

# ¿Cómo puedo reducir mi estrés y el de mis empleados?



**DECAL**  
**Thriving Child Care**  
**Business Academy**

Este recurso proporciona información y consejos para reducir el estrés en el lugar de trabajo, tanto para usted como para sus empleados.

---

Trabajar con niños pequeños y sus familias puede ser un trabajo alegre y estimulante, y también puede ser exigente y estresante. Este recurso explorará estrategias que puede utilizar para controlar sus propios niveles de estrés, así como ideas para apoyar a los demás adultos con los que trabaja.

Antes de explorar algunas de estas ideas para reducir el estrés, sepa que esta guía no pretende sustituir al asesoramiento ni a las intervenciones inmediatas. Si usted, o un miembro de su personal, está experimentando un estrés extremo e indicando o mostrando la necesidad de un apoyo más fuerte, por favor, póngase en contacto con su apoyo local 211 para conectarse con los servicios en su comunidad. [Marque 211 para los Servicios Comunitarios Esenciales](#), está disponible para ayudar a navegar a través de diversos servicios y apoyos para cualquier persona que lo necesite. Las ideas presentadas en esta guía están pensadas para disminuir el estrés en su empresa, y no sustituyen la necesidad de apoyo profesional o intensivo, si procede.

## ¿Cómo reconozco el estrés en mí mismo y en mis empleados?

Los días estresantes son de esperar cuando se trabaja con niños y familias, sin embargo, la forma de administrar ese estrés es importante para su salud. El estrés puede aparecer de diferentes maneras en usted y en sus empleados. Según los [Centros para el Control de Enfermedades](#) éstas son algunas de las formas en que el estrés puede manifestarse en una persona:

- Se muestra irritado, enfadado o niega estar molesto.
- Se muestra inseguro, ansioso, preocupado o nervioso.
- Expresa sentirse cansado, abrumado y que no está motivado.
- Comunica que está "quemado".
- Problemas para dormir o concentrarse.
- Parece triste o deprimido.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Informes de cambios en el apetito, la energía y los intereses.

## ¿Qué puedo hacer para contrarrestar el estrés laboral?

Como proveedor de servicios de cuidado infantil en el hogar o como responsable del programa de un centro de cuidado infantil, usted carga con el estrés de su negocio, de los niños a su cargo, de sus familias y de sus empleados. Aunque ese estrés es comprensible, encontrar formas de controlar y recuperarse del estrés diario que experimenta es fundamental para su salud. He aquí algunas cosas que puede hacer y que le ayudarán:

- **Desconéctese del trabajo** - Dedíquese a una actividad que no le permita pensar en el trabajo. Puede ser leer una novela, ver una película, jugar un juego con los amigos, seguir una receta nueva o cualquier otra cosa que desvíe su atención del trabajo y la dirija a una tarea diferente. Dejar de pensar en el trabajo permite a su sistema de estrés "reiniciarse" y le permite pensar con más claridad cuando vuelve a centrar su atención en el trabajo.
- **Tómese pequeños descansos a lo largo del día** - a veces, en este trabajo, está tan ocupado atendiendo las necesidades de los demás que se olvida de las tuyas. Póngase una alarma cada dos horas, o cuando le venga bien, para recordarse que tiene que hacer una pequeña pausa. Puedes aprovechar ese tiempo para beber un vaso de agua, estirarse durante 2 ó 3 minutos, mirar por la ventana y respirar hondo 3 veces o incluso pasear por el edificio. Las mini pausas no tienen por qué durar mucho tiempo, sólo un breve momento en el que puedas desviar su atención hacia otra cosa que le ayude a volver a centrarse puede marcar una gran diferencia.
- **Mantenga un horario constante en casa** - Las rutinas son esenciales para pasar los días con niños pequeños, y lo mismo vale para los adultos. Intente mantener un horario de sueño coherente acostándose y levantándose a la misma hora todos los días. Incorpore ejercicio regular, idealmente al aire libre, para ayudar a reducir el estrés y mejorar también el sueño. La capacidad de previsión que aporta el mantenimiento de una rutina disminuye el estrés y la ansiedad.
- **Utilice su tiempo libre remunerado** - Con tantas exigencias a las que debe hacer frente como proveedor de servicios de guardería o responsable de un programa, tomarse un día libre puede parecer imposible. Sin embargo, el dicho "no se puede verter de una taza vacía" es cierto en este trabajo. Por lo tanto, si está agotado, sobrecargado de trabajo y estresado con la taza vacía, no podrá verter su energía en los niños, las familias y los empleados que cuida. Tomarse un día libre para cuidar de sí mismo, para "rellenar el vaso", le permitirá mantener ese equilibrio tan necesario. Si usted es un cuidador infantil familiar sin nadie que le sustituya, considere la posibilidad de programar los días libres con meses de antelación. Informe a sus familias en el momento de la inscripción de los días que estará cerrado para que puedan hacer otros arreglos. Programar intencionadamente pausas en su trabajo puede contribuir en gran medida a reducir sus niveles de estrés.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis empleados a controlar su estrés?

