo y la inestabilidad laboral.

*E. de Ingeniería U. C., Nureya Abarca, Darío Rodríguez, Nicolás Majluf*

“La Innovación, el Crecimiento  
y el Cambio son,  
actualmente, los Pilares de la  
Rentabilidad”.

“La Tecnología dirige el Cambio”

“Maestros en el gobierno de la inestabilidad”

“¡Se Ágil!”

“Innovación”

“Talento”

“Rugan las mujeres”

“Perseguir la excelencia”

**Tom Peters, Re-imagina La excelencia empresarial en una era  
perturbadora**

# ¡ME DELEITO CON EL DESORDEN!

- Solo los paranoicos sobreviven
  - El desorden tiene un mensaje
  - “A perpetuidad” es una frase obscena
  - Se desorganiza en función de la renovación y la información
  - Lo impensable es pensable
  - Nada es inimaginable
  - “Si no te gusta el cambio, te va a gustar menos aun la irrelevancia”
  - Mandan las mujeres
  - El trabajo del jefe: Héroes e historias
- (Tom Peters: “Re-imagina)

# “El talento toma el control”

“¿Liberados por los Robots?”

“Bienvenido a la era del individuo”

“Cambiando las reglas”

“Chicas y chicos materiales”

“La era de la anormalidad”

“Los inteligentes de la calle mandan”

“Webs de sabiduría”

“Innovación S.A”

“Estados de animo S.A”

**Jonas Ridderstrale, Karaoke Capitalism**

“El Poder de lo Espiritual”

“De lo personal a lo organizacional”

“El amanecer del capitalismo consciente”

“Dirigir desde el medio”

“La espiritualidad en los negocios”

“El consumidor movido por los valores”

“La ola de soluciones conscientes”

“La bonanza de la inversión socialmente responsable”

# EL CENTRO HOY EN LA EMPRESA ES LA PERSONA, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

- La persona humana principal factor productivo
  - Inteligencia espiritual
  - Inteligencia emocional
    - Inteligencia social
    - Inteligencia política
  - Responsabilidad social
    - Ética Empresarial
  - Gestión por competencias
    - “Six Sigma”
    - Balance Score card
    - Evaluación en 360

# ACCIDENTES

- Suceso eventual que altera el orden de las cosas.
- Suceso eventual o acción del que involuntariamente resultan daños para las personas o cosas.
- Es un hecho sujeto posteriormente a un análisis causa-efecto.
- Ligado a comportamientos y decisiones.

# RIESGO

- El riesgo es un complejo estado de hechos con el que topamos en relación al peligro.
- Para la percepción y aceptación del riesgo, es necesario que se den voluntaria o involuntariamente situaciones de peligro y se controlen o no las consecuencias del propio comportamiento.

# RIESGO

- Incertidumbre respecto a un daño futuro
- Campo de probabilidades
- Información probabilística
- Radica en la persona
- Daño eventual como consecuencia de la decisión
- Riesgo de la decisión
- La magnitud de un riesgo es igual a la probabilidad multiplicada por la consecuencia.

La probabilidad no es un atributo del hecho, si no del observador, de su estado de conocimiento, de información, de su capacidad de establecer distinciones y diferencias.

# “Umbral de catástrofes”

Se aceptan las expectativas subjetivas de beneficio cuando no se traspasa el umbral más allá del cual el infortunio, aún improbable, se experimenta como catástrofe.

# PELIGRO

- Daño hipotético causado desde el exterior.
- Se le atribuye al entorno.
- El comportamiento riesgoso puede constituir un peligro para el otro.
- La exposición al suceso peligroso incide en la probabilidad.

# SEGURIDAD

- La seguridad absoluta es inalcanzable.
- Sólo se calcula el nivel de seguridad que se puede alcanzar.
- Para obtener seguridad se calculan decisiones bajo el punto de vista del riesgo.
- Reflexión que dilucida la contingencia.

# DE-CISIÓN

- La decisión transforma el peligro en riesgo.
- Está afectada a las motivaciones personales.
- Articulada finalmente con el sentido.

