

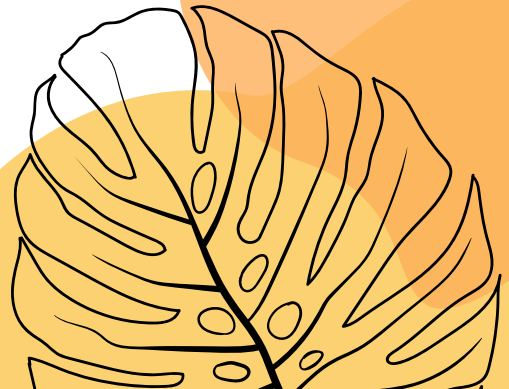


EXIT burnout

Participante del Programa  
de Formación para el  
Bienestar

# MANUAL

Actividad para la prevención y  
disminución del burnout de los  
trabajadores juveniles. Inspirado  
en la terapia de aventura, el  
coaching y la gamificación.



# CONOCE EL PROGRAMA

Este PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIENESTAR se crea en el proyecto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" que es implementado por 4 socios de 4 países -

- Asociación de Juegos y Métodos Educativos de Letonia,
- Asociación Experiencia de España,
- ASD APS Kamaleonte de Italia,
- Arbeitskreis Noah. Asociación de Pedagogía Social y Terapia Juvenil de Austria.

## SOBRE EL MANUAL

¡Hola! Si estás leyendo esto, lo más probable es que estés cerca del burnout. Así que, por favor, deja tu trabajo, vete a vender cocos a una isla, compra crema solar, bebe vino y come bien, no hables con nadie. O no, ¡es broma!

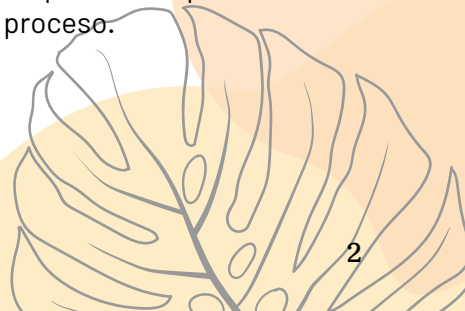
Pero en serio, ¡haz algo para cuidarte!

Este Programa de Formación para el Bienestar puede ser el primer paso.

Este manual te servirá de apoyo durante el programa, podrás seguir tus progresos, escribir aquí tus reflexiones y puntos de vista.

La persona facilitadora te guiará en el proceso. Cada sesión contiene actividades, tareas para hacer después de la sesión e instrucciones para reunirte con otras dos personas (tríos)

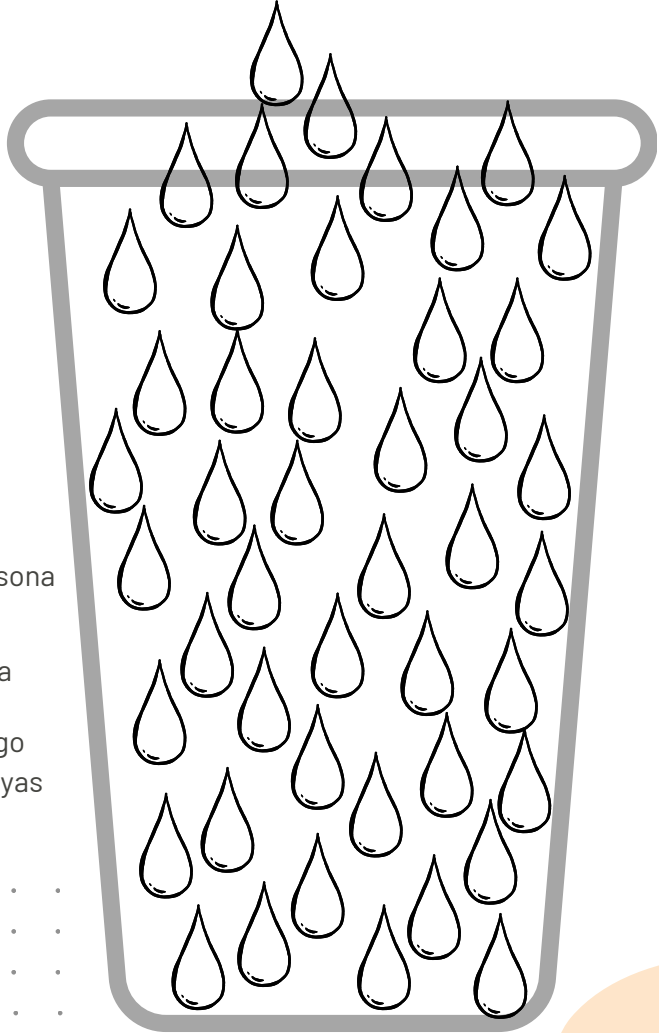
Esperamos que este manual te ayude a poner en palabras tus pensamientos y a ser más consciente en el proceso.





# SALIR DEL BURNOUT

Por cada tarea recibirás una gota de agua, reuniendo tu fuerza interior para apagar el fuego. Colorea cada gota de agua cuando la obtengas.



Tarea



Trío



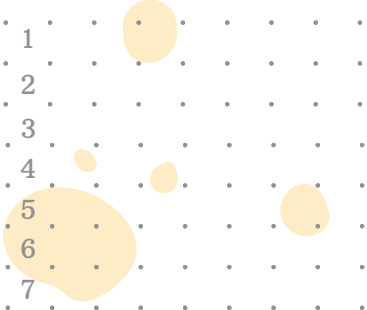
Reunión en persona



Reunión en línea



Regálate por algo especial que hayas hecho

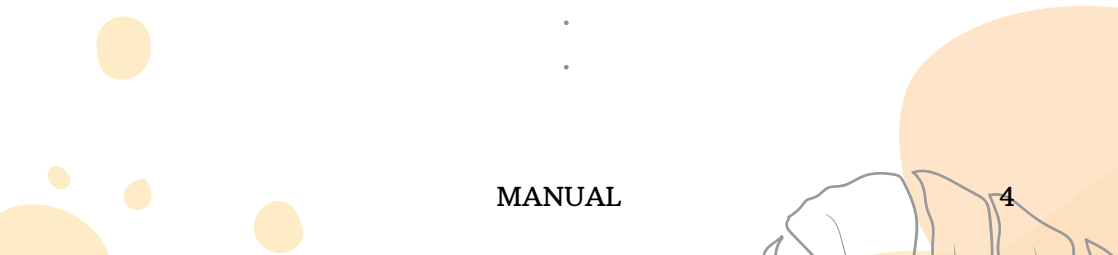




# INSIGNIAS RECIBIDAS

Si recibes una insignia de otro/a participante, ¡pégala en esta página!

A large grid of dots for pasting a badge. The grid consists of 20 columns and 15 rows of dots, with a vertical column of dots in the center (column 10) and horizontal rows of dots (rows 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15).





# INSIGNIAS A ENTREGAR

EXIT burnout

Recorta la insignia y entrégasela a cada participante que creas que se la ha ganado.