Al igual que usted asume el estrés de trabajar con niños y familias, sus empleados también lo hacen. El cuidado de los niños, aunque gratificante y reconfortante, puede ser un trabajo agotador y abrumador. Como responsable de la empresa, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su personal a gestionar la carga de estrés de este trabajo. He aquí cuatro preguntas que pueden ayudarle a reflexionar sobre cómo puede ayudar al personal a gestionar su estrés:

- ¿He hablado recientemente con mi personal?
- ¿Puedo hacer cambios durante la jornada laboral?
- ¿Qué incentivos y recompensas puedo ofrecer?
- ¿Cómo puedo animar al personal a disfrutar del tiempo fuera del trabajo?

### **Darle seguimiento a los miembros del personal**

Una de las formas mejores y más fáciles de reducir el estrés en el lugar de trabajo es animar a los empleados a que hablen con usted y entre ellos. Mantener una comunicación periódica con cada miembro del personal le permite enterarse rápidamente de los problemas. El contacto no tiene por qué ser largo o formal; sin embargo, las interacciones breves y regulares comunican a sus empleados que usted se preocupa por su bienestar y que se interesa por su éxito. Asegúrese de preguntarles cómo se sienten y cómo les va, así como qué les causa estrés durante el día. Mantener una actitud abierta y genuinamente curiosa les permitirá compartir con usted sus factores de estrés y les dará la oportunidad de encontrar soluciones juntos.

Mantenerse en contacto con los compañeros e incluso con los amigos fuera del trabajo también puede reducir el estrés laboral. Anime a sus empleados a trabajar juntos y cree espacios en los que puedan conocerse. Cuando las personas sienten que tienen a otras en las que pueden confiar en el trabajo, se sienten más conectadas con su trabajo y es más probable que sigan comprometidas. La amistad y la risa son reductores naturales del estrés, así que foméntelos en su empresa.

### **Cambios en la jornada laboral**

Como líder empresarial, hay pequeños ajustes que puede hacer en la jornada laboral que pueden tener un gran impacto en el bienestar de sus empleados. He aquí un par de ideas a tener en cuenta:

- **Establezca un horario regular.** La rutina y lo predecible son de beneficio para todos: los empleados, las familias y los niños. Al establecer un horario regular, los miembros del personal pueden planificar sus horas de trabajo. Hable con los miembros de su personal para asegurarse de que el horario de trabajo que se les ha asignado también les funciona a ellos. Puede que a un miembro del personal le cueste llegar pronto y a otro quedarse hasta más tarde. Intercambiando sus horarios, ambos miembros del personal estarán menos estresados y contentos con unos horarios que se ajusten mejor a sus necesidades.

- **Anime a todos sus empleados a tomarse un descanso.** A veces es difícil hacerlo, sobre todo cuando se carece de personal suficiente. Los miembros del personal necesitan un momento para salir del espacio que comparten con los niños y hacer una llamada telefónica, salir a la calle o mirar memes tontos en sus teléfonos para desconectarse por un momento del exigente trabajo de cuidar a los niños. Haga de esto una prioridad para su programa. Los miembros de su personal se beneficiarán y los niños se beneficiarán de un personal descansado.
- **Incluya tiempo para la relajación en grupo.** Puede encontrar un breve momento antes o después del trabajo en el que pueda reunir a un grupo de sus empleados para realizar algunas actividades de estiramiento en grupo, ejercicios de respiración o incluso una breve sesión de ejercicios. Puede que incluso haya un grupo que quiera pasear juntos por el patio de recreo. Este tiempo juntos no tiene por qué ser caro o dirigido por un instructor pagado. Hay vídeos gratuitos de yoga y estiramientos en YouTube y aplicaciones de bajo costo como Headspace o Calm que pueden guiar a su grupo a través de una meditación guiada de 10 o 15 minutos. El beneficio de estas experiencias es la unión en torno a una actividad relajante compartida. Al conectarse entre sí y moverse o respirar juntos, el personal reduce sus niveles generales de estrés.
- **Promueva el uso del tiempo libre remunerado.** Aunque tener suficiente personal puede ser un reto algunos días, anime y apoye a sus empleados para que utilicen su tiempo libre remunerado. Necesitan ausentarse del trabajo para cuidarse. A veces, sus empleados más dedicados no se toman tiempo libre en el trabajo, a menudo en perjuicio propio. Usted quiere empleados sanos y descansados que cuiden de los niños y las familias de su empresa, así que cuide de ellos insistiendo en que se cuiden a sí mismos.