Los comportamientos y decisiones preventivas deben tener motivación y significado para las personas y esto se logra sólo si tienen sentido

**EL MUNDO INTERNO,  
MENTAL  
DE LAS PERSONAS**

# Características generales del sistema mental (J. Manzi Psicólogo P.U.C.)

- Racionalidad limitada (no irracionalidad)
- Procesamiento automático vs controlado
- Simplificación de situaciones
- Inercia psíquica
- Tendencia a evitar incertidumbre
- Asimetría para tratar eventos positivos o negativos

# Características generales del sistema mental

- Procesamiento autorreferente de la información, orientado por motivación a proteger o favorecer autoestima (Ilusiones positivas)
- Defensa de nuestras creencias
- Eliminación del conflicto entre creencias (disonancia)
- Exposición selectiva a la información
- Escasa conciencia acerca de los motivos o procesos que explican nuestra conducta
- Autorregulación no es consciente
- Distorsiones producidas por nuestra motivación (protección de autoimagen, reducción de la disonancia, etc.)

# ¿Memorizamos o reconstruimos el pasado?

- El recuerdo no es la activación de representaciones guardadas en un almacén, sino la producción de representaciones en el presente
- ¿Qué incide en la reconstrucción?
  - Huellas de experiencias pasadas
  - Conocimiento previo
  - Contexto actual
  - Nuestras creencias
  - Nuestras expectativas
  - Nuestra motivación presente

# Estructura de la memoria

## Registro sensorial

- Amplia capacidad
- Muy corta duración

## Memoria de Corto Plazo

- Capacidad limitada ( $\pm 5$  ítems)
- Breve duración (menos de 20 seg)
- Olvido por desplazamiento de información (cabe aprox 1,5 segundos)
- Codificación primariamente verbal
- Recuperación serial

## Memoria de Largo Plazo

- Capacidad ilimitada
- Acumulación permanente
- Información organizada e indexada

### Tipos

- Procedural
- Semántica
- Episódica

### Codificación

- Duración
- Repetición
- Profundidad de elaboración
- Generación (por ejemplo, generar antónimos)
- Imaginería (formar imágenes de referentes de ítems)

# ¿Por qué olvidamos?

- El olvido es un proceso activo y necesario
  - Activo, porque depende de operaciones cognitivas específicas, más que de ausencia o debilidad de operaciones.
  - Necesario, porque protege al sistema cognitivo de sobrecarga y de inconsistencia interna.
- Ejemplos:
  - Represión de experiencias traumáticas
  - Olvido de información inconsistente con estereotipo del propio grupo

# Los siete pecados de la memoria

(Schacter, 2001)

- Pecados de omisión
  - Debilitamiento en el tiempo
  - Distracción
  - Bloqueo
- Pecados de comisión
  - Error atribucional
  - Sugestibilidad
  - Sesgo
  - Persistencia

# 1. Debilitamiento en el tiempo

- Se refiere al debilitamiento o pérdida de memoria como consecuencia del paso del tiempo.
- Muchos eventos, acciones, lugares y personas son fáciles de recordar si se consulta por ellos en un momento cercano a su ocurrencia o presencia, pero su recuerdo se debilita seriamente si se pregunta por ellos tiempo después.

## 2. Distracción

- Resulta de una ruptura en la interfaz entre atención y memoria. Típicamente se debe a que estamos preocupados con temas que nos distraen.
- La información que buscamos no aparece sea porque nunca la registramos en la memoria o su búsqueda se dificulta porque nuestra atención está focalizada en otro tema.

# 3. Bloqueo

- Involucra una búsqueda frustrada de la información que tratamos de recuperar. Esto ocurre aunque estemos poniendo toda nuestra atención, como cuando buscamos desesperadamente el nombre de una persona con la que nos hemos encontrado.
- Ejemplo prototípico: el fenómeno de “la punta de la lengua” (la gente recuerda propiedades de la palabra como su primera letra, la cantidad de sílabas que tiene, palabras similares, etc.)

## 3. Bloqueo...

- La paradoja Baker/baker (Garzón/garzón)
- ¿Por qué es más fácil recordar que una persona tiene cierta ocupación que recordar su nombre?

## 4. Error atribucional

- Consiste en asignar una memoria a una fuente equivocada.
- Ejemplo: recordar incorrectamente quien dijo o hizo algo.

# 5. Sugestibilidad

- Se refiere a memorias que son implantadas como resultado de una pregunta, comentario o sugerencia, cuando la persona está tratando de recordar algo.
- Incluso pueden afectar memorias autobiográficas:
  - “¿Recuerda usted que cuando tenía 5 años fue con sus papás al matrimonio de un pariente y que mientras jugaba con otros niños se tropezó con una mesa y volcó toda la comida de la mesa”?