EXIT burnout

# Semana 1

Toma de conciencia de los  
estresores

MANUAL



# ES BUENO SABER...

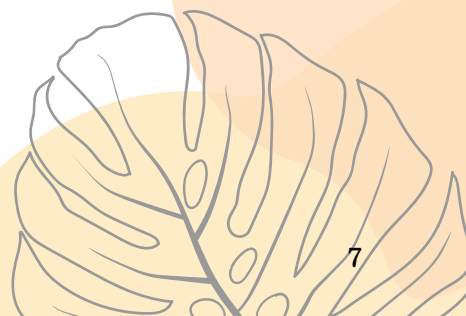
**El burnout** es un estado de estrés crónico que resulta de la exposición prolongada a situaciones exigentes y se caracteriza por el agotamiento emocional, el cinismo y la disminución de la sensación de realización personal, lo que puede conducir a emociones negativas como la ira, la frustración y la desesperanza. Estas emociones negativas pueden, a su vez, provocar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo.

La Organización Mundial de la Salud define el burnout como "un síndrome conceptualizado como el resultado de un estrés laboral crónico que no ha sido gestionado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones

- Sensación de agotamiento o falta de energía;
- Mayor distanciamiento mental del propio trabajo;
- Sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo".

El desajuste entre la persona y el trabajo que conduce al burnout es el resultado del desequilibrio en seis áreas de la vida laboral:

1. Sobrecarga de trabajo
2. Falta de control
3. Gratificación insuficiente
4. Sensación de desconexión con la comunidad
5. Falta de equidad
6. Valores contradictorios





# EL PROCESO DE BURNOUT

Mis principales factores estresantes

- 
- 
- 

Conclusiones clave





# MI TRÍO

Mi trío: yo y...

Cosas que tenemos en común

Nos reuniremos

(¿cuándo? ¿dónde?)

Contactos y otras notas importantes



# MI META



¿Qué quiero?

Fecha límite: -----

¿Cómo sabré que he alcanzado eso?





# TAREA

- Haz el cuestionario de estrés.
- Anota 3 situaciones que te generaron estrés, ansiedad o sentimientos negativos.

1

2

3



# EL CUESTIONARIO DE ESTRÉS\*

Marca sí o no. Responde afirmativamente, incluso si sólo una parte de la pregunta se aplica a tu caso. Tómate tu tiempo, pero sé totalmente sincero/a en tus respuestas.

- |   | sí                       | no                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Con frecuencia me llevo trabajo a casa por la noche  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. No tengo suficientes horas al día para hacer todas las cosas que debo hacer  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Niego o ignoro los problemas con la esperanza de que desaparezcan  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hago yo mismo/a los trabajos para asegurarme de que se hacen correctamente   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Subestimo el tiempo necesario para hacer las cosas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Siento que hay demasiados plazos en mi trabajo / vida que son difíciles de cumplir   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mi autoestima es más baja de lo que me gustaría  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Con frecuencia me siento culpable si me relajo y no hago nada  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Me encuentro pensando en problemas incluso cuando se supone que debería estar relajándome  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Me siento fatigado/a o cansado/a incluso cuando me despierto después de haber dormido lo suficiente   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Suelo asentir o terminar las frases de otras personas cuando hablan despacio  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Tengo tendencia a comer, hablar, andar y conducir deprisa   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Mi apetito ha cambiado, tengo ganas de darme un atracón o tengo pérdida de apetito / puedo saltarme comidas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Me siento irritado/a o enfadado/a si el coche o el tráfico de delante parece ir demasiado despacio / me frustra mucho tener que esperar en una cola | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Si algo o alguien me molesta mucho, reprimo mis sentimientos  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\*La Asociación Internacional de Manejo del Estrés



- |  | sí                       | no                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 16. Cuando practico deportes o juegos, realmente trato de ganar contra quien juego                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Experimento cambios de humor, dificultad para tomar decisiones, se altera la concentración y la memoria      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Encuentro faltas y critico a los demás en lugar de elogiar, aunque sea merecido                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Parece que estoy escuchando aunque estoy preocupado por mis propios pensamientos                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Mi deseo sexual es menor, puedo experimentar cambios en el ciclo menstrual                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Me encuentro rechinando los dientes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Tengo un aumento de dolores y molestias musculares especialmente en el cuello, cabeza, espalda baja, hombros | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. No puedo realizar tareas tan bien como solía hacerlo, mi juicio está nublado o no es tan bueno como antes    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Considero que tengo una mayor dependencia del alcohol, la cafeína, la nicotina o las drogas                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Creo que no tengo tiempo para muchos intereses/pasatiempos fuera del trabajo                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Un Sí = 1 (uno),  
y un NO = 0 (cero).

PUNTUACIÓN \_\_\_\_

**4 puntos o menos:** Tienes menos probabilidades de sufrir enfermedades relacionadas con el estrés.

**5 - 13 puntos:** Tienes más probabilidades de sufrir enfermedades relacionadas con el estrés, ya sean mentales, físicas o ambas. Te beneficiaría la gestión del estrés / asesoramiento o consejos para ayudar en las áreas identificadas.

**14 puntos o más:** Eres la persona más propensa al estrés mostrando un gran número de rasgos o características que crean comportamientos poco saludables. Esto significa que también es más probable que sufras estrés y enfermedades relacionadas con el estrés.

Es importante buscar ayuda profesional/asesoramiento para controlar el estrés.



# REUNIÓN A TRES

## Tarea

1. Comparte los resultados del cuestionario de estrés
2. Comparte lo que has notado sobre las situaciones que crean estrés

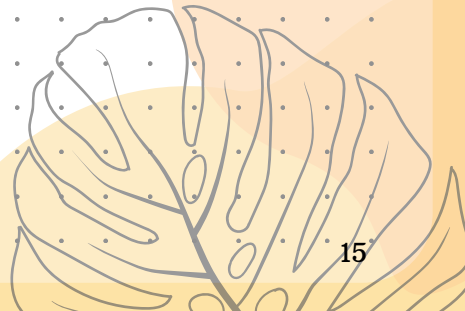
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 2

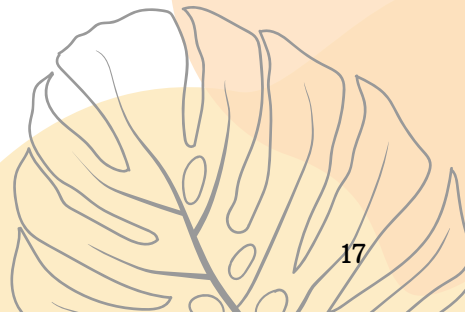
Expresar y satisfacer  
necesidades

MANUAL





# VAKOG























# ES BUENO SABER...

Seis necesidades humanas para una vida plena

- Cercanía con los demás, conexiones, amor, intimidad
- Ser significativo, importante, especial
- Certeza y seguridad
- Libertad, retos, incertidumbre (desconocimiento)
- Crecimiento intelectual y espiritual
- Contribución, entrega, "abnegación"

En este momento, la satisfacción de mis necesidades...

Insatisfecho/a    Parcialmente satisfecho/a    Completamente satisfecho/a

1. Cercanía con los demás (conexiones, amor, intimidad)			
2. Ser significativo, importante, especial			
3. Certeza y seguridad			
4. Libertad, desafíos, incertidumbre			
5. Crecimiento intelectual y espiritual			
6. Contribuir, dar, "sacrificarse"			

¿Cuál es la prioridad/orden de tus necesidades en este momento respecto a tu situación laboral?



# TAREA

- Expresa tus necesidades en 3 situaciones en las que no fueron satisfechas y no lo expresaste
- ¿Cómo podrías haberlo expresado? Escríbelo literalmente

1

2

3





# REUNIÓN A TRES

## Tarea

1. Debate qué ha funcionado y qué no
2. Comparte tus ideas sobre cómo comunicar las necesidades con éxito

## Principales ideas





# EXPRESAR NECESIDADES

EXIT burnout

Aquí te ofrecemos un ejemplo de estructura de comunicación asertiva para expresar tus necesidades.

