



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención



PROGRAMA SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS “ESTRÉS POSITIVO”



MICROCICLO

1

CON ESTRÉS O ESTRESADO



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA



Se lleva a cabo la apertura del microciclo I del Programa sobre el estrés “ESTRÉS POSITIVO”, abordando los siguientes puntos.

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

Palabras de bienvenida a los participantes:

- **Metodología:** El desarrollo del programa en el proceso de intervención con los trabajadores, orientado al fortalecimiento y desarrollo de competencias humanas, se llevará a cabo en tres microciclos de gestión, cada uno con una duración de dos horas y una participación máxima de 50 trabajadores.
- **Objetivos:** Los objetivos establecidos en el documento técnico.
- **Contenido:** Cada microciclo estará compuesto por un componente teórico-práctico, en el que cada participante tendrá la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos, bajo un enfoque vivencial y reflexivo, orientado hacia un despertar de conciencia que permita la modificación e instauración de conductas saludables.
- **Reglas:** No utilizar el celular, mantener el respeto y garantizar la confidencialidad.

ACTIVIDAD DE APERTURA

Los participantes conformarán un círculo y, de manera individual, mencionarán su nombre, cargo, tiempo en la empresa y, en una escala del 1 al 5, indicarán el nivel de estrés que experimentan en la actualidad. Una vez concluida la ronda, cada participante deberá elegir un sentimiento o emoción que considere estrechamente relacionado con el estrés, explicando el motivo o las razones por las cuales considera que existe una asociación entre ambos (por ejemplo: ira y estrés, amargura y estrés, entre otros).



ACTIVIDAD DE APERTURA

Una vez que los participantes hayan elegido la emoción o sentimiento, caminarán por el salón. Cuando el facilitador mencione la palabra "estrés", cada persona deberá elegir rápidamente una pareja con quien compartirá la emoción y las razones por las cuales considera que se asocia con el estrés. Cuando el facilitador pronuncie la palabra "positivo", continuarán caminando. La dinámica se repetirá hasta lograr la interacción entre el 10% de los participantes.



ACTIVIDAD DE APERTURA

No se permitirá repetir parejas. En caso de que esto ocurra, se establecerá una penitencia para los dos participantes (bailar, cantar, contar un chiste, entre otros), según la creatividad del facilitador.



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Se conformarán grupos de 5 personas. A cada grupo se le dará la consigna de crear una definición del estrés, con la cual deberán desarrollar una canción, una trova, una historia o una poesía corta.



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



Cada grupo socializará su creación con los demás integrantes, y todos los miembros del grupo deberán participar. Podrán dar rienda suelta a su creatividad y utilizar los recursos que consideren necesarios. Asimismo, tendrán la posibilidad de hacer uso de todo aquello que se encuentre dispuesto dentro del salón.

CONOZCAMOS SOBRE EL ESTRÉS DEL ABORDAJE CONCEPTUAL



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Por tanto, el estrés es algo inherente a la vida y necesario para la supervivencia. Es una respuesta natural de nuestro organismo en su proceso de adaptación a los cambios que se producen en el entorno. Sin embargo, lo importante es no superar el nivel óptimo que cada persona tiene, evitar que se traspase la capacidad de adaptación y resistencia del organismo, y que, por tanto, no afecte negativamente a la salud.

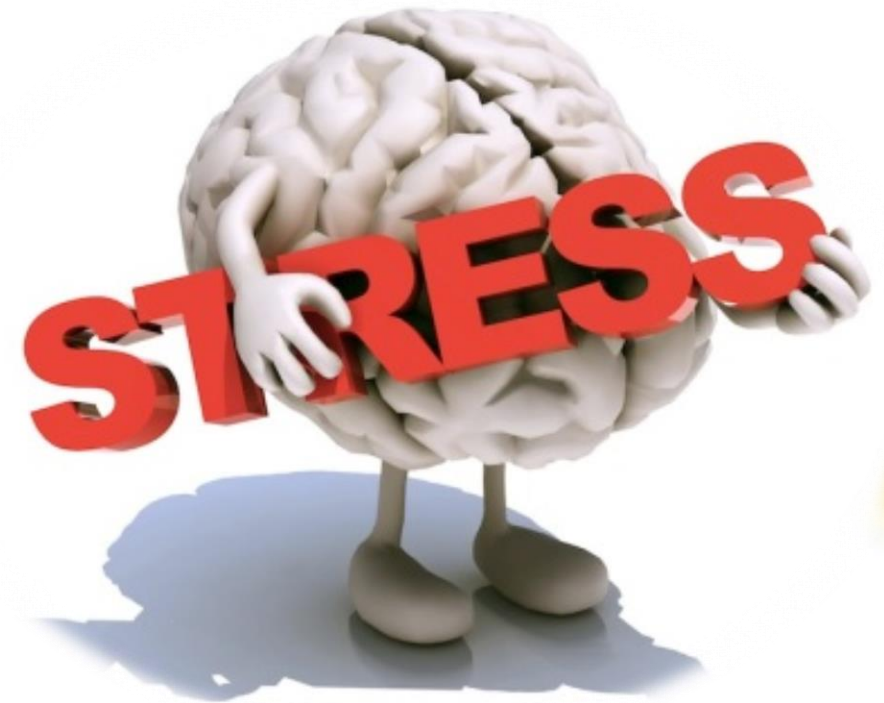
EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



El estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas experimentamos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural ante las amenazas y otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que determina el modo en que afecta a nuestro bienestar.

EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

El estrés ha sido clasificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "la epidemia del siglo XXI". Asimismo, el estrés se puede definir como un sentimiento de tensión física o emocional que se presenta cuando una persona percibe un determinado estímulo o situación como amenazante. Es una situación en la que la persona experimenta un estado de tensión y ansiedad durante un período prolongado de tiempo.