# 6. Sesgo

- Se refiere al efecto que tienen de nuestro conocimiento y creencias actuales en la forma en que recordamos nuestro pasado. A menudo editamos o reescribimos nuestro pasado (en forma consciente o inconsciente) a partir de lo que creemos o sabemos en la actualidad.
- La forma más típica: el sesgo de consistencia (creer que en el pasado éramos consistentes con lo que somos, pensamos o creemos ahora)

## 6. Sesgo...

- Piense en su actual relación de pareja.  
¿Cuán feliz se siente en esa relación?  
¿Cuán enamorado(a) está?
- Ahora trate de contestar las mismas preguntas recordando cómo se sentía un año atrás

# 7. Persistencia

- Consiste en el recuerdo reiterado de hechos o situaciones que preferiríamos hacer desaparecer de nuestra mente.

# Racionalidad limitada y toma de decisiones

- Toma de decisiones en condiciones de amenaza y estrés
- Toma de decisiones en grupos altamente cohesionados (pensamiento grupal)

**J.M.**

# Las trampas del pensamiento

- Pensamiento grupal.
- El sesgo del optimismo como fuente de pensamiento de alto riesgo.
- La ilusión de poder.
- La invulnerabilidad relativa.
- La trampa de las atribuciones internas/externas.
- “El jardín del lado”.
- La ilusión del control absoluto.
- La ilusión del conocimiento absoluto.
- El pensamiento mágico
- Percepción de la probabilidad de daño lejana y aleatoria

# Las trampas del pensamiento

- Las personas no están acostumbradas a pensar de manera rigurosa y con frecuencia se contentan con la primera idea que les viene a la mente.
- Los individuos entrenados para aplicar el pensamiento racional a la resolución de problemas no lo hacen aunque tengan buena información.
- Existen dos sistemas de pensamiento.

# Las trampas del pensamiento

- **Sistema 1 de pensamiento** (intuición): Pensamientos espontáneos habituales, respuesta a un modo del que no tenemos plena conciencia y que no controlamos. Las operaciones son rápidas, sin esfuerzo, asociativas y con frecuencia cargadas de emociones, gobernadas por hábitos, motivos por el cual son difícil de controlar.
- **Sistema 2 de pensamiento** (racional): Es consciente y deliberado, es más lento, serial, demanda esfuerzo y puede seguir reglas

# Las trampas del pensamiento

- “Las emociones como el miedo están dominadas por lo que podría ocurrir y no tanto por la probabilidad”.
- “El riesgo como sentimiento. La idea es que lo primero que sentimos es miedo y que desde ese miedo percibimos el riesgo. La consideración del riesgo es menos cognitiva. Con el miedo la probabilidad no importa demasiado. Puede distorsionar la percepción del riesgo y genera errores en la toma de decisiones. Cuanto más emocional es un acontecimiento menos racional es una persona. Es muy difícil pensar en otra cosa”

Daniel Kahneman, psicólogo ganador del premio Nobel de economía 2002

# Comparación de sistemas experienciales y racionales (Epstein, 1998)

## SISTEMA EXPERIENCIAL

- Estilo holístico
- Procesamiento automático, sin esfuerzo
- Procesamiento afectivo: orientado al placer o al dolor (lo que se siente bien o mal)
- Conexiones asociativas

## SISTEMA RACIONAL

- Estilo analítico
- Procesamiento controlado, con esfuerzo
- Procesamiento lógico: orientado a la razón
- Conexiones lógicas

# Comparación de sistemas experienciales y racionales (Epstein, 1998)

## SISTEMA EXPERIENCIAL

- Codificación de la realidad en imágenes concretas, metáforas y narraciones
- Procesamiento rápido: orientado a la acción inmediata
- Cambios lentos y difíciles: cambios con experiencias repetidas o intensas

## SISTEMA RACIONAL

- Codificación de la realidad en símbolos abstractos, palabras y números
- Procesamiento lento: orientado a la acción posterior
- Cambios más rápidos y fáciles: cambios basados en la fuerza de los argumentos y nueva evidencia

# Comparación de sistemas experienciales y racionales (Epstein, 1998)

## SISTEMA EXPERIENCIAL

- Constructos gruesamente diferenciados
- Experiencia pasiva y preconciente de eventos: las emociones nos invaden
- Validez autoevidente: “Experimentar algo es creerlo”

