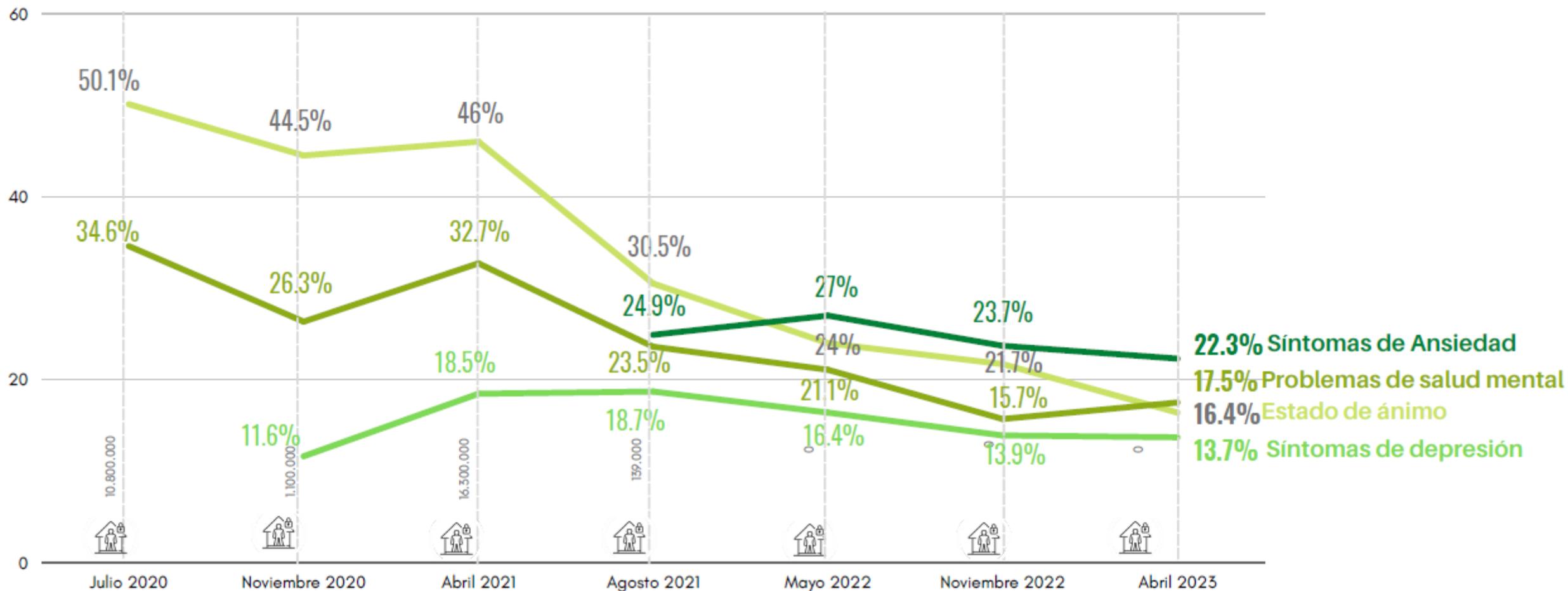




Estrategias para un ambiente laboral saludable



Termómetro de la salud mental

No hay trabajo neutro para nuestra salud mental

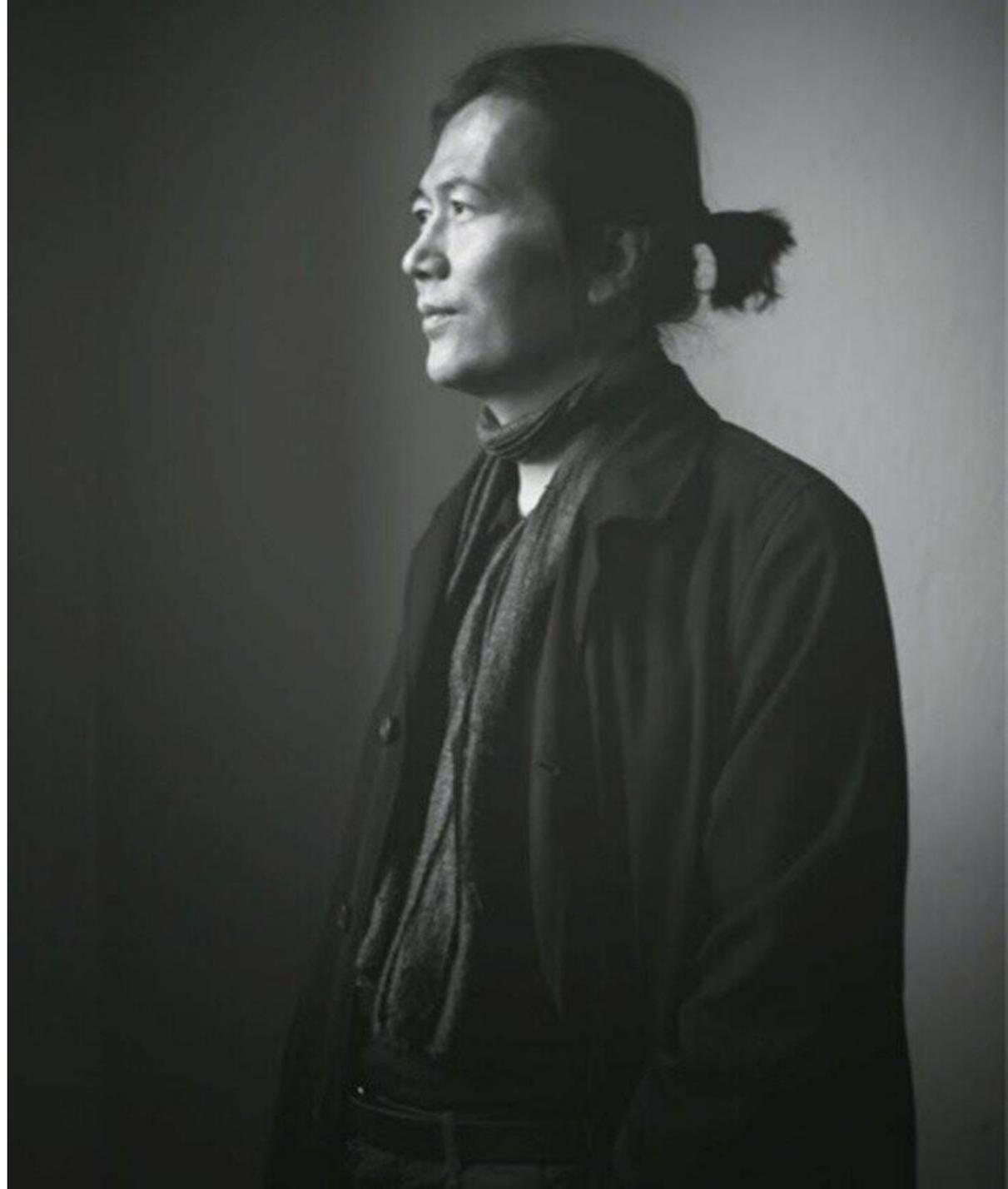
Dejours

La Sociedad del cansancio

Autoexplotación e hiperfoco

Multitasking contemporáneo

Economía de la atención



Tipos de violencia

Violencia externa y violencia interna



¿Quién?

Violencia Tipo I

Violencia Tipo II

Violencia Tipo III

¿Cómo?

Violencia Psicológica

Violencia Sexual

Violencia Física

Consideraciones

- Violencia varía según la cultura
- Consentimiento
- Ejercicio del poder (disparidad)
- Bromas desagradables
- Descortesías



Controlar nuestros impulsos descorteses

Plan de acción de cinco puntos

1
**Cuidado
con el
contagio**

2
**Cuidar
nuestra
influencia**

3
**Evitar la
sobrecarga**

4
**Pedir
perdón**

5
**Viajar en
el tiempo**

7 actitudes nocivas en el trabajo

Estrategias de manejo

- Adulador agresor
- Ladrón de créditos
- Los aprovechadores
- Los microgerentes
- Excavadoras / Bulldozer
- Jefe negligente / Laissez faire
- Gaslighter / Manipulador





Algunas herramientas
frente a las exigencias
psicológicas

Gestión de las emociones

Colchon/airbag vincular

Entrenamiento en respiración 4-4-4



Higiene del sueño

Aspectos físicos

Aspectos contextuales



Preguntas y reflexiones