1

Cuando esto ocurra \_\_\_\_\_  
(sé todo lo específico/a posible, no utilices  
"cuando haces esto...", sé objetivo/a)

2

Siento \_\_\_\_\_

3

Necesito \_\_\_\_\_





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT **burnout**

# Semana 3

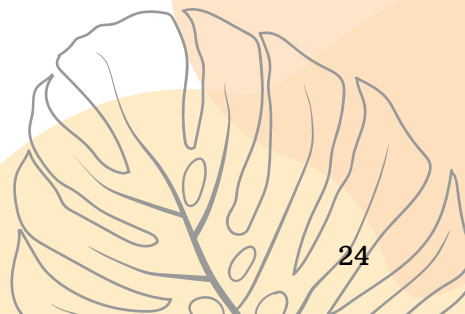
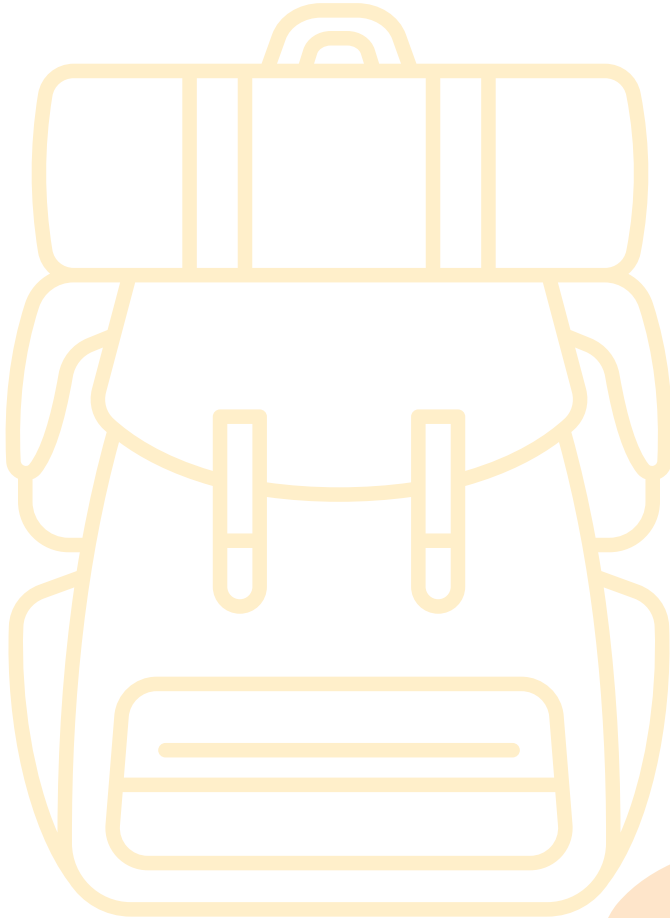
Práctica en profundidad

MANUAL



EXIT burnout

# MI MOCHILA

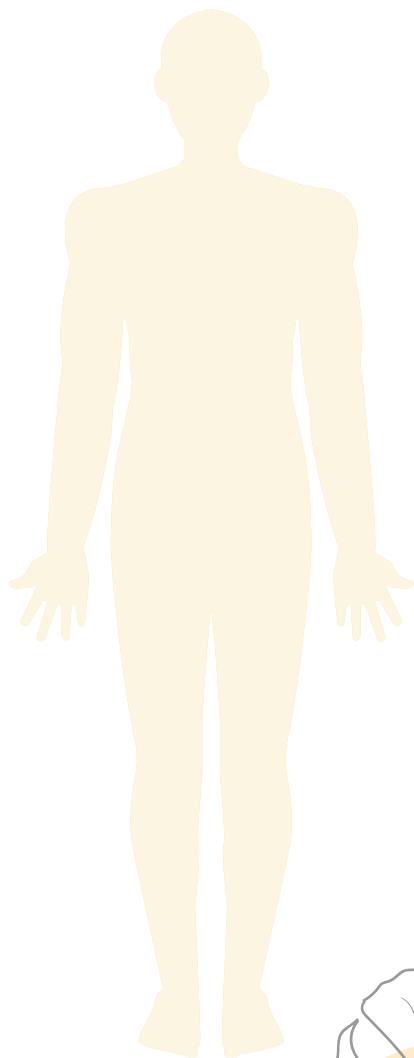






EXIT **burnout**

# YO, MI CUERPO, MI EJE

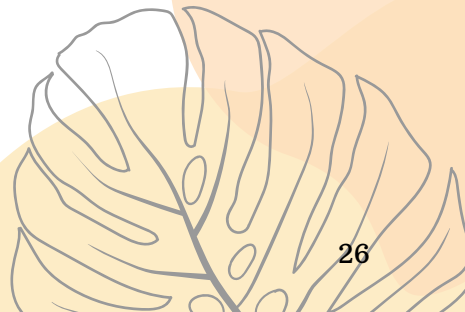




# TAREA

- Encuentra tu propia práctica de concienciación e inclúyela en el ritual diario.

A large, empty, light orange rounded rectangle with a decorative orange polka-dot paper strip at the top center, intended for writing a practice.





# REUNIÓN A TRES

## Tarea

1. Habla de tus prácticas de concienciación
2. Comparte lo que te funciona bien, lo que no y encuentra ideas para mejorarlo, si es necesario

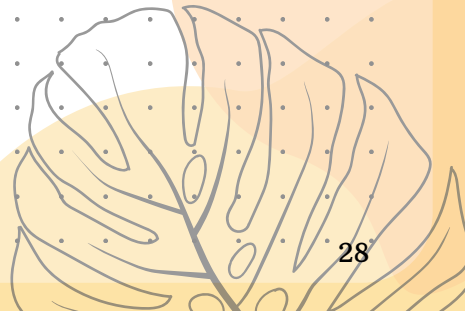
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 4

Establecer límites claros

MANUAL



# ES BUENO SABER...

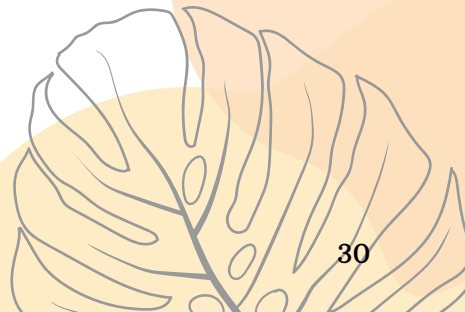
En el contexto de la discusión sobre el burnout, el concepto de establecer límites claros adquiere una importancia primordial.

La noción implica la tarea esencial de **establecer y mantener diligentemente límites claros y sólidos** en el ámbito de las relaciones personales y profesionales.

Esta práctica, impregnada de sabiduría psicológica y ocupacional, sirve de formidable escudo contra las perniciosas invasiones del estrés excesivo y sus debilitadoras consecuencias.

El proceso de delinear estos límites no sólo comunica un compromiso decidido con el **propio bienestar**, sino que también cultiva un sentido de **autoestima** y **eficacia**.