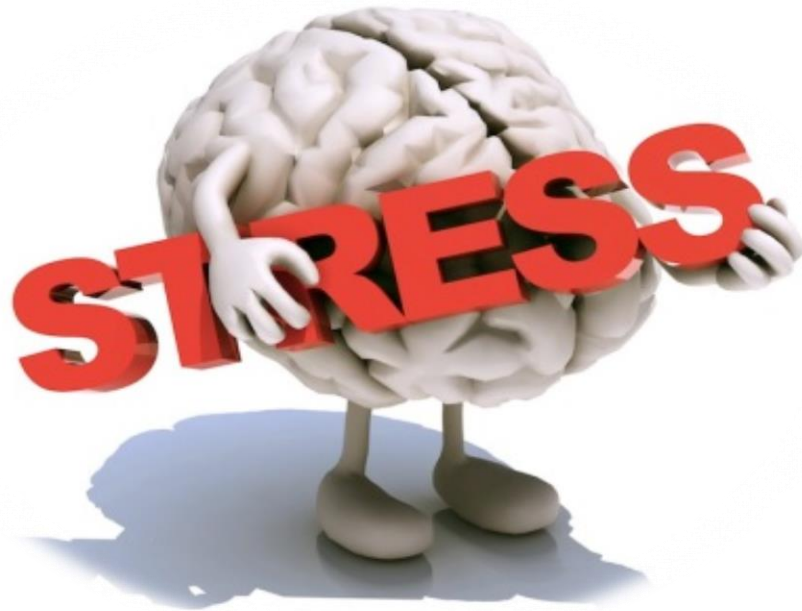


EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Selye (1955) habla de la reacción de alarma. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas), las cuales permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible.

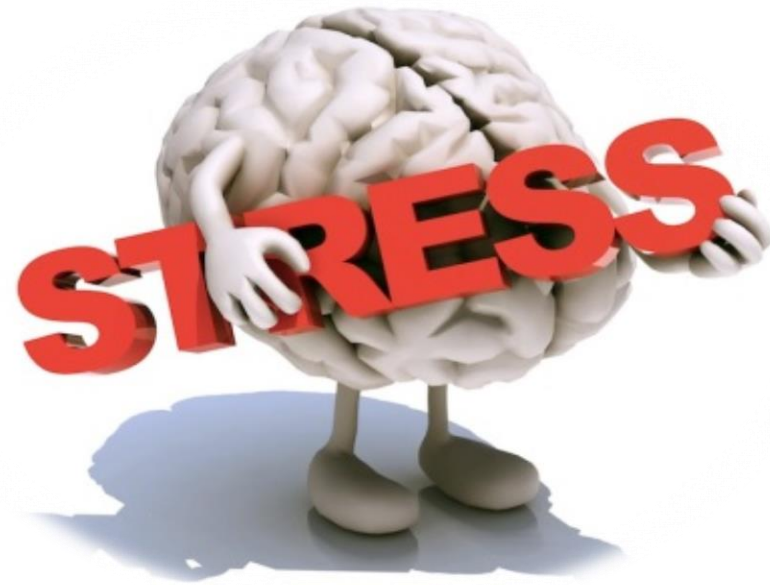


EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



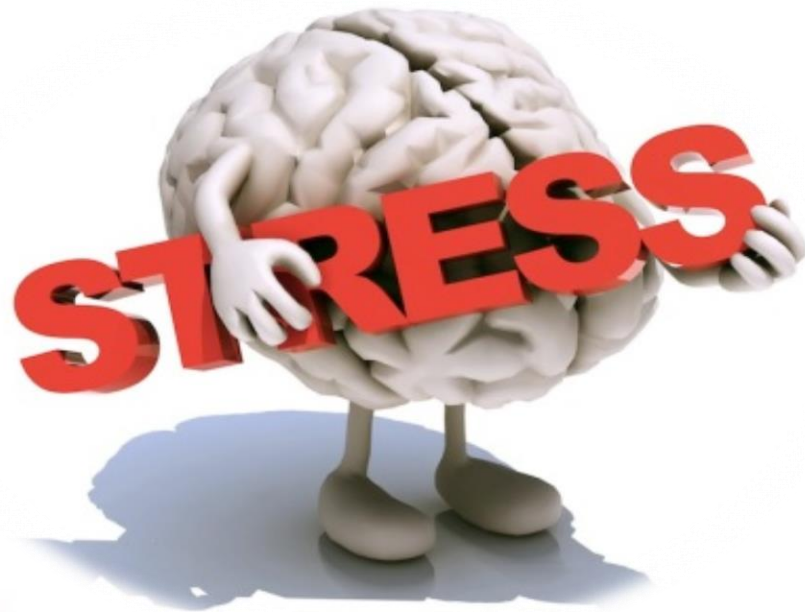
Uno de los modelos más reconocidos en el campo de la psicología es el propuesto por Lazarus en 1966, el cual pone énfasis en los factores psicológicos del estrés mediante diversas variables que tienen lugar en el proceso (las demandas y exigencias del medio externo e interno, los recursos del propio sujeto y el grado de satisfacción que experimenta). En esta época, el estrés se conceptualizó como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo, considerándose una respuesta negativa e intrínseca, sin tener en cuenta su carácter adaptativo, que puede aportar recursos al sujeto (McGrath, 1970).

EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



Uno de los modelos más reconocidos en el campo de la psicología es el propuesto por Lazarus en 1966, el cual pone énfasis en los factores psicológicos del estrés mediante diversas variables que tienen lugar en el proceso (las demandas y exigencias del medio externo e interno, los recursos del propio sujeto y el grado de satisfacción que experimenta). En esa época, el estrés se conceptualizó como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo, considerándose una respuesta negativa e intrínseca, sin tener en cuenta su carácter adaptativo, capaz de aportar recursos al sujeto (McGrath, 1970).