## SISTEMA RACIONAL

- Constructos altamente diferenciados
- Experiencia activa y conciente de los eventos: controlamos nuestros pensamientos
- Necesidad de justificación mediante la lógica y la evidencia

# Heurísticas decisionales

(Basado en Kahneman & Tversky)

- **Heurística de accesibilidad**
- Las personas tienden a juzgar la frecuencia, probabilidad o importancia de un fenómeno a partir de la facilidad con que pueden recordar o representar instancias del fenómeno, es decir, a partir de su accesibilidad mental.
- Sin embargo, la accesibilidad mental de un fenómeno usualmente se incrementa por aspectos del fenómeno que son irrelevantes en relación a su frecuencia, probabilidad o importancia. De hecho, eventos emocionales, vívidos, específicos o prominentes perceptualmente son altamente accesibles, pero no por ello más frecuentes.

# Heurísticas decisionales

(basado en Kahneman & Tversky)

- **Heurística de representatividad**
- Las personas usualmente juzgan la frecuencia o probabilidad de un fenómeno a partir de la similitud entre las características de dicho fenómeno y las de prototipos existentes en nuestra memoria de largo plazo.
- Al basarnos en esta similitud pasamos por alto importantes aspectos tales como la probabilidad objetiva de ocurrencia del fenómeno.

# Heurísticas decisionales

(Basado en Kahneman & Tversky)

- **Heurística de anclaje y ajuste**
- La frecuencia de un fenómeno también es juzgada a partir de puntos de referencia disponibles mentalmente para las personas.
- La investigación ha demostrado que las personas quedan “ancladas” en dichos puntos de referencia, y que no hacen un ajuste suficiente.

# Antecedentes del Pensamiento Grupal

(Janis y Mann, 1977)

- Alta cohesión grupal
- Aislamiento de la unidad decisoria
- Ausencia de procedimientos establecidos para análisis y evaluación de la situación
- Liderazgo fuerte
- Alto estrés e incertidumbre en relación a soluciones alternativas a las inicialmente propuestas por el líder u otras personas influyentes

# Síntomas del Pensamiento Grupal

- Ilusión de invulnerabilidad
- Racionalización colectiva
- Creencia en la moralidad inherente del grupo
- Estereotipos de exogrupos
- Presión a disidentes
- Autocensura
- Ilusión de unanimidad
- Guardianes de la cohesión

J. M.

# Síntomas de Toma de Decisiones Errónea

- Análisis incompleto de alternativas
- Análisis incompleto de los objetivos perseguidos
- Insuficiencias en el análisis de los riesgos asociados a la alternativa elegida
- Búsqueda insuficiente de información
- Sesgos selectivos para procesar la información disponible
- Insuficiente elaboración de planes de contingencia

J. Manzi

# EL SENTIDO

“El sentido de la vida constituye el andamiaje que sostiene todo el quehacer del hombre y sin el cual sus actos carecerían de propósitos es lo que hace al hombre ser una persona, un ser capaz de tomar decisiones responsables y de asumir el riesgo de sus alternativas dirigiendo la experiencia”

# EL SENTIDO

“ Se traduce en la practica a través de ese conjunto de deseos y motivaciones que configuran el proyecto personal de cada individuo... el impulso subterráneo que inspira estos deseos y motivaciones, es la felicidad...”

# EL SENTIDO

- El sentido se refiere al significado de las palabras, de lo que sentimos, de lo que recordamos, imaginamos o pensamos.
- La justificación de lo que hacemos o dejamos de hacer.
- La orientación de lo que elegimos, decidimos y hacemos.

# Construcción del sentido

- La información vista como salida de la incertidumbre y de la ignorancia.
- La representación que da significado.
- El discernimiento que permite atribuir valor.
- La acción como validación de la significación y del valor por la prueba de lo real.

# EL SENTIDO

- Se suscita por cinco generadores sinérgicos:
- El vínculo: unión a algo o a alguien, situación, lugar, objeto.
- El vínculo genera cobijo, amparo y protección.
- El vínculo y el cobijo generan la atadura.
- El vínculo , el cobijo y la atadura generan la reiteración.
- Lo anterior me afirma y sostiene en la existencia.

