

DISEÑO ERGONÓMICO DE LAS EMOCIONES:

Existe una Relación directa entre las emociones y la salud física/psicológica, accidentabilidad y motivación.

Los efectos negativos de las tensiones emocionales se traducen en un mal rendimiento global de la empresa, aumento del absentismo, «presentismo» y unos mayores índices de accidentes y lesiones.

Se considera que los trastornos musculoesqueléticos (dolores de espalda, de cuello, muñecas, lumbagos; etc) son la primera causa de baja laboral en los trabajadores europeos, pero estos T.M.E. ¿únicamente surgen por un mal diseño del puesto de trabajo o hay algo más?

Cuerpo y emoción están estrechamente relacionados. El flujo de nuestras emociones está vinculado al hecho de fruncir el ceño, sonreír o adoptar una determinada postura. Investigaciones recientes en psicología social nos muestran que podemos cambiar nuestra propia química simplemente cambiando nuestra postura corporal.

En definitiva, **nuestro cuerpo puede cambiar nuestra mente**. La postura que adoptemos, influye significativamente en cómo nos sentimos.

Ciertos movimientos anatómicos controlan el sistema de respuesta del cuerpo al estrés. Por ello es indispensable diseñar un ambiente de trabajo de manera que exista una total comodidad física y psicológica para aquello que desempeñamos diariamente.

Prevenir y actuar contra el estrés laboral, debe ser tarea tanto de la dirección de una compañía como del trabajador, pues tiene consecuencias negativas para todas las partes, ya que el estrés se desarrolla en la transacción entre el individuo y el ambiente, considerando esta interacción como un proceso dinámico y recíproco.

Tanto en las empresas como fuera de ellas existe un conjunto de variables que genera y desencadena respuestas estresantes. A su vez, las variables personales son determinantes para hacer de un factor inofensivo un factor estresante y viceversa.

En este taller vamos a adentrarnos y trabajar esa estrecha relación entre el cuerpo y las emociones con actividades prácticas.

- Técnicas de relajación para favorecer el equilibrio de las tensiones corporales y psicológicas,
- Actividades de Mindfulness con la respiración
- Técnicas para romper la cadena de pensamientos automáticos que nos persiguen
- Ejercicios para adoptar y adaptarse a posturas sanas que colaboren con la ergonomía laboral.
- Ejercicios prácticos de fortalecimiento y relajación muscular
- Un acercamiento a la gimnasia cerebral o Brain Gym