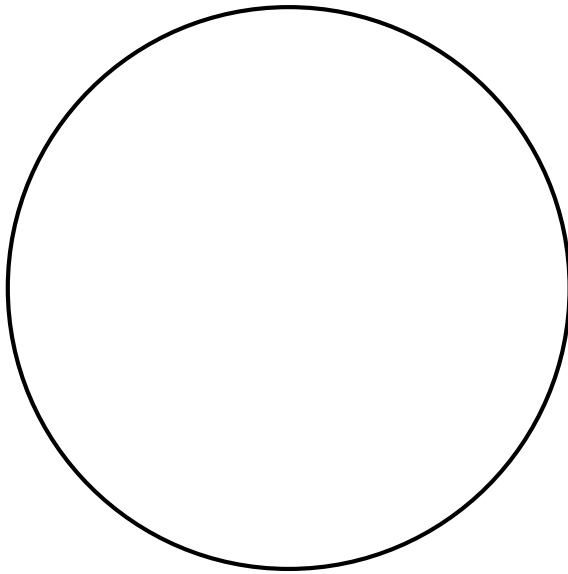
Al demarcar claramente los límites de lo que es aceptable y sostenible, las personas pueden salvaguardar su equilibrio mental y emocional a la vez que fomentan conexiones más sanas y productivas con los demás.



# VISUALIZANDO LÍMITES



EXIT burnout



# LISTA DE ACCIÓN



EXIT burnout

Fuentes de estrés en mi vida.

Acciones que puedo tomar





# TAREA

- Describe la situación del día en la que te gustaría decir "No, necesito algo diferente".

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:



# REUNIÓN A TRES

## Tarea

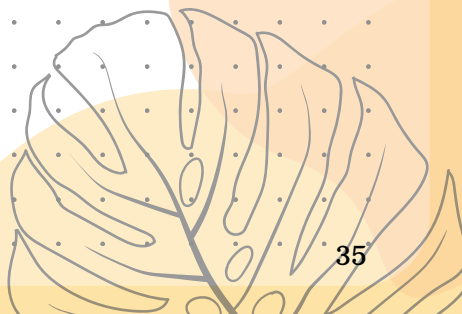
"¿Cómo puede tu grupo apoyarte para establecer límites?"

## Principales ideas



# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 5

Apoyo social

MANUAL



# BUENO ES SABER...

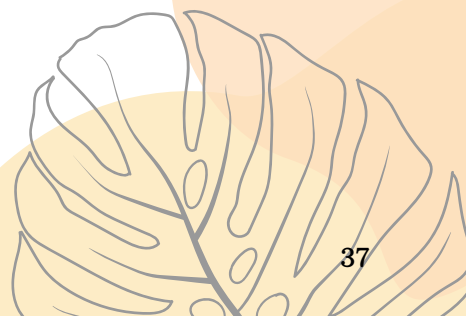
En el ámbito de la mitigación del burnout, el concepto de "tener apoyo social" adquiere una importancia considerable.

Esto implica no sólo la presencia de una red de contactos, sino la inestimable prestación de **apoyo emocional y práctico** por parte de esta red.

El apoyo social, como constructo polifacético, abarca la presencia de **relaciones de confianza** caracterizadas por la **empatía**, la **comprensión** y la **voluntad** de proporcionar tanto consuelo emocional como ayuda tangible cuando sea necesario. Sirve como un **profundo amortiguador** contra los efectos nocivos del estrés crónico, ofreciendo un santuario de respiro y rejuvenecimiento en medio de las tumultuosas exigencias de la vida.

Esta red de personas desempeña un papel fundamental en el refuerzo de la resiliencia psicológica, ya que ofrece a los individuos la oportunidad de compartir sus cargas, buscar orientación y recibir empatía en momentos de turbulencia emocional.

Además, la prestación de asistencia práctica dentro de esta red puede aliviar las abrumadoras responsabilidades y obligaciones que a menudo contribuyen al desarrollo del burnout.





# TAREA



Comienza cada día en el trabajo con una "Sesión de Gratitud", que es una breve actividad diaria que se realiza antes de comenzar la jornada laboral. En esta sesión, los/las miembros del equipo se toman un momento para reflexionar y expresar gratitud por sus compañeros/as. Se trata de reconocer los esfuerzos, el apoyo o las interacciones positivas que han tenido con sus compañeros de trabajo.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:



# REUNIÓN A TRES

## Tarea

Reflexiona sobre cómo te sientes tanto al recibir como al dar un feedback positivo.

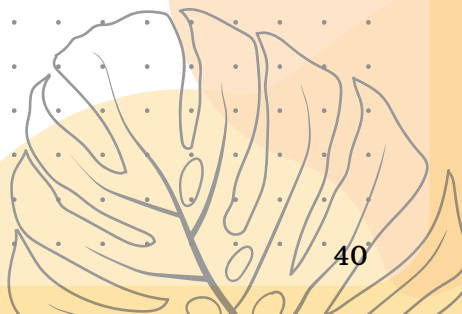
Cuando recibo comentarios positivos siento que...

Cuando doy comentarios positivos siento que...



# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.







EXIT **burnout**

# Semana 6

Práctica en profundidad

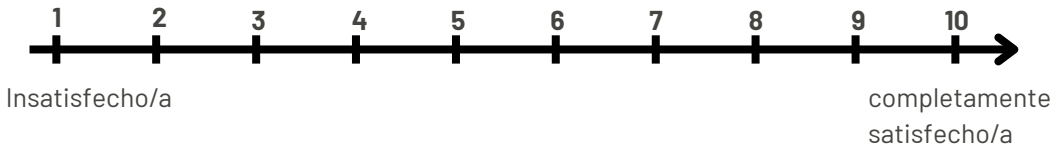
MANUAL



EXIT burnout

# EVALUACIÓN DE MEDIO PLAZO

¿Cuál es tu grado de satisfacción con respecto al objetivo que te marcaste en la primera semana? (marca con un círculo del 1 al 10)



¿Qué te ha resultado más útil y por qué?  
¿Qué cambios notas?

¿Qué te gustaría cambiar para alcanzar tu objetivo y cómo podrías hacerlo?



# TAREA



Cada noche, anota un factor de estrés que hayas experimentado durante el día y qué acción -con el apoyo de otras personas- emprendiste para abordarlo.

factor de estrés

acción para afrontar

Día 1: ----->

Día 2: ----->

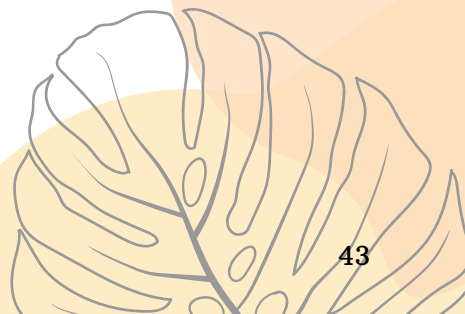
Día 3: ----->

Día 4: ----->

Día 5: ----->

Día 6: ----->

Día 7: ----->





# REUNIÓN A TRES

## Tarea

Comparte en tu grupo:

¿Cómo te gustaría que se acercaran a ti cuando necesitas ayuda?

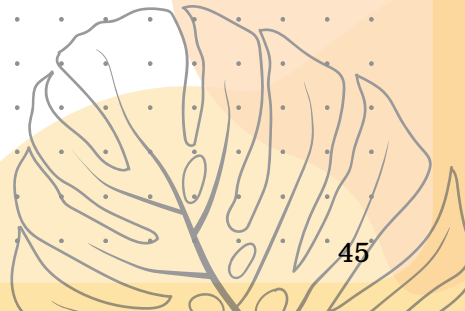
¿Cómo puedes acercarte a los demás cuando parecen necesitar ayuda sin parecer entrometido y/o hacer que se retraigan?