# EL SENTIDO Y EL RIESGO

- “El sentido proporciona una conexión imaginaria, una sutura simbólica a la fractura-separación que se da entre decisiones y atribuciones de riesgo... En definitiva genera solidaridad y comunidad de personas”.
- “El sentido se posibilita por un superhábit de posibilidades y distingue actualidad de potencia – realidad de posibilidad”.
- “El sentido reduce la complejidad”

# **NIVELES DE IDENTIDAD Y SENTIDO**

- **CONFESIONAL**
- **ESPIRITUAL**
- **EXISTENCIAL**
- **PSICOLÓGICO**
- **VIDA PRIVADA**
- **PROFESIONAL**
- **GERENCIAL**
- **ORGANIZACIONAL**
- **AMBIENTAL**

# La búsqueda de sentido

- La búsqueda del bien, la verdad y la belleza
- El amor en todas sus dimensiones
- La creatividad
- La religión
- La consagración a una causa
- La familia
- El altruismo
- La entretención y el deporte
- El trabajo en si
- El sufrimiento
- La muerte
- La patria

# Enfermedades Existenciales

- El nihilismo
- El aventurismo
- La violencia
- Las adicciones
- El tedio existencial
- La soledad
- El desamor

## Factores organizacionales que favorecen los Accidentes

- **Falta de control:** programas o sistemas inadecuados, estándares inadecuados, fallas en el cumplimiento de los programas y sistemas.
- **Causas básicas:** factores personales y factores del trabajo.
- **Causas inmediatas:** actos y condiciones sub-estándares
- **Errores humanos y condiciones de alto riesgo**

## **Factores personales que favorecen los accidentes**

- Distracción, disminución de la función de alerta
- Perdida de la atención y la concentración.
- Alteración de función ejecutiva del cerebro
- Alteración de la memoria de trabajo
- Presencia de estrés
- Falta de sentido en los comportamientos preventivos
- Mal manejo del tiempo

# Factores personales que favorecen los accidentes

- Aspectos afectivos/emocionales de la atención: las emociones facilitan o alteran el ejercicio de la atención. Las emociones motivan y organizan la conducta. El interés es una motivación extremadamente importante en el desarrollo de habilidades, competencias e inteligencia.
- El abuso de alcohol y consumo de drogas, el estrés y la fatiga perturban las funciones de alerta, la atención, la concentración y la memoria y otras funciones biológicas como la coordinación y la habilidad motoras finas.
- Alteraciones de los ciclos biológicos sueño/vigilia, alteran el alerta, la concentración y la memoria y habilidades motoras.

# Factores que Favorecen los Accidentes

- Vulnerabilidad y características individuales biológicas.
- Edad; no considerar etapa del desarrollo e intereses y motivaciones relacionadas.
- Sexo; no considerar diferencias de genero.
- Historia biográfica y condiciones socioeconómicas y culturales (marginalidad y pobreza estructural).

# Factores que Favorecen los Accidentes

- Bajas competencias, (conocimientos, habilidades y destrezas).
- Baja motivación a la prevención (Falla en la satisfacción de necesidades, aplicación de incentivos, desequilibrio entre motivación intrínseca y extrínseca).
- Patología psiquiátricas Ej.: depresión y trastornos ansiosos.
- Estrategias de gestión deshumanizantes y despersonalizantes.

# Factores personales que favorecen los accidentes

- **Impulsividad:** la iniciación de una conducta requiere un balance entre la generación y la adaptación al contexto. Una selección inicial ocurre por fuera de la conciencia en menos de la mitad de un segundo e involucra un filtro que incluye el cerebro ejecutivo y el cerebro emocional. Cuando falla el filtro o se sobrecarga debido a una sobre estimulación o a una generación excesiva de comportamientos espontáneos falla la planificación y el comportamiento es impulsivo.
- **La impulsividad es la falta de reflexión o de consideración por las consecuencias.**

# Impulsividad

- El screening inconsciente funciona para asegurar que el comportamiento se adapte al contexto.
- La impulsividad incapacita para retrasar la recompensa e incapacita para conformar el comportamiento al contexto al no retrasar la acción hasta que el contexto pueda ser chequeado.
- Incapacita para conformar un comportamiento motivado para su contexto interno o externo.

