



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

2

GESTIONANDO EL ESTRÉS



ACTIVIDAD DE APERTURA

Abordaje de la actividad post - sesión, resultante de la sesión anterior, en la cual los participantes socializarán el trabajo adelantado respecto a la modificación de la percepción frente a las situaciones cotidianas o demandas emocionales, tanto internas como externas, así como los resultados obtenidos durante la semana, dando a conocer cómo han impactado en sus vidas los cambios realizados.



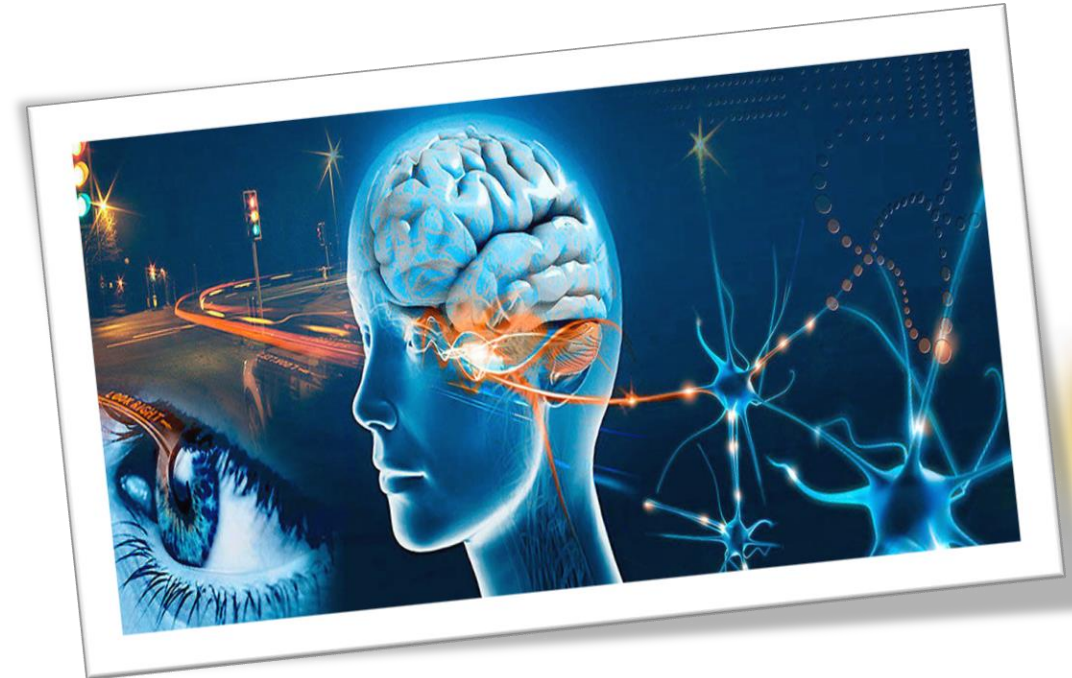
ACTIVIDAD - GESTIONANDO EL ESTRÉS

Esta actividad está diseñada para que los participantes empiecen a modificar sus esquemas a través de situaciones prácticas, que les permitan hacer consciente cada situación y las respuestas emitidas, buscando siempre el bienestar y la conservación de la salud mental y/o psicosocial, mediante la transformación de la percepción como factor determinante en la vivencia de las situaciones y las respuestas que se emitan.



ACTIVIDAD - INSTRUCCIONES

Cada participante recibirá una hoja tamaño carta, en la cual habrá 5 puntos dispersos, dos círculos y un rectángulo (los puntos, los círculos y el rectángulo deben conservar la misma ubicación en todas las hojas). Asimismo, se entregarán lápiz y colores, y se tendrá a disposición borradores y sacapuntas para compartir. Cada participante deberá crear un dibujo utilizando los puntos que encontrarán en la hoja, los cuales deben formar parte integral del dibujo. No podrán borrar ni reubicar los estímulos que encuentren en las hojas.



ACTIVIDAD. INSTRUCCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

Cuando se haya culminado la tarea, se ubicarán todas las creaciones en una pared del salón para que los participantes puedan observarlas. Para ello, se tendrán en cuenta las siguientes preguntas:



ACTIVIDAD. INSTRUCCIONES



- ¿Cómo se sintió realizando la actividad?
- ¿Qué fue lo más difícil para usted?
- ¿En qué se relaciona la actividad con el estrés?

UNA MIRADA CONCEPTUAL



UNA MIRADA CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRÉS



DISTRÉS



EUSTRÉS

UNA MIRADA CONCEPTUAL

DISTRÉS

Es el estrés desagradable, que va acompañado de un desorden fisiológico producido por la aceleración de las funciones: hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones o envejecimiento prematuro. Es el aspecto negativo del estrés, cuando sentimos que no podemos hacerle frente a determinada situación y nos sentimos desbordados ante ella. Su inmediata consecuencia es un elevadísimo nivel de cortisol, el cual nos bloquea. Comienza la somatización y los perjuicios en la salud, que pueden llegar a ser graves. Los síntomas de esta subida de cortisol son de diversa índole.