## Principales ideas



# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 7

Equilibrio trabajo - vida  
personal

MANUAL



# ES BUENO SABER...

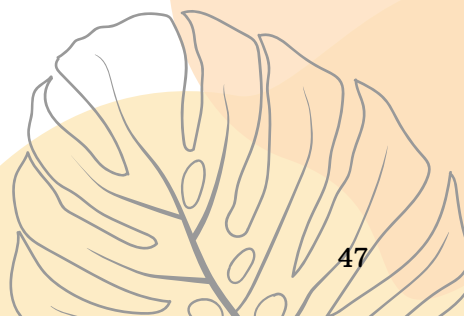
En el trabajo social, el equilibrio entre la vida laboral y personal es una necesidad, no un lujo. Es crucial tanto para el bienestar personal como para la capacidad de brindar atención de calidad. Al reconocer los desafíos e implementar estrategias para lograr el equilibrio, las personas pueden continuar generando un impacto positivo mientras salvaguardan su propia salud, alineándose con los valores fundamentales de su profesión.

## **La importancia del equilibrio entre la vida personal y laboral**

1. **Autocuidado y bienestar:** Dar prioridad al autocuidado ayuda a las personas a mantener la salud física y mental, previniendo el burnout y garantizando que puedan apoyar a sus clientes/as de forma eficaz.
2. **Mejor desempeño laboral:** una vida equilibrada mejora el desempeño laboral, lo que permite a las personas tomar mejores decisiones, mostrar empatía y construir relaciones sólidas con los/las clientes/as.

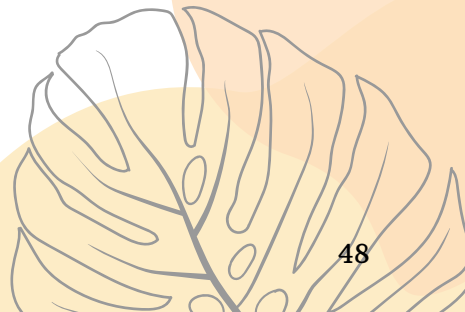
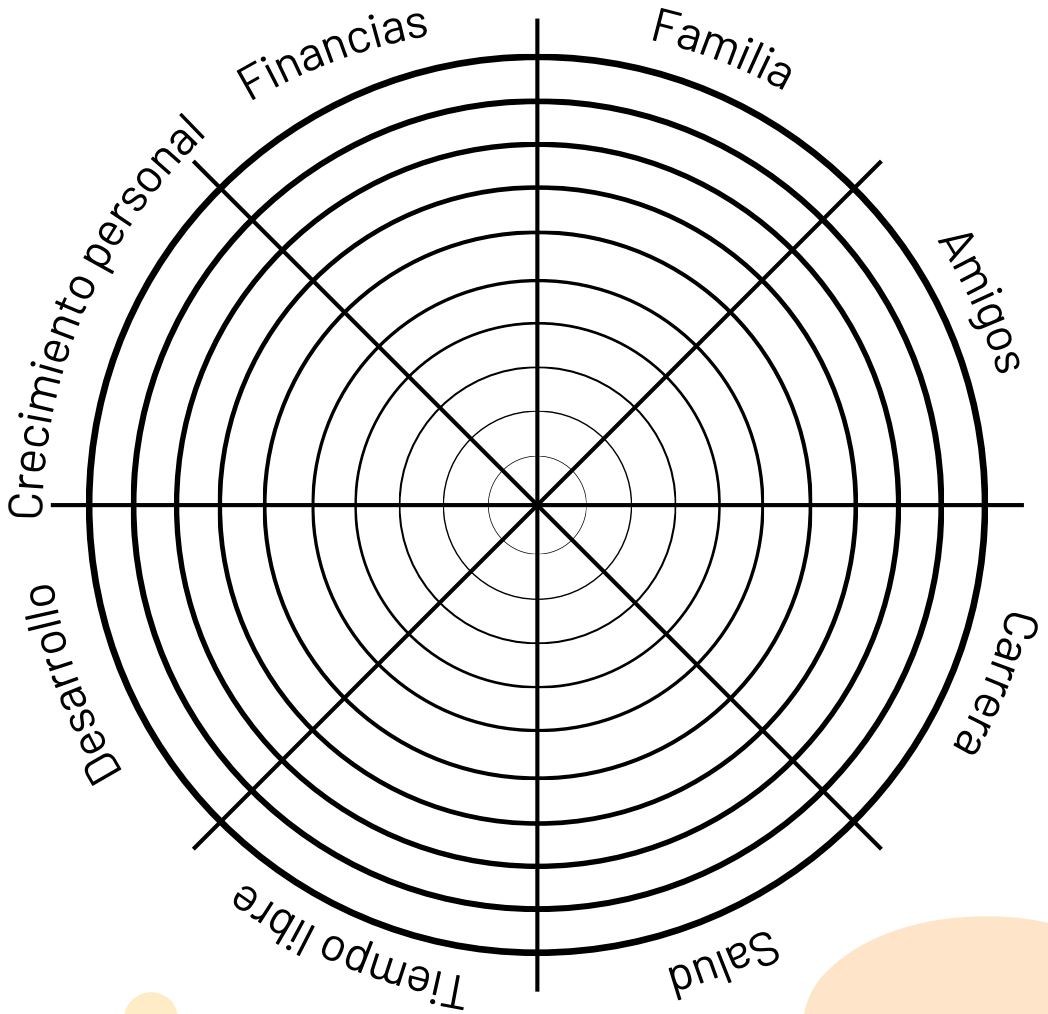
## **Desafíos para lograr el equilibrio entre la vida personal y laboral**

1. **Coste emocional:** Lidar con crisis y traumas puede ser emocionalmente agotador, lo que dificulta desconectarse del trabajo.
2. **Horarios de trabajo irregulares:** el trabajo social a menudo implica horarios irregulares, lo que altera las rutinas y compromisos personales.





# RUEDA DE EQUILIBRIO







# TAREA

- Termina tu Rueda de Equilibrio, si no la terminaste en la sesión online.

- Comienza la actividad "Trabajar con valores"

Objetivo:

Definir los valores para comprender las prioridades y crear una vida cotidiana más equilibrada de acuerdo con los valores.

Pasos:

- Haz una lluvia de ideas y escribe todos los valores que tengas en mente en la página siguiente.
- Elige los diez valores que más resuenen y subrayarlos.
- A continuación, elige los cinco más importantes y márcalos.
- Y reduce la lista a 3, hacer círculos.

valor

valor

valor

Reflexiona:

¿Cómo ves en tu vida ejemplos de estos valores?

¿Cómo vivirías para cultivar estos valores?

¿Sientes alguna discrepancia entre estos valores y tu vida laboral?



# TRABAJAR CON VALORES

EXIT burnout





# REUNIÓN A TRES

## TAREA

1. Comenta tu Rueda de Equilibrio y comparte tus impresiones. Intenta relacionarlo con el símbolo que dibujaste durante la actividad en línea o con el objeto que encontraste.
2. Comparte tus 3 valores más importantes y explica por qué.