### Ofrecer incentivos y recompensas

Tradicionalmente, como proveedor de servicios de cuidado infantil, se dispone de un presupuesto muy ajustado, lo que dificulta ofrecer incentivos o recompensas adicionales a los miembros del personal. Aquí tiene un par de opciones menos caras que pueden motivar a su personal y aliviar el estrés.

- **Gestos sencillos y rentables.** Ofrecer incentivos y recompensas no tiene por qué ser una actividad costosa. Tal vez pueda organizar una cena mensual en la que usted proporcione el plato principal e invite a sus empleados a aportar guarniciones o comprar pizza para el personal un día a la hora del almuerzo. Otra idea podría ser sortear un certificado de DoorDash o una tarjeta de regalo de un restaurante local una vez a la semana o al mes, para que su empleado tenga un descanso de cocinar en casa. Incluso una barrita de chocolate el día de pago puede ser un dulce detalle para demostrar que los aprecia.
- **Aprender a través del desarrollo profesional.** Una forma de evitar el estrés es aprender algo nuevo. Poner en contacto a los miembros de su personal con

experiencias de desarrollo profesional de alta calidad puede animarles y les comunica que usted invierte en su éxito.

### **Sugerencias para pasar tiempo fuera del trabajo**

A la hora de buscar formas de reducir el estrés durante la jornada laboral, otra consideración a tener en cuenta es cómo se utiliza el tiempo fuera del trabajo. Tal vez compartir estas ideas a través de un correo electrónico, una circular, un boletín de noticias o en una reunión de personal ayude a los empleados a pensar en formas de reducir sus niveles de estrés relacionado con el trabajo.

- **Limite su consumo de noticias y medios sociales.** Un estudio tras otro ha demostrado que las redes sociales y el consumo de noticias negativas pueden afectar a la salud mental. Anime a sus empleados a reexaminar su uso de las redes sociales y a reconsiderar la razón por la que las utilizan con tanta frecuencia.
- **Destaque el poder de las rutinas.** Al igual que los niños encuentran consuelo en la regularidad de un horario bien pensado, los adultos también encuentran consuelo en la rutina. Invite a sus empleados a reflexionar sobre cómo pueden establecer rutinas en casa para reducir sus niveles de estrés. Al ofrecer a los empleados la oportunidad de compartir sus experiencias con las rutinas domésticas, pueden obtener información valiosa de los demás, lo que se traduce en una reducción de los niveles de estrés.
- **Fomente las actividades recreativas y de entretenimiento.** El alivio del estrés tiene muchas formas y tamaños, y si anima a sus empleados a retomar una afición u otra actividad recreativa que les guste, les estará ayudando a encontrar un camino hacia el alivio del estrés.

### **Obtener apoyo**

Si intenta realizar algunas actividades para reducir el estrés y se da cuenta de que sigue estresado, pida ayuda a un amigo de confianza, a un profesional de la salud mental o a su médico. Del mismo modo, si observa que un miembro del personal tiene dificultades, acérquese a él con comprensión y apoyo. Aunque este recurso se ha centrado en usted y su personal, sus familias y sus hijos también pueden mostrar algunos de estos mismos indicadores de estrés. Y a menudo también pueden beneficiarse de estrategias similares para reducir el estrés.

Si nota la necesidad de un apoyo más sólido, para usted o para los miembros de su personal, llame al 211 para ponerse en contacto con un profesional que pueda ayudarle.

## Recursos adicionales

**Si tiene preguntas o necesita ayuda, tiene a su disposición asistencia.**

[Página web de GaPDS](#)

[Página de inicio del sitio web de la Academia](#)

[Normas y Reglamentos para la concesión de licencias en el Estado de Georgia](#)

**Para encontrar otras guías de estudio:** Haga clic en [Recursos](#) en la página principal de la Academia

**Para encontrar entrenamiento:** Haga clic en [Entrenamientos](#) en la página principal de la Academia

**Para inscribirse en los cursos de entrenamiento:** Haga clic en [Horarios e inscripción](#) en la página principal de la Academia

**Para inscribirse en grupos de estudio:** Complete el [formulario de inscripción](#).

**Si tiene preguntas sobre el entrenamiento o los grupos de estudio:** Envíe un correo electrónico a [GAcoaching@civstrat.com](mailto:GAcoaching@civstrat.com)

**Para encontrar otros recursos de ECE:** Visite [el sitio web de DECAL](#)

**Para preguntas generales sobre la Academia:** Envíe un correo electrónico a [thriving@decals.ga.gov](mailto:thriving@decals.ga.gov)

**Para más información:**

[Normas y Regulaciones para Hogares de Cuidado Infantil Familiar](#)

[Normas y Regulaciones para Centros de Aprendizaje de Cuidado Infantil](#)