# Impulsividad

- Es una característica de la personalidad.
- La habilidad afectiva y cognitiva.
- Impetuosidad.
- Falta o déficit de orientación futura.
- Buscadores de sensaciones.
- Buscadores de riesgo.
- Extroversión.
- Tendencia a comportamientos auto- destructivos.
- Conduce a la desesperanza manifestado por un estado de tolerancia a la adversidad.
- Aumenta riesgo de consumo de drogas y abuso de alcohol que a su vez intensifican la impulsividad.

# ¿Qué es el Estrés?

Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante.

La amenaza es el estresor más frecuente y universal, ya que pone en peligro la integridad corporal y psíquica generando miedo que es un segundo estresor endogeno.

# ¿Qué es el Estrés?

En el estrés crónico para adaptarse es clave una actitud optimista y luchadora.(Coping) Si uno se adapta adquiere maestría dominando al estrés, lo que afianza la normalidad psicológica y favorece el crecimiento biológico.

No hay aprendizaje sin estrés.

# CAUSAS DEL ESTRÉS

- Condiciones externas y/o de higiene laboral, junto a condiciones intrínsecas o internas que generan condiciones de deshumanización y/o despersonalización.
- No ser valorada como persona- mujer- madre y trabajadora desde un punto de vista integral.
- Desarmonías personales, familiares y laborales.
- Crisis de sentido.
- Mal manejo del tiempo.
- Las culpas

# ¿Está estresado/a?

- ¿Prevé las cosas a plazo cada vez más breve?
- ¿Vive de un día para otro?
- ¿Procura rehuir las decisiones?
- ¿Se siente cada vez más agobiado o incluso mal tratado por su entorno?
- ¿Le falta a veces el valor para decir “no”, aún reconociendo que sería necesario?
- ¿La aparición de cualquier problema le produce palpitaciones de inmediato?
- ¿Palidece con frecuencia ante las sorpresas?

# ¿Está estresado/a?

- ¿Tiene la sensación de estar completamente desbordado y de que no va a poder atender todos los asuntos pendientes?
- ¿Ha perdido la afición a muchas cosas que antes le agradaban?
- ¿Suele sentirse descontento consigo mismo y con la vida que lleva?
- ¿Se acuesta todas las noches agotado, y pese a ello no logra conciliar el sueño?
- ¿Padece muchos olvidos últimamente?

# ¿Está estresado/a?

- ¿Le cuesta cada vez más concentrarse en los asuntos?
- ¿Se tiende con frecuencia trampas a sí mismo metiéndose en situaciones estresantes que realmente habría podido evitar?
- ¿tiende a tratar de solventar varios asuntos al mismo tiempo?
- ¿Sufre problemas sentimentales? ¿ Está en crisis su relación actual?
- ¿Se halla en puertas de una separación dolorosa?
- ¿Padece soledad?

# ¿Está estresado/a?

- ¿Tiene menos confianza en sí mismo que en otros tiempos?
- ¿Sufre dolores de cabeza frecuentes?
- ¿Vive en un ambiente excesivamente ruidoso?

# **Hurry sickness: La enfermedad de las prisas o lo quiero todo ahora**

- Hay un afán inexplicable de hacer cada vez más cosas en menos tiempo.
- Ver la televisión, hablar por teléfono , planchar la ropa y jugar con los niños todo al mismo tiempo.
- Pretender solventar muchos asuntos al mismo tiempo significara darse cuenta de que no puede abarcarlos, y esto si que es estresante.
- Genera negligencia y desidia.
- El prestigio de las personas ocupadísimas es efímero y nadie lo cree.

# La Familia y el Trabajo

- **Sincronía de pareja, familia y organizacional:**
  - Establecidos (uno se dedica a la familia y otro a la profesión)
  - Aliados (los dos se dedican a la misma esfera)
  - Adversarios (exclusión de otra esfera sin pacto mutuo)
  - Equilibristas (Tratan de estar presentes en ambas partes)
- **La familia como recurso:**
  - Aprender a establecer prioridades y gestionar el tiempo
  - Equilibrar la personalidad para la multiplicidad de roles
  - La familia como escuela de competencias

# El Liderazgo Personal

- El auto liderazgo implica que uno lidera su vida con sentido.
- Maneja la inteligencia emocional.
- Querer es poder.
- Manejar el circulo de preocupación (discriminar sobre las cosas que tenemos control y no tenemos control).
- Manejar los conflictos motivacionales.
- Madurez afectiva.
- Éxito y vida personal.