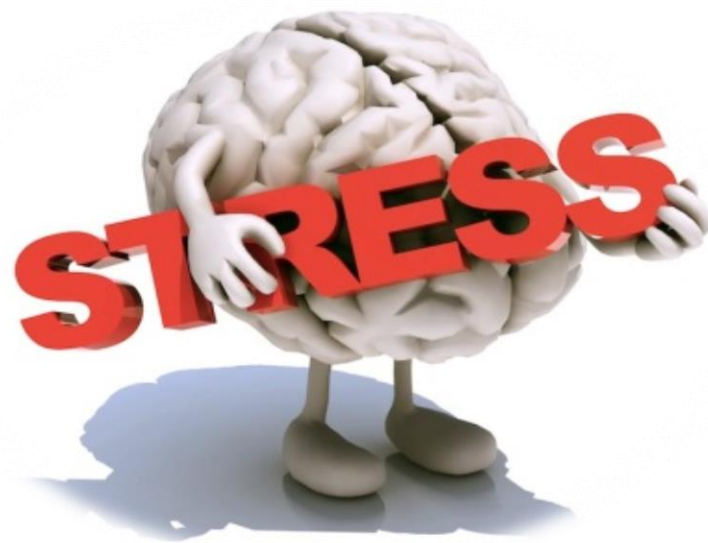
EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS



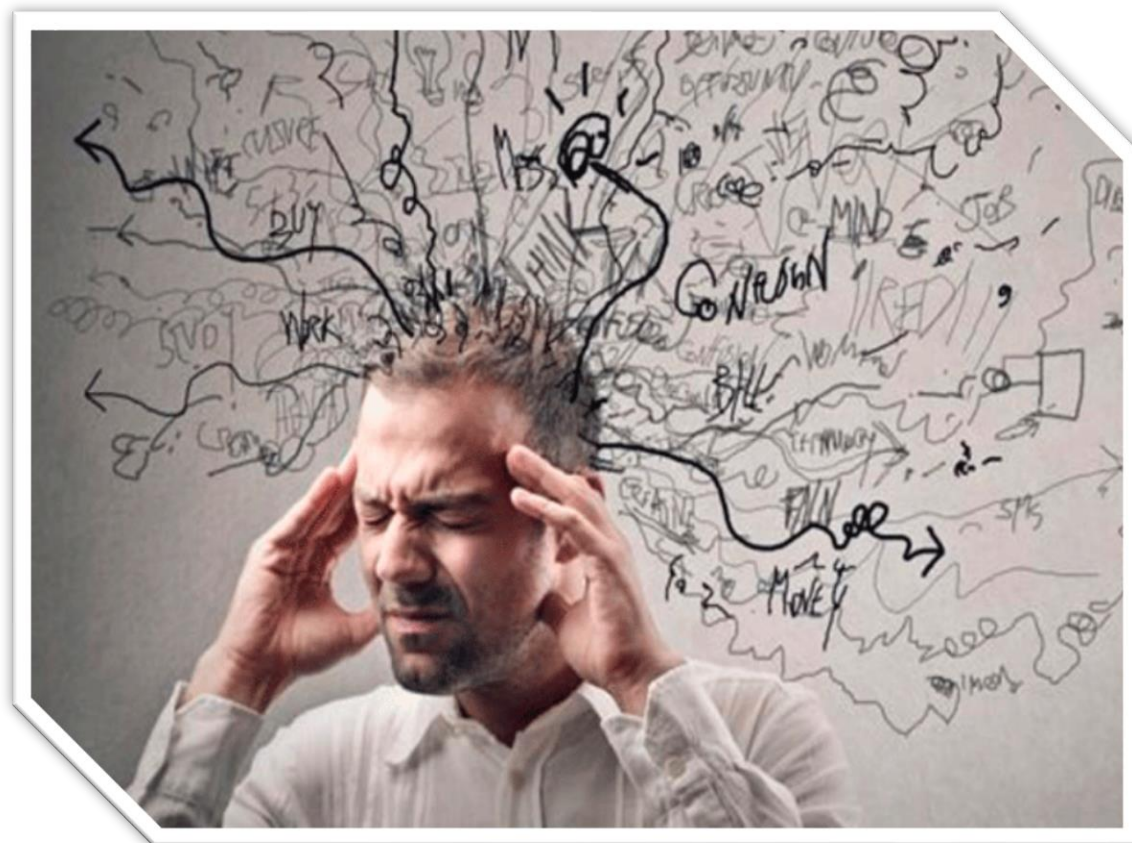
El enfoque biopsicosocial define el estrés como una transacción entre el individuo y el ambiente. Este enfoque describe el estrés como una relación entre la persona y el entorno, la cual es percibida por el individuo como algo impuesto que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). Los individuos perciben de manera distinta la amenaza que representan las situaciones estresantes, haciendo uso de diversas habilidades, recursos y capacidades, tanto personales como sociales, para controlar esas situaciones potencialmente estresantes.

EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

El estrés es la segunda causa de baja laboral en la Unión Europea, afectando anualmente a 40 millones de trabajadores y generando un coste de 20.000 millones de euros al año en gastos sanitarios, sin contar la pérdida de productividad. Según la Fundación Europea para la Mejora de las condiciones de vida y trabajo, un 28% de los trabajadores europeos padece algún tipo de estrés laboral.



- **Efecto directo:** El estrés modifica el estado fisiológico, la actividad neuroendocrina y la competencia inmunológica.
- **Efecto indirecto:** El estrés puede alterar la salud debido a que estimula comportamientos poco saludables, como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, insomnio, dieta inadecuada, entre otros.



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS

Los antecedentes psicológicos son todas las características o rasgos más o menos estables de la personalidad. Podemos clasificarlos en rasgos protectores (por ejemplo, optimismo, resistencia, autoestima, entre otros) y rasgos patógenos (por ejemplo, ansiedad como rasgo, personalidad de Tipo A, hostilidad, entre otros). Entre los antecedentes psicológicos del estrés, destacaremos los siguientes:



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS

Resistencia / Dureza (Hardiness): Este concepto tiene varias facetas:

- **Compromiso:** Tendencia a implicarse en diferentes situaciones de la vida en lugar de aislarse. Implica reconocer la propia valía y las metas, así como minimizar la percepción de amenaza.
- **Desafío:** Valorar las situaciones estresantes como una oportunidad para el desarrollo personal. Incluye una buena tolerancia a la ambigüedad.
- **Control:** Sensación personal de control sobre los sucesos, es decir, la creencia de que se puede influir sobre el curso de las situaciones.



Composición: Rinconpsicologia Ilustración: Blush

EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

FACTORES SITUACIONALES

Estos factores se refieren a las variables contextuales que rodean a la persona. En este sentido, tienen gran relevancia los sucesos vitales, que son aquellas experiencias objetivas de cambio en la vida que exigen un reajuste en la conducta del sujeto, ya que interrumpen o amenazan con obstaculizar sus actividades habituales. Los sucesos estresantes, psicológicamente, son aquellos que se perciben como amenazas al bienestar físico o psíquico.



EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS

FACTORES SITUACIONALES

Cuadro 1. Clasificación del Tipo de Sucesos Estresantes.

Evento Único: situaciones extremas como situaciones bélicas, víctimas de violencia, migraciones, desastres naturales. Se relacionan con el PTSD (síndrome de estrés post-traumático).

Sucesos Múltiples: cambios en la vida de una persona positivos y negativos.

Sucesos Mayores, Extremos: acontecimientos vitales mayores (p.ej., muerte de un ser querido).

Sucesos Estresantes Cotidianos (hassless, microeventos): tensiones de rol (p.ej.: problemas pareja), estresores ambientales (p.ej.: ruido, tráfico).

Situaciones de Tensión Crónica Mantenido: estresores intermitentes crónicos (p.ej., exámenes); estresores crónicos continuos (p.ej., enfermedades crónicas).

Estresores Agudos: limitados en el tiempo (p.ej., someterse a una prueba médica: biopsia de mama).

ACTIVIDAD - AUTOEVALUACIÓN SOBRE CRITERIOS DEL ESTRÉS

A través de esta actividad, se busca que los participantes realicen una autoevaluación en relación con los criterios o síntomas del estrés que cada persona pueda estar experimentando en la actualidad. Esta identificación servirá para emprender acciones frente a los cambios y conductas de autocuidado necesarias, que favorezcan la preservación de la estabilidad emocional y/o la salud mental.



ACTIVIDAD - AUTOEVALUACIÓN SOBRE CRITERIOS DEL ESTRÉS

CRITERIOS DIESTRES - AUTOEVALUACIÓN (MARQUE CON UNA X)				
Desconcentración		Falta de memoria.		Dolores de cabeza.
Incapacidad de tomar decisiones		Desesperanza y desesperación.		Diminución de la libido.
Irritabilidad e ira		Ansiedad y pánico.		Insomnio.
Frustración		Inseguridad.		Dolor de espalda y cervical.
Pesimismo		Trastornos intestinales.		Temblores.
Aumento repentino de la presión arterial		Alteración en alimentación.		Impulsividad.
Abandono de responsabilidad		Aislamiento social.		Agotamiento.

Cada participante realizará la autoevaluación, considerando cuáles de los síntomas referidos en la tabla ha experimentado en el último mes. Estos deberán ser señalados con una X.

RANGO	ESTADO
<6 CRITERIOS	DIESTRES MÍNIMO
ENTRE 7 - 14 CRITERIOS	DIESTRES MODERADO
>15 CRITERIOS	DIESTRES ALTO

NIVELES DE ESTRÉS

Podemos hablar de 3 niveles de estrés: Agudo, agudo episódico y crónico.



NIVELES DE ESTRÉS

ESTRÉS AGUDO



El estrés agudo es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos a nosotros mismos o que los demás nos imponen. Suele aparecer ante un momento excitante, un conflicto, una situación complicada y otros casos similares.

NIVELES DE ESTRÉS

ESTRÉS AGUDO



El estrés agudo es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos a nosotros mismos o que los demás nos imponen. Suele aparecer ante un momento excitante, un conflicto, una situación complicada y otros casos similares.

NIVELES DE ESTRÉS

ESTRÉS AGUDO



En una pequeña proporción este tipo de estrés puede ser positivo porque alienta a la **motivación** y puede servir como mecanismo de defensa, de acuerdo a la sociedad española para el estudio del estrés y la ansiedad (SEAS). Sin embargo, cuando sobrepasa la línea, puede llevar al agotamiento y a consecuencias graves en la salud, tanto a nivel físico como mental.

NIVELES DE ESTRÉS

¿CÓMO IDENTIFICAR EL ESTRÉS AGUDO?

- Dolores musculares, especialmente de cabeza, en la zona lumbar y cervical.
- **Afecciones digestivas:** Diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, entre otros.
- **Alteraciones en el sistema nervioso:**
Taquicardias, náuseas, presión sanguínea elevada, sudoración, entre otros.



NIVELES DE ESTRÉS

ESTRÉS CRÓNICO



Este es el tipo de estrés que padecen las personas que permanecen en prisión, en situaciones de guerra, pobreza y otras circunstancias que demandan una alerta continua.

El estrés crónico es el más grave y causa problemas severos en la salud psicológica de quienes lo padecen, manifestándose en un marcado desgaste físico y mental.

NIVELES DE ESTRÉS

ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO



Suelen padecerlo las personas que se marcan metas poco realistas y aquellas que enfrentan las exigencias de la sociedad. El estrés agudo episódico se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre las exigencias impuestas. Además, quienes lo sufren suelen estar preocupados por el futuro y tienden a adelantar los acontecimientos.

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA



Esta actividad fue diseñada con el objetivo de llevar a cabo un proceso retrospectivo, introspectivo y/o reflexivo para identificar el nivel de consciencia frente a la salud mental y psicosocial, las condiciones de salud física, el nivel de funcionalidad, la capacidad de respuesta y las herramientas de afrontamiento presentes en cada persona, así como la identificación de los recursos con los que se cuenta para enfrentar las diferentes demandas externas e internas.

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

Para esta actividad, cada participante tendrá la tarea de describir su estado emocional y psicológico, considerando aspectos personales, familiares y laborales. Para ello, se entregará a cada integrante del grupo una hoja, un lápiz y tres colores, los cuales podrán ser elegidos libremente por cada persona.



ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

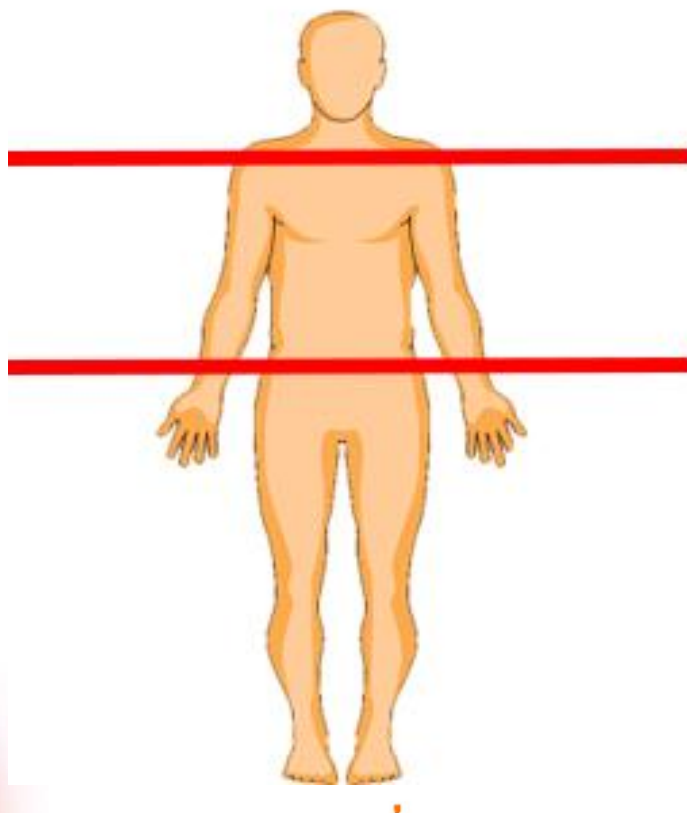
Una vez que cada persona tenga en su poder el material, se sentará en el piso y, en la hoja, realizará un autorretrato. En este, trazará dos líneas: una a la altura del cuello y otra atravesando la cintura. De esta manera, se obtendrá una figura dividida en tres partes: la cabeza, el tronco y las piernas, cuyos significados son los siguientes:



ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

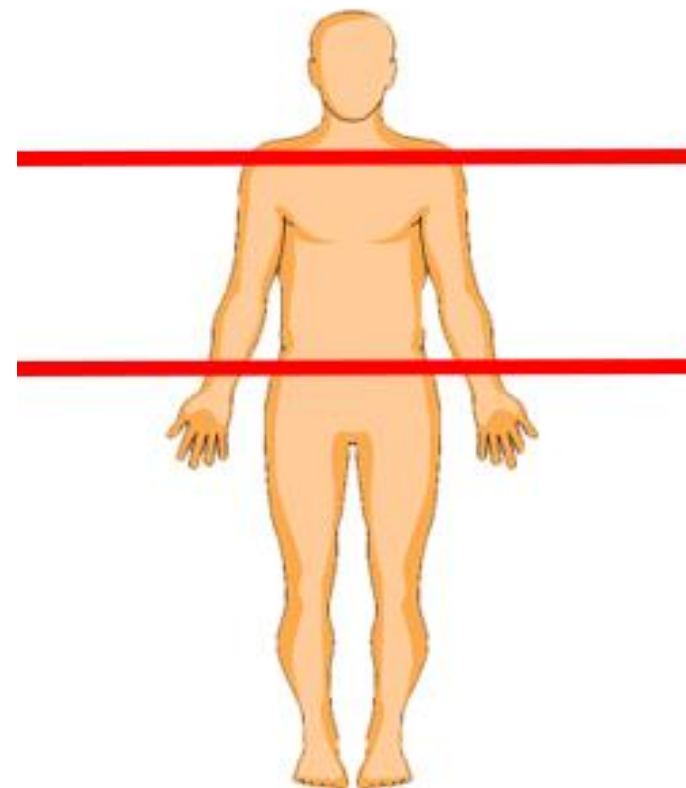


- **Cabeza:** Simboliza los conflictos laborales y personales, los temores, los pensamientos intrusivos, la inseguridad y la desconfianza en sí mismo/a.
- **Tronco:** Representa los conflictos sentimentales y familiares, los problemas físicos, las dificultades a nivel de autoestima y la falta de confianza en los demás.
- **Cintura y pies:** Representan las frustraciones, los fracasos, las dificultades en la toma de decisiones y los conflictos asociados al proyecto de vida.

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

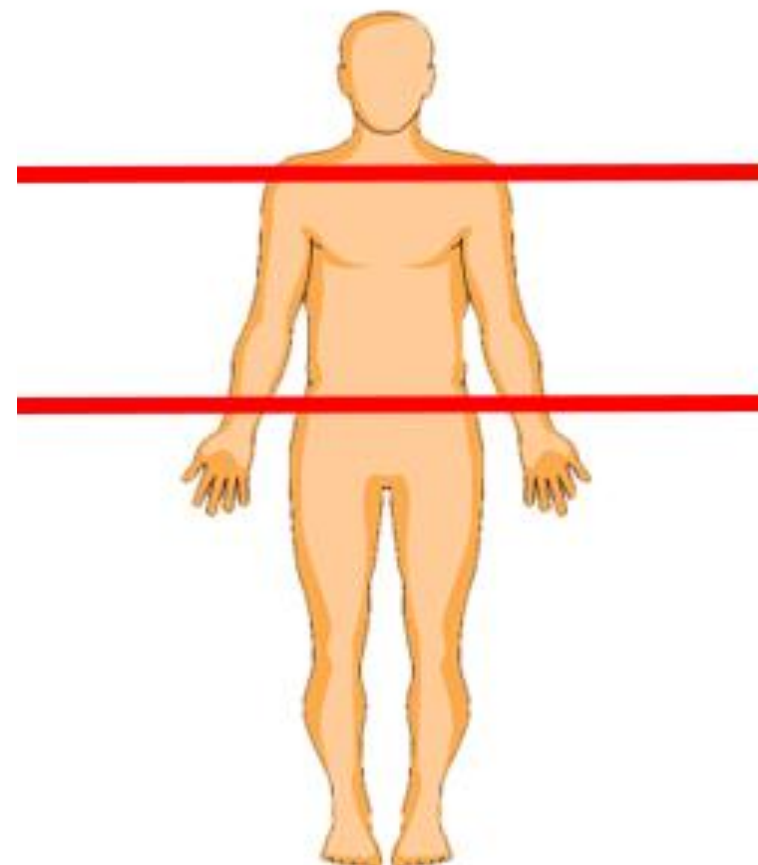
Cada participante incluirá en cada parte, según corresponda, sus preocupaciones, dificultades, problemas y cargas, es decir, todo aquello que genere tensión y perturbe su tranquilidad. También reflejará las diferentes cargas que siente y lleva sobre sí, las cuales, en la actualidad, afectan su salud mental y generan un estado de desequilibrio, manifestado a través de reacciones como tristeza, llanto, insomnio, entre otras, que evidencian un desbalance psíquico.



ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

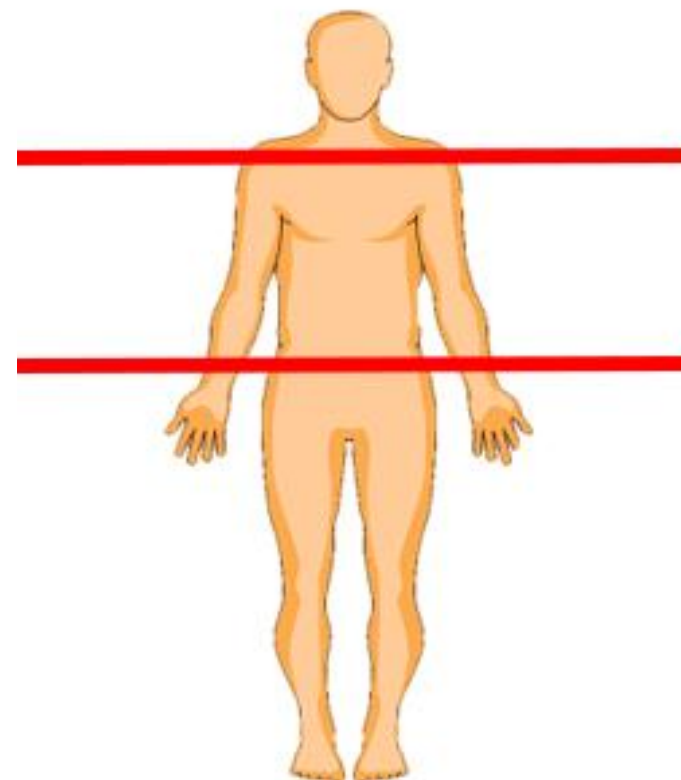
Se pueden ubicar las preocupaciones y conflictos actuales escribiendo la palabra en el lugar correspondiente y asignándole un color según la situación. También es posible simbolizarlas mediante un color determinado, de acuerdo con el impacto que generan.



ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

Una vez elaborado el autorretrato, acompañado de su estado emocional y psicológico, ya sea escrito en palabras o simbolizado con una imagen, cada participante deberá escribir frente a dichos aspectos o imágenes los sentimientos o emociones que le generan. Por ejemplo, si una persona escribe "problemas laborales" en la parte superior de la cabeza y le asigna el color rojo por la intensidad de lo que provoca, podría asociarlo con la tristeza. Este mismo proceso deberá realizarse con cada aspecto incluido en la imagen.



ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

Se conformarán grupos de tres personas, quienes se ubicarán formando un triángulo. Dos de los participantes asumirán el rol de padres, mientras que el tercer integrante representará al hijo, quien reposará sobre sus dos compañeros.

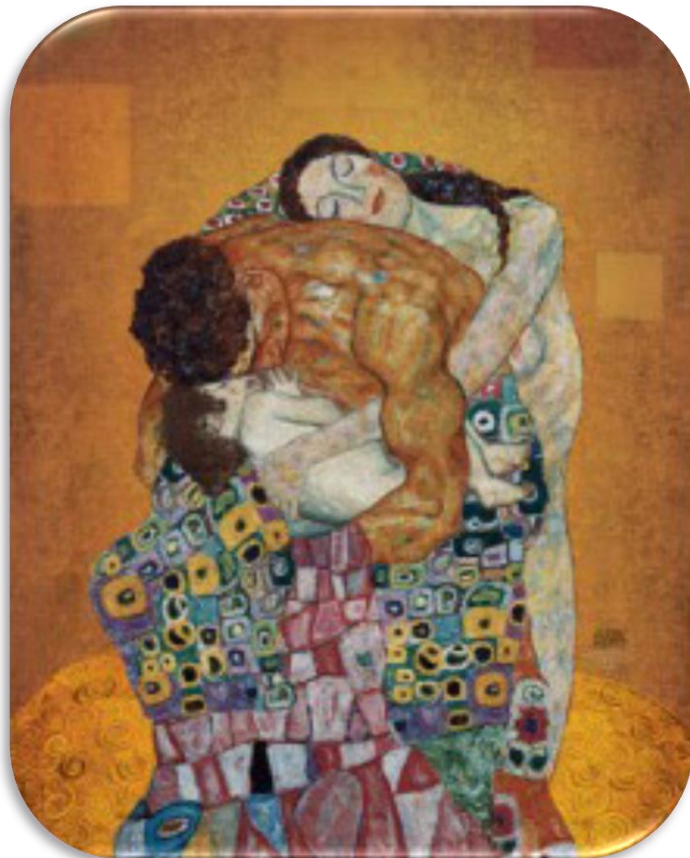
En esta posición, la persona que ejerce el rol de hijo expresará a sus padres simbólicos todas sus preocupaciones, conflictos y problemas, compartiendo lo que escribió en su autorretrato. Mientras tanto, quienes cumplen el rol de padres recibirán estas preocupaciones con empatía, pasando sus manos con suavidad sobre su cabeza y pronunciando las siguientes palabras: "No estás solo/a, estamos contigo.

Libérate de tus cargas, te vemos, te escuchamos y te acompañamos.

Finalmente, la persona dirá: "Hoy me despojo de estas cargas" y entregará la hoja con su autorretrato.