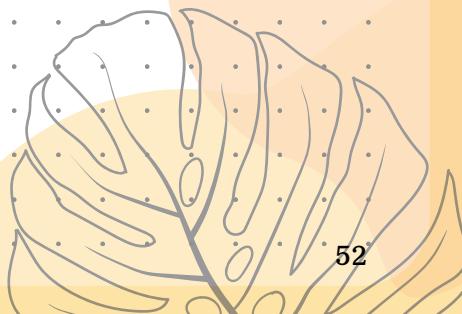
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT **burnout**

# Semana 8

Comunicación interna

MANUAL



# ES BUENO SABER...

La comunicación interna es el alma de cualquier organización o grupo exitoso. Abarca el intercambio de información, ideas y mensajes entre los miembros dentro de la entidad. La comunicación interna eficaz es crucial, ya que garantiza que todos los miembros de la organización o grupo estén bien informados, alineados con las metas y objetivos y comprometidos con sus funciones.

**La clave es garantizar que los mensajes sean claros, transparentes y accesibles para todos los miembros, promoviendo un sentido de unidad y propósito compartido.**

**La comunicación no violenta (CNV), a menudo denominada comunicación compasiva, es una herramienta poderosa que ayuda a las personas a conectarse a un nivel más profundo, resolver conflictos pacíficamente y fomentar la comprensión en sus interacciones. En esencia, la CNV se trata de cultivar la empatía, la escucha activa y expresarse auténticamente sin juzgar ni culpar.**

La CNV ofrece un camino hacia conexiones más significativas y resolución pacífica de conflictos, lo que la convierte en una herramienta invaluable para el crecimiento personal y profesional.

Encuentre un video que explica la CNV aquí:



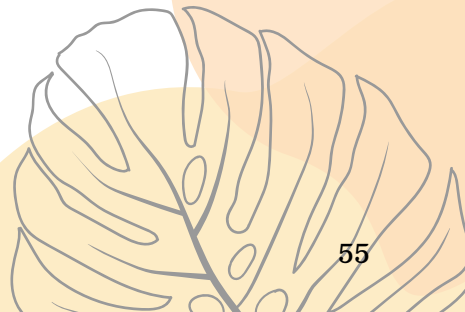


# TAREA

- Mira un vídeo de Marshall B. Rosenberg y su concepto de CNV o lee su libro :)



## Principales ideas



# REUNIÓN A TRES



EXIT burnout

## Tarea



1. Practica el Proceso CNV y reflexiona sobre él.  
Aquí encontrarás las instrucciones para hacerlo.

## Principales ideas

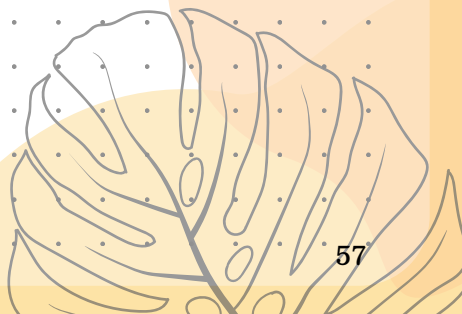






# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT **burnout**

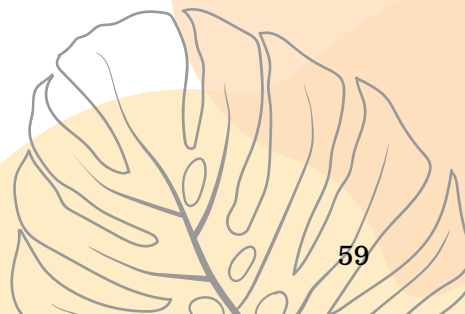
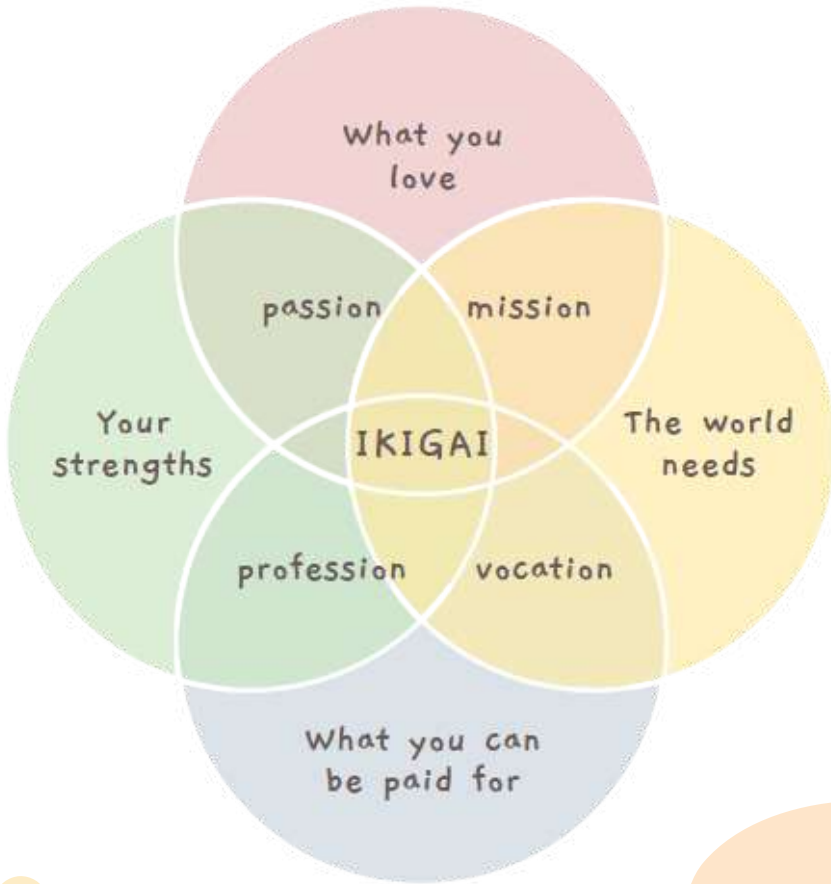
# Semana 9