# LEYES SOBRE EL TIEMPO

- El tiempo que requiere una tarea crece en proporción al número de veces que hemos interrumpido y reanudado.
- Programar y/o realizar una tarea larga supone dificultades muy superiores a las que plantea una corta.
- El valor de una tarea no crece proporcionalmente al tiempo que le dedica, sino que forma una curva en S.
- Ojo con el perfeccionismo.

# La gestión del tiempo personal, familiar y profesional

## LADRONES DEL TIEMPO

- No saber decir que no.
- No saber delegar.
- Abdicar temas importantes.

## PATOLOGÍAS DEL TIEMPO

- La urgencia del hoy.
- Escaso rendimiento
- Desajuste entre el uso del tiempo y las metas personales

# ¿CÓMO MANEJAR LA SOBRECARGA?

- Planificar las actividades del día.
- Contar hasta 5, relajarse y mantener la mente fría.
- Revisar con calma lo que hay que hacer.
- Volver a negociar las fechas límites.
- Dejar de lado todas las trivialidades para otro día.
- Aplicar planes alternativos.
- Delegar en alguien temas de rutina.
- Replantear prioridades y evitar acciones impulsivas (hablar por teléfono innecesariamente).
- Replantear prioridades.
- Buscar ayuda eventual para tareas claves.
- Ampliar campo de visión.
- Pensar como va encajar ese día en el resto de nuestra vida.

# Lista de chequeo: Caminos para evadir el estrés

- Comenzar la jornada bien descansado.
- Ante cualquier situación, tratar de actuar con racionalidad. Al comienzo de la jornada, planificar un poco el día.
- No agobiarse demasiado. Para cada día, prever algo menos de lo que podríamos abarcar con arreglo a un criterio realista.
- Clasificar el trabajo por orden de dificultad: tareas fáciles, medianas y difíciles. A continuación clasificar por prioridad: urgencia máxima, poca urgencia, para despachar cuando venga bien.

## Lista de chequeo: Caminos para evadir el estrés

- Comenzar por los trabajos más fáciles desde los urgentes, continuando con los medianos y dejando para el final los difíciles.
- Resolver siempre un asunto después de otro, tratando de no vernos obligados a despachar varias cosas al mismo tiempo.
- Procuremos poner en nuestro trabajo el máximo de iniciativa propia, de esta manera nos crearemos nuestras propias experiencias de éxito y reduciremos estrés.
- La buena educación es una defensa ideal, porque crea un ambiente de respeto y entendimiento. Muchas veces basta con la sonrisa amable que agradece una pequeña ayuda.

## Lista de chequeo: Caminos para evadir el estrés

- Aunque uno ofrezca buenos modales, no debe dejarse pisotear. Defender las propias posiciones fortalece las defensas.
- Evitar siempre la impuntualidad. El rezagado incorregible se estresa a sí mismo (porque la conciencia le reprocha el incumplimiento de la promesa de presentarse a tal hora) y es presionado por los demás (que se vengan de la incomodidad que les ha originado el retraso).
- El pensamiento positivo inhibe el estrés.
- El organismo debe hallarse siempre bien provisionado de magnesio, que es un factor protector indispensable.

## Lista de chequeo: Caminos para evadir el estrés

- Para un remedio rápido, digamos de “primeros auxilios” contra el estrés, tener siempre a mano una cantidad de chocolates.
- Reír a menudo. Incluso burlarse de uno mismo alguna que otra vez, ¿por qué no? La risa ahuyenta las hormonas del estrés y demuestra que tenemos personalidad incluso para lanzar alguna piedra al propio tejado.
- La soledad no deseada es un factor de riesgo.
- Las variaciones extremas de temperatura y todo aquello que limita seriamente la libertad de movimientos son estresantes fuertes.

## Lista de chequeo: Camino para evadir el estrés

- Aprovechar todas las oportunidades para mantenerse en forma físicamente.
- Aprovechar también el efecto “Arnold Schwarzenegger”. A más masa muscular, eliminación más rápida del estrés.
- Visualizar varias veces las situaciones que se prevean difíciles. La habituación ayuda a reducir el estrés.
- Un amor feliz es el mejor de todos los remedios posibles contra el estrés “malo”.

**“TODOS SOMOS RESPONSABLES DE  
TODOS Y DE TODO ANTE TODO,  
PERO YO MÁS QUE TODOS”**

“Levinas”