



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Programa de formación SwitchOff



Co-funded by
the European Union



CC-BY-NC-SA



Este documento puede copiarse, reproducirse o modificarse de acuerdo con las normas anteriores. Además, deberá mencionarse claramente el nombre de los autores del documento y todas las partes aplicables del aviso de derechos de autor.

Todos los derechos reservados.
Copyright 2023 SWITCHOFF

Responsable de la publicación y la edición: Institute of Development, Evie Michailidis
Socios colaboradores: Crea360, Universidad de Verona, Mindshift, Cardet, Ahe, Hapsy
Fecha: 15/05/2023
Nivel de difusión:

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional (AN). Ni la Unión Europea ni NA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Programa de formación

Módulo 5

Actividades de recuperación basadas en pruebas

Módulo 5													
Módulo 5	Actividades de recuperación basadas en pruebas - HAPPSY												
Breve descripción del módulo / resumen	En este capítulo conoceremos las actividades de recuperación basadas en la evidencia a través de las cuales los directivos y los profesionales de RRHH pueden apoyar los esfuerzos de sus trabajadores para desconectar y abstenerse de realizar actividades relacionadas con el trabajo, durante las horas no laborales												
Resultados del aprendizaje	L01: Conocer las mejores actividades de recuperación basadas en la evidencia que son cruciales para el bienestar, la motivación y la productividad de los empleados. L02: Practicar el escaneo corporal L03: Practicar la autocompasión L04: Practicar la degustación L05: Practicar microdescansos durante las horas de trabajo												
Unidades de aprendizaje	<i>Unidad 1:</i> Visión general de las actividades de recuperación basadas en pruebas y su impacto en el bienestar y el rendimiento. <i>Unidad 2:</i> Mindfulness <i>Unidad 3:</i> Autocompasión <i>Unidad 4:</i> Saborear Unidad 5: Micro-breaks o Mini - Breaks												
Aprendizaje del material básico	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Capítulo</th> <th style="width: 50%;">Material didáctico</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Visión general de las actividades de recuperación basadas en la evidencia y su impacto en el bienestar y el rendimiento.</td> <td>Texto, actividad práctica</td> </tr> <tr> <td>2. Mindfulness</td> <td>Texto, actividad práctica</td> </tr> <tr> <td>3. Autocompasión</td> <td>Texto, actividad práctica</td> </tr> <tr> <td>4. Saborear</td> <td>Texto, actividad práctica</td> </tr> <tr> <td>5. Micro-breaks o Mini - Breaks</td> <td>Texto, actividad práctica</td> </tr> </tbody> </table>	Capítulo	Material didáctico	1. Visión general de las actividades de recuperación basadas en la evidencia y su impacto en el bienestar y el rendimiento.	Texto, actividad práctica	2. Mindfulness	Texto, actividad práctica	3. Autocompasión	Texto, actividad práctica	4. Saborear	Texto, actividad práctica	5. Micro-breaks o Mini - Breaks	Texto, actividad práctica
Capítulo	Material didáctico												
1. Visión general de las actividades de recuperación basadas en la evidencia y su impacto en el bienestar y el rendimiento.	Texto, actividad práctica												
2. Mindfulness	Texto, actividad práctica												
3. Autocompasión	Texto, actividad práctica												
4. Saborear	Texto, actividad práctica												
5. Micro-breaks o Mini - Breaks	Texto, actividad práctica												

Método de evaluación	Capítulo	Método de evaluación
	1. Mindfulness	Preguntas de respuesta múltiple
	2. Autocompasión	Preguntas de respuesta múltiple
	3. Saborear	Preguntas de respuesta múltiple
	4. Micro-breaks o Mini - Breaks	Preguntas de respuesta múltiple
Carga de trabajo (Tiempo estimado de estudio) (min)	180'	
Autor(es)	Karakasidou Eirini Benetou Anny Kanellakis Konstantinos Karampas Konstantinos HAPPSY	

Resumen:

Dados los efectos perjudiciales ampliamente reconocidos del estrés laboral sobre la salud, la productividad y el bienestar, los estudiosos están cada vez más interesados en comprender cómo los individuos pueden recuperarse de forma óptima del estrés laboral durante su tiempo no laboral. En los últimos años, numerosas investigaciones han demostrado que la calidad de las experiencias de recuperación durante el tiempo no laboral es clave para recuperarse con éxito del estrés laboral. Además, desconectar y recuperarse del trabajo diario es fundamental para el bienestar, la motivación y la productividad de los empleados. En este capítulo conoceremos las mejores actividades de recuperación basadas en la evidencia mediante las cuales los directivos y los profesionales de RR.HH. pueden apoyar los esfuerzos de sus trabajadores por desconectar y abstenerse de realizar actividades relacionadas con el trabajo, durante las horas no laborales.

Resultados del aprendizaje

L01: Conocer las mejores actividades de recuperación basadas en la evidencia que son cruciales para el bienestar, la motivación y la productividad de los empleados.

L02: Practicar el escaneo corporal

L03: Practicar la autocompasión

L04: Practicar la degustación

L05: Practicar microdescansos durante las horas de trabajo

Palabras clave

recuperarse del trabajo, bienestar, motivación, productividad

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1 - VISIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN BASADAS EN LA EVIDENCIA Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR Y EL RENDIMIENTO

Desconectar y recuperarse del trabajo diario es fundamental para el bienestar, la motivación y la productividad de los empleados. En este capítulo conoceremos las mejores actividades de recuperación basadas en la evidencia, a través de las cuales los directivos y los profesionales de RRHH pueden apoyar los esfuerzos de sus trabajadores por desconectar y abstenerse de realizar actividades relacionadas con el trabajo, durante las horas no laborales

En la literatura organizacional, la recuperación se define como "procesos de relajación y restauración durante los cuales el nivel de tensión de una persona que ha aumentado como reacción a un factor estresante o cualquier otra demanda vuelve a su nivel previo al estresor" (Sonnetag et al. 2017, p. 366). Los síntomas psicológicos típicos de tensión a corto plazo que surgen como resultado de las demandas laborales incluyen estados negativos definidos por una alta excitación, como la angustia, la ira y la ansiedad, así como estados negativos caracterizados por una baja excitación, como la fatiga, el agotamiento y un estado de ánimo deprimido. Estos síntomas de tensión disminuyen cuando finaliza la exposición a las exigencias laborales, y este proceso de recuperación depende de actividades y experiencias curativas específicas (por ejemplo, ejercicio físico) (por ejemplo, distanciamiento psicológico del trabajo).

La investigación sobre la recuperación ha utilizado dos enfoques distintos, pero interrelacionados, para estudiar el proceso central de la recuperación. Un enfoque se centra en las actividades durante las cuales se produce la recuperación; el otro se centra en las experiencias psicológicas subyacentes. El enfoque de la actividad se refiere a lo que hacen las personas durante el tiempo no laboral, es decir, qué tipo de actividad realizan. Estas actividades de recuperación incluyen, por ejemplo, el ejercicio físico, la práctica de un hobby y la socialización con amigos y familiares. Las actividades de recuperación suelen tener un perfil de baja exigencia y, por lo tanto, pueden diferenciarse de otras actividades fuera del trabajo que tienen un perfil de alta exigencia, como las actividades domésticas o el cuidado de niños (Sonnetag, 2001; Steed et al., 2019). En general, las actividades de recuperación como el ejercicio físico, las actividades sociales y las actividades de bajo esfuerzo se asocian con el bienestar y los sentimientos de recuperación, mientras que las actividades con un perfil de alto deber muestran el patrón opuesto de resultados (Sonnetag, 2001; Ten Brummelhuis & Bakker 2012; Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014).