Práctica en profundidad

MANUAL

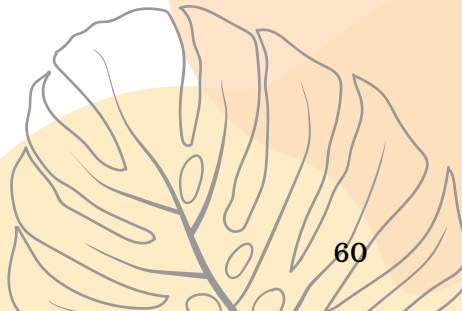
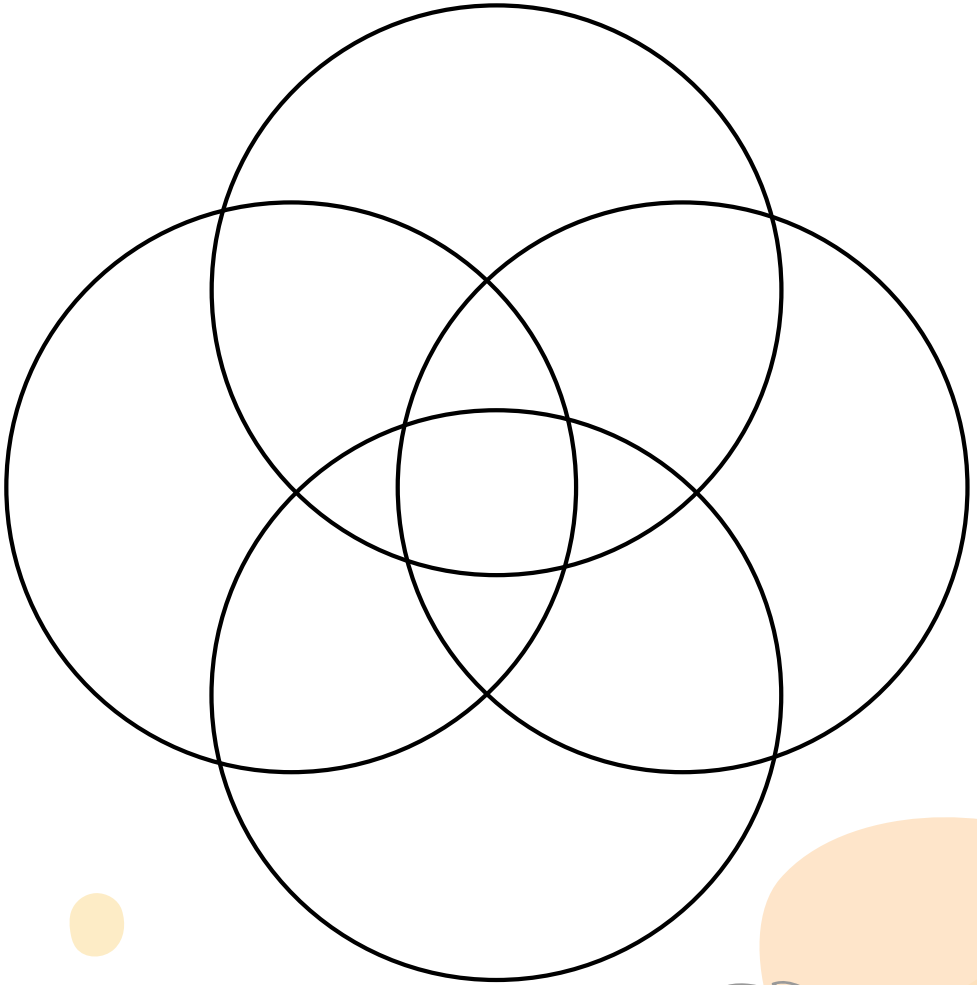


# IKIGAI





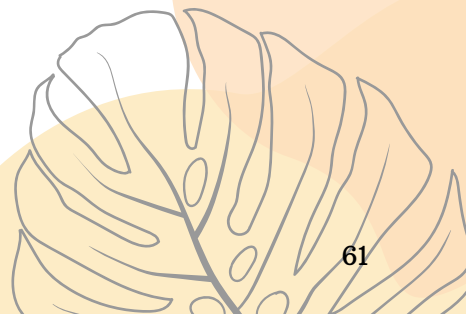
# MI IKIGAI





# TAREA

- Dibuja el vehículo/estructura que construiste durante la actividad. Intenta establecer conexiones con tu propio equilibrio entre el trabajo y la vida personal.





# REUNIÓN A TRES

## Tarea

Reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Cuántas gotas de agua tengo?
- ¿Cómo puede apoyarme en mi trío y cómo puedo apoyar yo al trío?
- ¿Cuál ha sido la tarea más difícil hasta ahora y con cuál he disfrutado más?

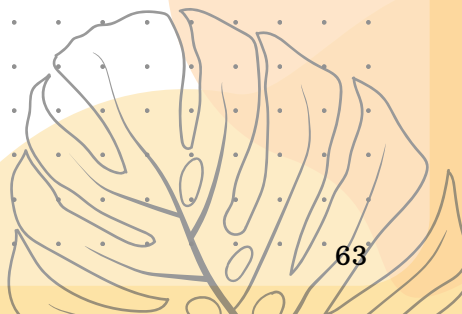
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 10

Adaptación a los cambios

MANUAL





# ES BUENO SABER...

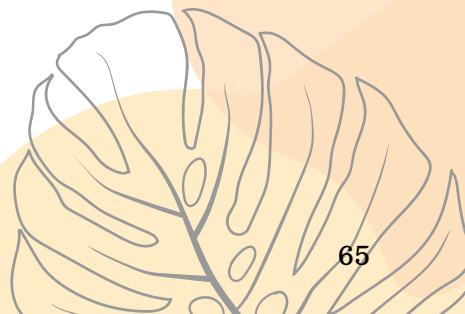
Adaptarse a los cambios: **Adoptar la resiliencia**

Adaptarse a los cambios es fundamental para los/las trabajadores/as juveniles, ya que refleja que la resiliencia humana está profundamente arraigada en la neuroplasticidad de nuestro cerebro.

Los entornos dinámicos de la naturaleza promueven la adaptabilidad, lo que está respaldado por la neurociencia que demuestra que la **exposición a entornos naturales** reduce el estrés, regula las emociones y mejora el bienestar.

Te animamos a **salir de tu zona de confort** y a **afrentar retos**. Actividades como las que encontrarás en este proyecto te hacen aprovechar reservas ocultas de fuerza e ingenio, reforzadas por cambios neuronales.

Las actividades al aire libre también han demostrado tener un poder transformador, ya que ofrecen una oportunidad única para dominar la adaptabilidad en contextos tanto personales como vitales más amplios, todo ello aprovechando la capacidad de cambio del cerebro en respuesta a experiencias novedosas.





Descripción del problema o situación.

● Crítico/a:

● Realista:

● Soñador/a:

Próximos pasos



# TAREA

- Piensa qué tipo de cambios generan estrés en tu trabajo y en tu vida, y anótalos:



# REUNIÓN A TRES

## Tarea

1. Comparte algunas situaciones en las que te hayas sentido estresado/a y cómo las has afrontado. Pregunta a las demás personas cómo lo afrontaron.
2. ¿Hay alguna estrategia de superación común utilizada en tu trío? ¿Cuáles? ¿Qué puedes aprender?

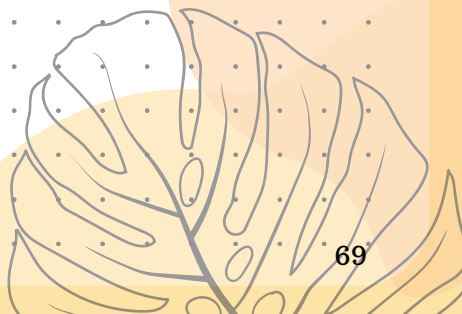
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 11

Reflexión y plan de futuro

MANUAL

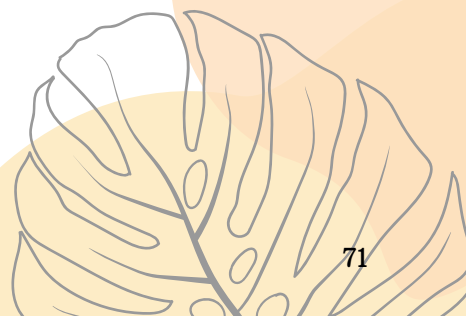


# ES BUENO SABER...

Los cambios pueden tener diversos efectos en nuestro cerebro y nuestro comportamiento, y normalmente experimentamos respuestas tanto cognitivas como emocionales al cambio:

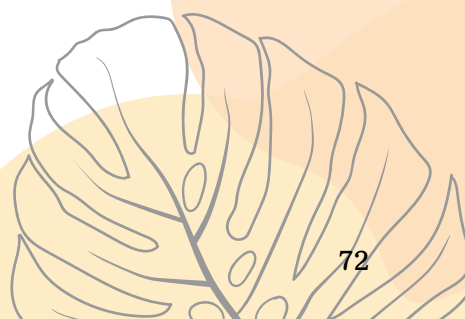
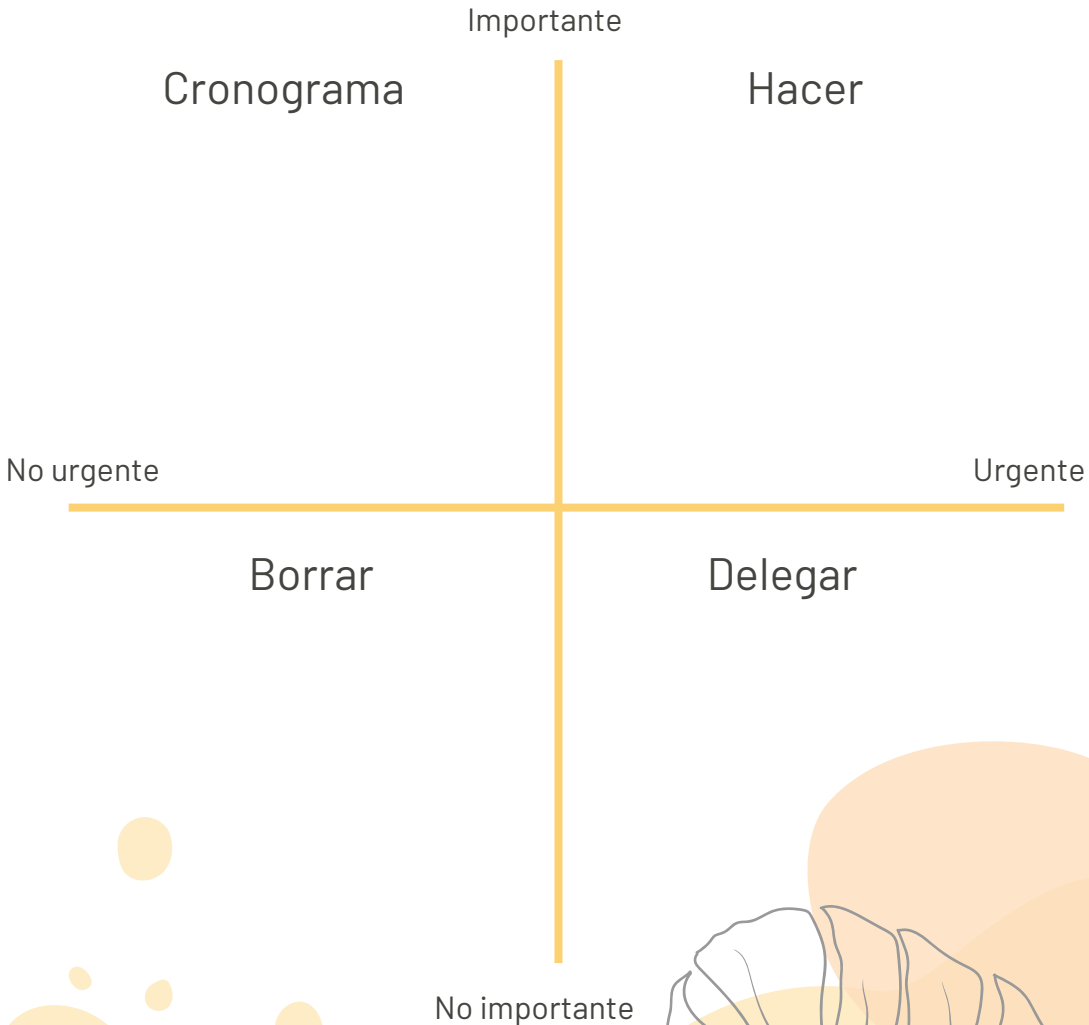
- **Efectos cognitivos:** El cambio suele desencadenar ajustes cognitivos. Puede que tengamos que reaprender procesos, adaptarnos a nuevos sistemas o adquirir nuevos conocimientos y habilidades. Esto puede suponer un mayor esfuerzo mental, lo que puede causar estrés, confusión y una disminución temporal del rendimiento mientras el cerebro se adapta a la nueva situación.
- **Efectos emocionales:** El cambio puede evocar una serie de emociones, como ansiedad, miedo, resistencia o excitación. Sabemos que estas respuestas emocionales pueden influir significativamente en el comportamiento. Por ejemplo, la resistencia al cambio puede reducir el compromiso y la productividad, mientras que el entusiasmo puede aumentar la motivación y la colaboración.

En general, las estrategias eficaces de gestión del cambio deben tratar de minimizar los efectos cognitivos y emocionales negativos, facilitar una transición más suave y ayudarnos a adaptarnos a las nuevas circunstancias de forma más saludable.





# LA MATRIZ DE EISENHOWER







# TAREA

- Piensa en tus hábitos y resalta con color lo que quieres dejar de hacer (rojo), continuar (amarillo) y comenzar (verde).



DETENER



CONTINUAR

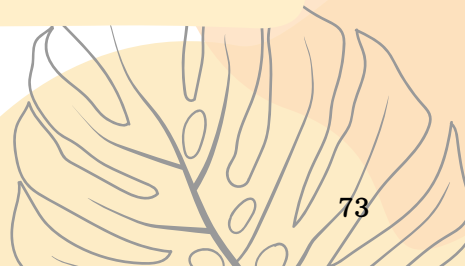


COMENZAR

- Escribe tu objetivo para los próximos 6 meses.



Empty rounded rectangular box for writing the objective for the next 6 months.





# ENCUENTRO A TRES

## Tarea

1. Comparte tus hábitos de la tarea anterior.
2. Comparte tu objetivo y repasa las ideas que podrían ayudarte a mantener tus hábitos y alcanzar tus metas.

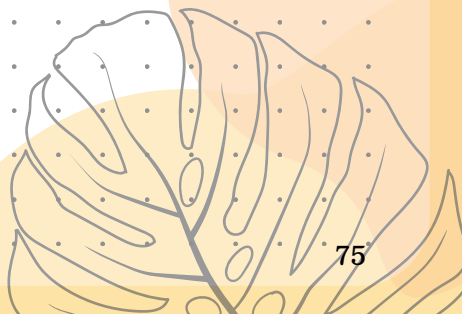
## Principales ideas





# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

# Semana 12

Reunión final

MANUAL



## Principales ideas

1. ¿Qué cambios has notado?
2. ¿Cuál ha sido el mayor beneficio para ti?
3. ¿Qué obstáculos has tenido y cómo los has superado?

# ENCUENTRO A TRES



EXIT burnout

Compromiso

Principales ideas





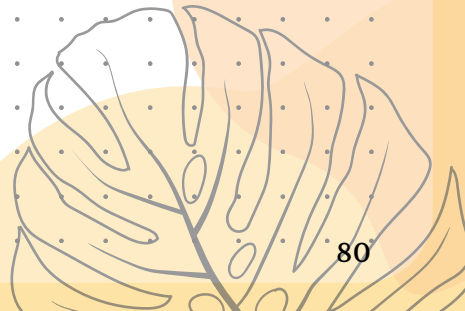
EXIT **burnout**

# MI CARTA



# NOTAS

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.







Funded by  
the European Union



EXIT burnout

Esta publicación refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento - No comercial - Compartir bajo la misma licencia 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, [pulse aquí](#).



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



MANUAL