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

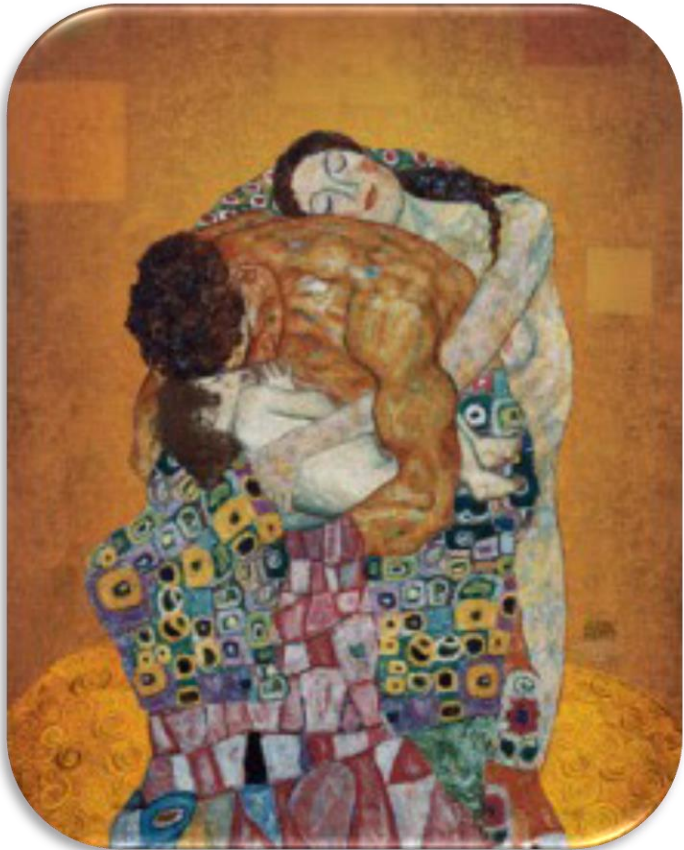
INSTRUCCIONES



Cuando cada persona termine, se hará un cambio de roles para que los tres integrantes puedan realizar el ejercicio de la misma manera. A continuación, en la siguiente tabla, cada participante deberá describir su experiencia a través del ejercicio, considerando los siguientes aspectos:

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES



- Que sentimientos y emociones experimento.
- De que logro darme cuenta.
- Cómo se siente ahora.
- Que le gustaría mejorar.

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

INSTRUCCIONES

¿Qué sentimientos y emociones experimentó?	¿De que logró darse cuenta?	¿Cómo se siente ahora?	¿Qué le gustaría mejorar?

ACTIVIDAD - NIVEL DE CONSCIENCIA

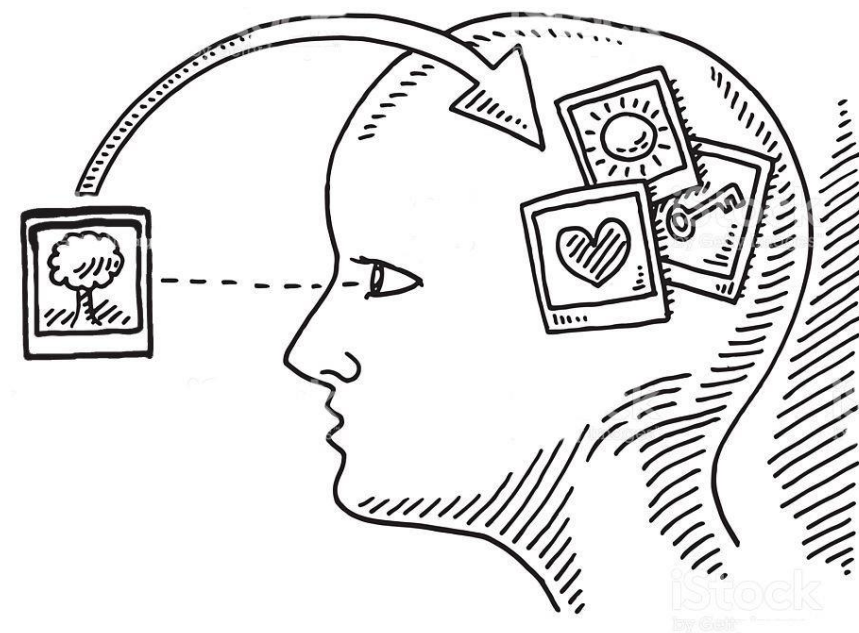
CIERRE



Al finalizar, se conformará un círculo donde todos los miembros del grupo compartirán su experiencia y se llevará a cabo la retroalimentación del ejercicio. La hoja de papel con el autorretrato deberá ser conservada por cada participante, ya que será utilizada posteriormente.

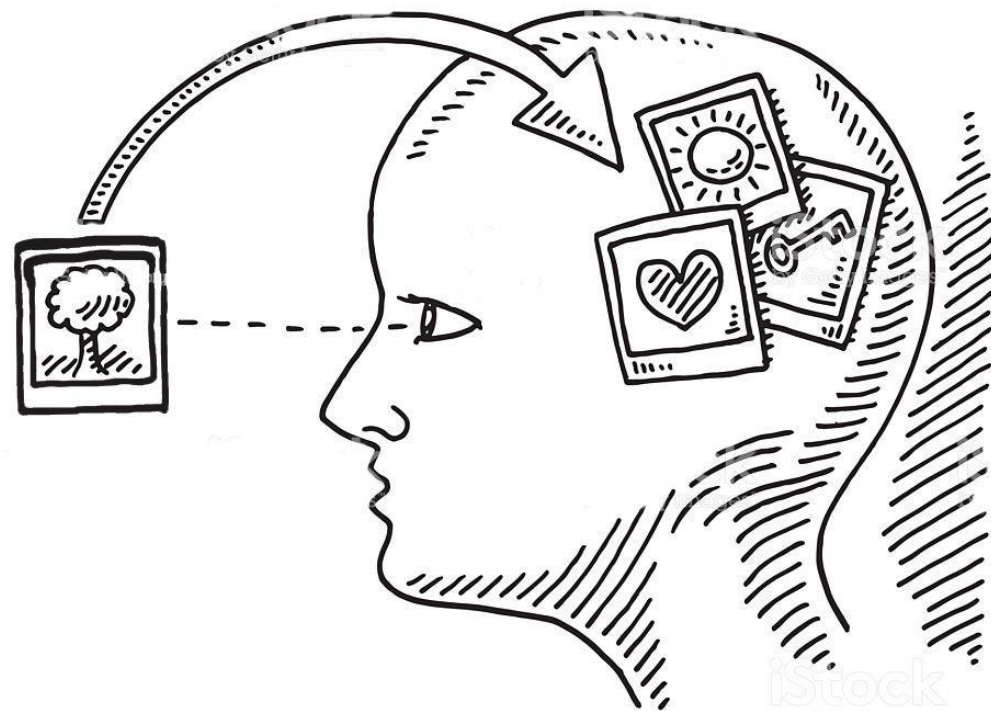
INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN EN EL ESTRÉS

Lazarus y Folkman (1986) establecen que, si bien existen eventos aversivos en sí mismos, no son condición exclusiva para que se produzca estrés, ya que estos eventos son evaluados cognitivamente por cada persona de forma diferente. El estrés surge como consecuencia de percibir ciertos acontecimientos como amenazantes, y esta percepción está influida por las características particulares de cada individuo, lo que explica por qué un mismo fenómeno resulta amenazante (estresor) para algunas personas y para otras no.