El enfoque de la experiencia se refiere a los estados psicológicos de las personas durante el tiempo no laboral, es decir, cómo viven y experimentan su tiempo no laboral. Sonnetag y Fritz (2007) definieron las experiencias de recuperación como distanciamiento psicológico del trabajo, relajación, dominio y control. El desapego psicológico implica abstenerse de pensamientos relacionados con el trabajo y ganar distancia mental del propio trabajo durante el tiempo no laboral. La falta de distanciamiento psicológico del trabajo está empíricamente relacionada con la rumiación, pero es conceptualmente distinta de ella (Sonnetag y Fritz, 2015). La relajación es la experiencia de tener una baja activación simpática, que puede obtenerse mediante prácticas de meditación o respiración, así como a través de actividades ordinarias que aquietan el cuerpo y la mente.

El dominio se relaciona con la experiencia de crecimiento, como la superación exitosa de problemas y la participación en experiencias de aprendizaje. El control implica cierto grado de autodeterminación y agencia (Ouyang et al., 2019) a la hora de determinar qué hacer y cómo hacerlo durante el tiempo no laboral.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 - MINDFULNESS

La atención plena es un método eficaz para fomentar el distanciamiento psicológico del propio trabajo. Consiste en centrar deliberadamente la atención en el momento presente, manteniendo una actitud de no juicio y aceptación de los propios pensamientos y sentimientos. Los empleados pueden adquirir una mayor conciencia de sus estados mentales y emocionales practicando la atención plena, lo que les ayuda a desvincularse del estrés laboral y a crear un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida privada.

Para los trabajadores a distancia, practicar mindfulness puede ser especialmente beneficioso para ayudarles a desconectar del trabajo y crear una separación clara entre la vida laboral y la personal. La práctica de la atención plena requiere constancia e intención. Como trabajador a distancia, puedes desarrollar la capacidad de desconectar del trabajo, fomentar un equilibrio más saludable entre la vida laboral y personal, y alimentar tu bienestar general añadiendo prácticas de mindfulness a tu rutina diaria. Los empleados que dedican tiempo a cultivar la atención plena pueden desarrollar las habilidades y la mentalidad necesarias para desvincularse psicológicamente del trabajo, lo que se traduce en un mayor bienestar y rendimiento general.

Exploración corporal

Llevar la atención a diferentes partes del cuerpo, fomentar la conciencia de las sensaciones físicas y promover la calma forman parte de este ejercicio.

Un ejercicio de exploración corporal puede ayudar a los trabajadores a desarrollar un mayor sentido de la conciencia corporal, liberar estrés y promover la relajación. Puede ser especialmente beneficioso durante las pausas o al final de la jornada laboral para promover el distanciamiento psicológico del estrés laboral y una mayor sensación de bienestar.

1. Elige una postura cómoda: siéntate cómodamente en una silla o tumbate sobre una superficie confortable.
2. Cierra los ojos o mantén una suave concentración en lo que tengas delante.
2. Presta atención a tu respiración: respira profundamente varias veces para relajarte y asentarte en el momento presente. Observa cómo la respiración entra y sale del cuerpo.
3. Comienza la exploración de la cabeza a los pies centrandote tu atención en la parte superior de la cabeza: toma nota de cualquier sensación, tensión o región de bienestar en el cuero cabelludo, la frente y la cara. Desplázate con cuidado a lo largo del cuerpo, prestando atención a los músculos, las articulaciones y las sensaciones que encuentres.

4. Observa sin juzgar: practica la observación de cualquier sensación que surja al explorar cada parte de tu cuerpo sin juzgar. Reconoce las zonas de tensión, incomodidad o incluso relajación sin intentar cambiar nada.
5. Cultiva la relajación y la liberación: cuando te sientas tenso o incómodo, considera la posibilidad de enviar tu respiración a esas zonas con el propósito de liberar cualquier tensión o retención. A medida que continúes la exploración corporal, deja que la respiración suavice y relaje esos puntos.
6. Mantente presente y concentrado: concéntrate en las sensaciones de cada parte del cuerpo durante la exploración corporal. Si tu mente divaga o surgen pensamientos, devuélvela suavemente a la parte del cuerpo que estás estudiando en ese momento.
7. Termina la exploración y reflexiona: sigue recorriendo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Cuando hayas terminado, tómate unos segundos para sentarte o tumbarte tranquilamente y observar las sensaciones de tu cuerpo.
8. Vuelva al momento presente devolviendo gradualmente su atención a la habitación, a los sonidos que le rodean y a la sensación de su respiración. Si tenías los ojos cerrados, ábrelos suavemente.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3 - AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión es un método eficaz para fomentar el desapego psicológico en el trabajo. Consiste en tratarse a uno mismo con amor, tolerancia y aceptación, sobre todo en momentos difíciles o estresantes.