UNA MIRADA CONCEPTUAL

DISTRÉS

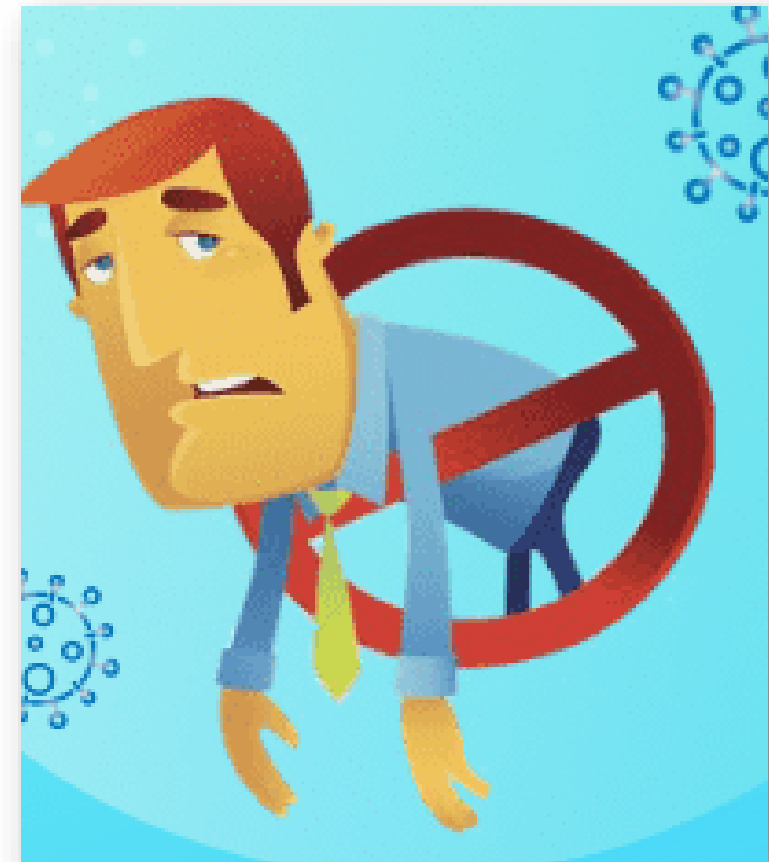
- **Síntomas psicológicos o emocionales:**
Desconcentración, incapacidad para tomar decisiones, dificultad para actuar, miedos, irritabilidad e ira, falta de memoria, ansiedad, pesimismo, frustración, trastornos emocionales, pánico, desesperanza y desesperación.



UNA MIRADA CONCEPTUAL

DISTRÉS

- **Síntomas físicos:** Agotamiento generalizado, dolores de cabeza, presión en el pecho, temblores, insomnio, disminución de la libido, obesidad, patologías en la piel, dolor de espalda y cervical, trastornos intestinales (reflujo, flatulencias, calambres estomacales, náuseas, diarreas o estreñimiento), aumento repentino de la presión arterial, palpitaciones, dificultad para respirar, entre otros.



UNA MIRADA CONCEPTUAL

DISTRÉS

- **Síntomas conductuales:** Adicciones, impulsividad, alimentación compulsiva, abandono de responsabilidades o aislamiento social. La mayor consecuencia negativa es que se deprime el funcionamiento del sistema inmunológico, predisponiéndonos al desarrollo de enfermedades, incluso crónicas. Un estado de excitación permanente minará nuestras defensas, afectando primero nuestra salud psíquica y, luego, nuestra salud física.



UNA MIRADA CONCEPTUAL

EUSTRÉS

- Es el estrés positivo, en el cual la relación con las impresiones del mundo externo no produce un desequilibrio orgánico, sino que el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras. Es un estrés positivo. A modo de ejemplo, sería el estrés que experimenta un atleta cuando está en la línea de salida de una competición deportiva o el que se experimenta al conducir un vehículo bajo condiciones meteorológicas de lluvia y viento. En estos casos, se genera un estrés puntual; son situaciones concretas que alteran la emocionalidad, pero lo hacen de manera ocasional y tienen una corta duración en el tiempo.