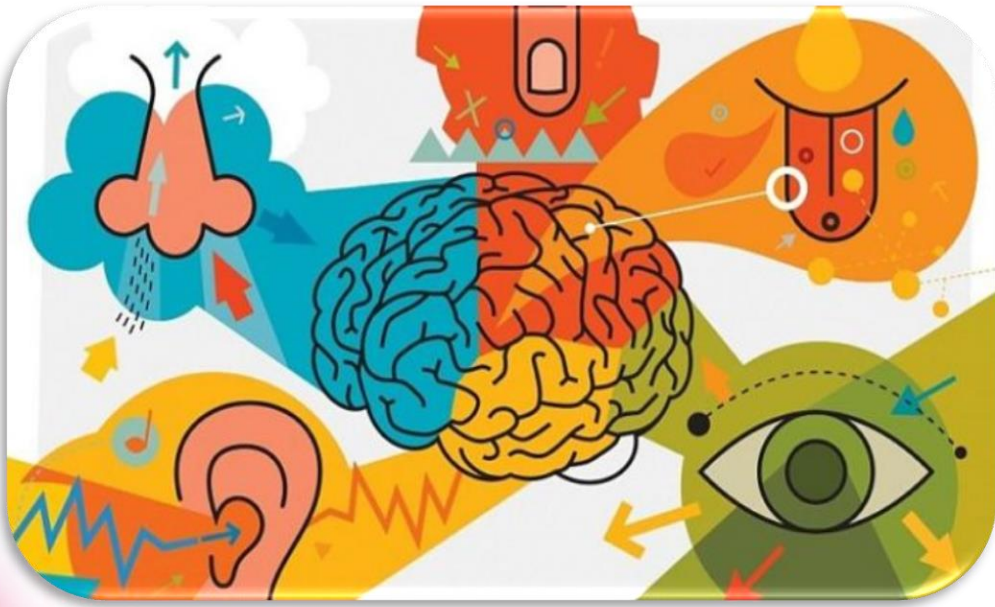
INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN EN EL ESTRÉS

El sujeto y el ambiente mantienen una relación bidireccional: el medio influye sobre el individuo, y este selecciona, rechaza e incluso modifica o transforma el medio. Esto se presenta, por lo tanto, bajo la forma de interacción (Davini, Gehon de Salluzzi & Rossi, 1978). De acuerdo con la teoría transaccional, el estrés aparece como resultado de esta relación cuando las demandas del medio se perciben como amenazas.



INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN EN EL ESTRÉS

¿QUÉ ES LA PERCEPCIÓN?



Es un proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación de las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, con el fin de elaborar juicios al respecto. En este proceso intervienen otros factores psíquicos, como el aprendizaje, la memoria y la simbolización.

ACTIVIDAD - CUESTIÓN DE PERCEPCIÓN



Esta actividad tiene como objetivo fomentar la toma de consciencia sobre las acciones, conductas, percepciones y programaciones, es decir, aquellos esquemas mentales que se han venido construyendo a lo largo de la vida y que determinan la manera en que cada persona enfrenta o asume cada situación. Estas programaciones pueden, en muchos casos, llevar a perder el control en la cotidianidad, ya sea en el trabajo, la familia o en asuntos personales, provocando una sobredimensión de situaciones y sucesos.

ACTIVIDAD - CUESTIÓN DE PERCEPCIÓN

PASOS

- Observar la imagen del autorretrato y los diferentes elementos que fueron ubicados en la misma, reflexionando sobre la manera en que esos aspectos están afectando su vida, las consecuencias que están generando y la afectación en la salud física y mental.



ACTIVIDAD - CUESTIÓN DE PERCEPCIÓN

PASOS

- En la siguiente tabla, escribirá los aspectos que se encuentran en la imagen y hará todo lo posible por encontrar el “Por qué” de cada uno, indagando internamente sobre cuáles son las acciones y conductas que está realizando, que están llevando a que las situaciones se salgan de control y afecten su vida.



ACTIVIDAD - CUESTIÓN DE PERCEPCIÓN

PASOS

- Posteriormente, en la tabla, en la columna correspondiente a "planteamiento de alternativas", escribirá las acciones o soluciones que pueden contribuir al restablecimiento de la tranquilidad y la salud mental, así como a la resolución de las diferentes situaciones o circunstancias. Recuerde incluir aquellas alternativas que no dependan de terceros.



ACTIVIDAD - CUESTIÓN DE PERCEPCIÓN

SITUACIONES DE AFECTACIÓN	ESTABLECIMIENTO DEL PORQUE	PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS

Cuando haya terminado de diligenciar la tabla, elegirá a un integrante del grupo con quien conformará pareja y compartirán el contenido del mismo. Se realizará un intercambio de parejas en tres oportunidades.

CIERRE - MICROCICLO 1



Como actividad de cierre, se realizará un conversatorio sobre los conocimientos adquiridos, las experiencias vividas y los cambios o ajustes que cada persona está interesada en realizar en su vida y cotidianidad. Para esta actividad, se ubicarán sentados en el piso, conformando un círculo.

EJERCICIO POST- SESIÓN

Con el objetivo de reforzar y poner en práctica los conocimientos adquiridos, así como lograr ajustes a nivel familiar, personal y laboral, los participantes asumirán un reto. Cada persona elegirá los aspectos de su cotidianidad que desea gestionar de manera positiva, realizando cambios en la forma de percibirlos y afrontarlos, estableciendo una interpretación positiva de la situación. Frente a ello, realizará una evaluación diaria en relación a su desempeño y rendimiento. Para mayor facilidad, se suministra la siguiente herramienta, actividad que podrá realizar con la familia.



[illegible]



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+