Los trabajadores que practican la autocompasión pueden crear un entorno de trabajo agradable y de apoyo, mejorar su bienestar general y contribuir a un lugar de trabajo más saludable y productivo. Permite a los empleados aportar todo su ser al trabajo, generando sentimientos de alegría, satisfacción y resiliencia.

Escribir cartas con autocompasión

Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte sin distraerte.

Para anclarte en el momento presente, respira hondo unas cuantas veces.

Piense en una situación profesional reciente en la que haya sido autocrítico o haya tenido dificultades.

Supongamos que envías una carta a un amigo íntimo o a un ser querido que está pasando por una experiencia similar.

Ofrezca a su amigo palabras de compasión, apoyo y comprensión en la carta. Escribe con calidez y compasión.

Piensa en lo que le dirías a un amigo para tranquilizarle y animarle.

Cambia de perspectiva e imagina que te estás escribiendo esta carta a ti mismo.

Empieza a redactar la carta dirigida a ti mismo, utilizando un lenguaje amable y comprensivo.

Reconoce las dificultades que has encontrado o los errores que has cometido.

Expresa compasión por tus luchas y dificultades.

Recuérdate a ti mismo que cometer errores forma parte del ser humano y que eres digno de compasión.

Escriba la carta con cuidado y sensibilidad, tratándose a sí mismo con el mismo grado de apoyo y comprensión que daría a un amigo íntimo.

Cuando hayas terminado de redactar la carta, déjala a un lado unos instantes. Tómate tu tiempo para reflexionar sobre tus palabras de autocompasión. Toma nota de cómo te hacen sentir, así como de cualquier cambio en tu perspectiva o autopercepción. Cuando estés preparado, vuelve a leer la carta, esta vez permitiéndote absorber completamente las palabras y las intenciones autocompasivas. Recuérdate a ti mismo que mereces bondad, compasión y comprensión. Si quieres, puedes conservar la carta como recordatorio de tu autocompasión o leerla con regularidad como fuente de apoyo.

UNIDAD DIDÁCTICA 4 - SABOREAR

Saborear puede describirse como prestar atención a las experiencias positivas, apreciarlas y realzarlas. Es un proceso en el que las personas toman conciencia de las experiencias positivas y adoptan pensamientos y comportamientos que ayudan a crear y amplificar las emociones positivas.

Para los trabajadores a distancia, practicar el saboreo en su vida cotidiana puede ayudarles a amplificar las emociones positivas. Las emociones positivas, a su vez, ampliarán su capacidad de desconectar del trabajo y crearán una reserva para amortiguar el estrés.

Saborear: momento de asombro

1. Sal al aire libre. Puede ser el balcón de tu oficina o casa, la terraza del último piso del edificio o completamente al aire libre en el barrio.
2. Apaga el móvil.
2. Inspira profundamente. Cuenta hasta diez al inspirar y hasta diez al espirar. Siente cómo se mueve el aire por tus fosas nasales y escucha el sonido de tu respiración.
3. Cambia tu conciencia ahora para que estés abierto a lo que te rodea, a cosas que son vastas, inesperadas, cosas que sorprenden y deleitan.
4. Mira al cielo. Sumérgete en las nubes. Fíjate en las transformaciones que crean las nubes. Observa el color del cielo y el color de las nubes.
5. Inspira de nuevo. Siente la inmensidad del cielo.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 5 - MICRO - PAUSAS O MINI - PAUSAS

Las micro pausas o mini pausas en el trabajo son breves discontinuidades en las tareas y no duran más de 10 minutos. En esta estrategia, se invitará a los trabajadores a reflexionar sobre el impacto diferencial de cada tipo de micro pausa que elijan en el trabajo.

Las investigaciones destacan la importancia de la "recuperación momentánea" en el trabajo o, lo que es lo mismo, la importancia de tomarse microdescansos "en el momento" según sea necesario. Algunos ejemplos de microdescansos en el trabajo son tomar una bebida con cafeína, realizar algún tipo de actividad física, navegar por Internet, escuchar música, etc.

Los trabajadores a distancia deben aprender a gestionar sus microdescansos durante las horas de trabajo para mantener sus niveles de energía, sobre todo porque trabajar desde casa puede resultar difícil.

Establecer nuevos hábitos para las micro pausas

1. Coge la hoja que se indica a continuación. En cada columna, intenta encontrar formas de hacer una micro pausa en el trabajo (no más de 10 minutos), que encaje en cada categoría. Intenta encontrar nuevas formas de entretenerte. Busca en Internet si es necesario.
2. Sea creativo y audaz. Por ejemplo, puedes escribir algo como "Conocer mejor a María, la nueva secretaria con la que nunca antes he interactuado a nivel personal". O: "Empezaré una clase de yoga en silla y haré ejercicio durante mis descansos".
3. No censures tus ideas. Se trata de que te sientas libre de escribir tantas ideas como te sea posible
4. Después de ver lo que has escrito, decide qué nueva idea de microfuga vas a empezar a poner en práctica en la vida real.

En la tabla siguiente, en cada columna, puede ver cuatro temas de táctica relacionados con el sustento de la energía humana en el trabajo.

(1) físico, (2) relacional, (3) mental y (4) espiritual.

Las estrategias físicas suelen adoptar la forma de una pausa para satisfacer necesidades fisiológicas básicas como beber agua, ir al baño o realizar cualquier tipo de actividad física. Las estrategias relacionales incluyen interactuar y conectar con la gente de forma positiva (por ejemplo, mostrar gratitud a alguien en el trabajo, ofrecer ayuda a alguien). Las estrategias mentales se refieren a comportamientos centrados, a veces orientados al futuro, como hacer una lista de tareas para el trabajo o hacer planes para la noche o el fin de semana. Por último, las estrategias espirituales se utilizan para ayudar a ver el "panorama general" de las cosas, por ejemplo, reflexionando sobre el significado del propio trabajo.

Físico	Relacional	Mental	Espiritual

Referencias

Alameer, K. M., Uitdewilligen, S., & Hülshager, U. R. (2023). ¿Cuáles son los ingredientes activos de las actividades de recuperación? Introducing a dimensional approach. *Journal of occupational health psychology*, 28(4), 239-262. <https://doi.org/10.1037/ocp0000354>

Sonnentag, S. (2001). Trabajo, actividades de recuperación y bienestar individual: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196-210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>

Sonnentag, S., y Fritz, C. (2007). Cuestionario sobre la experiencia de recuperación: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

Sonnentag, S., y Fritz, C. (2015). Recuperación del estrés laboral: El modelo estrés-desapego como marco integrador. *Journal of Organizational Behavior*, 36, S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>

Sonnentag, S., Venz, L. y Casper, A. (2017). Avances en la investigación de la recuperación: ¿Qué hemos aprendido? Qué se debe hacer a continuación?". *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Recuperación del trabajo: Advancing the field towards the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33-60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>

Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. *Journal of Management*, 47(4), 867-897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>

ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445-455. <https://doi.org/10.1037/a0029213>

ten Brummelhuis, L.L., & Trougakos, J.P. (2014). El potencial de recuperación de las actividades fuera del trabajo intrínsecamente motivadas frente a las extrínsecamente motivadas. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 177-199.

Ouyang, K., Cheng, B. H., Lam, W., & Parker, S. K. (2019). Disfruta de tu noche, sé proactivo mañana: Cómo las experiencias fuera del trabajo dan forma a la proactividad diaria. *Journal of Applied Psychology*, 104(8), 1003-1019. <https://doi.org/10.1037/apl0000391>

www.switchoffthework.eu



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Co-funded by
the European Union