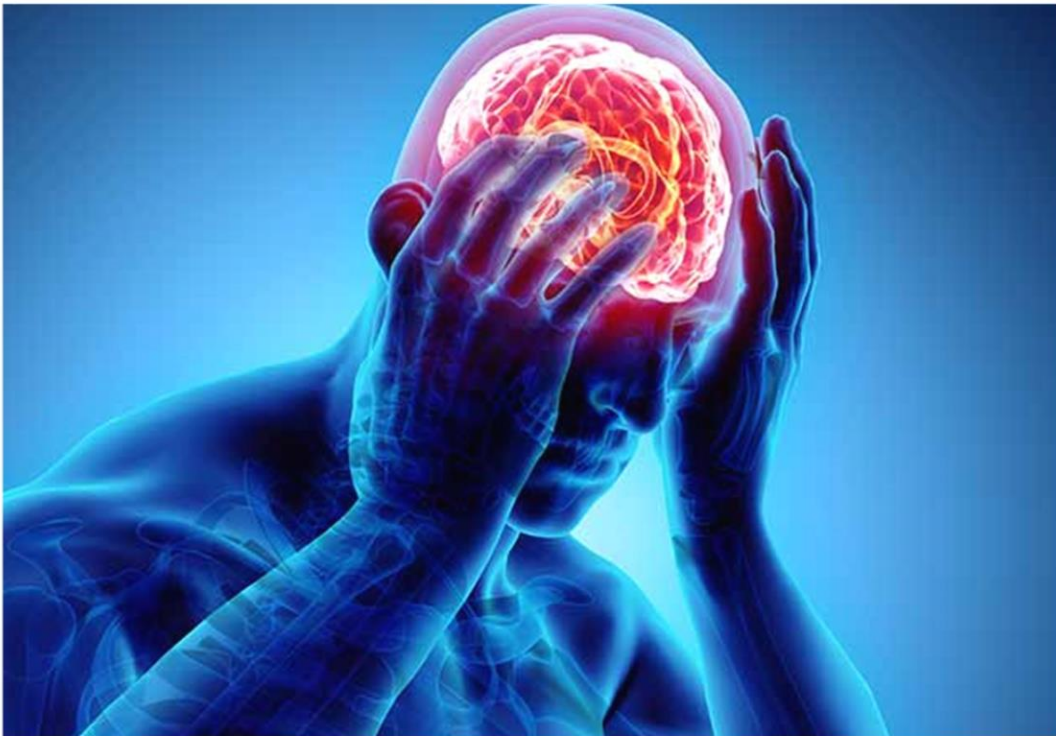
UNA MIRADA CONCEPTUAL

LA RESPUESTA DE ESTRÉS

RESPUESTA FISIOLÓGICA

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse.

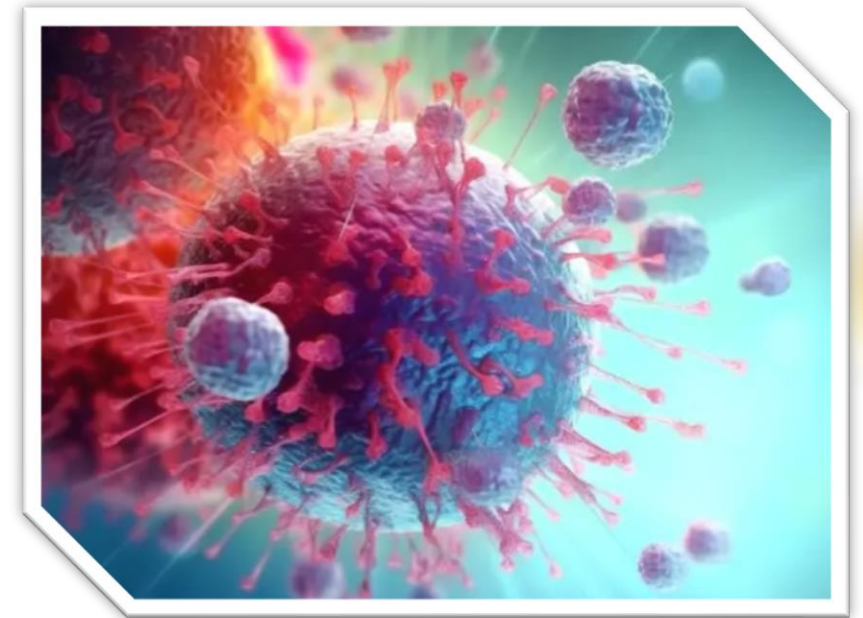
Se puede definir como la respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión. En este proceso de adaptación por parte del organismo, se distinguen las fases de alarma, adaptación y agotamiento, lo que se denominó el "Síndrome general de adaptación".



UNA MIRADA CONCEPTUAL LA RESPUESTA DE ESTRÉS

- **Fase de alarma:** Tiene lugar ante la aparición de un peligro o estresor, produciéndose reacciones encaminadas a preparar el organismo para afrontar una tarea o esfuerzo.
- **Fase de resistencia o adaptación:** En esta fase, el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo.
- **Fase de agotamiento:** Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes.

RESPUESTA FISIOLÓGICA

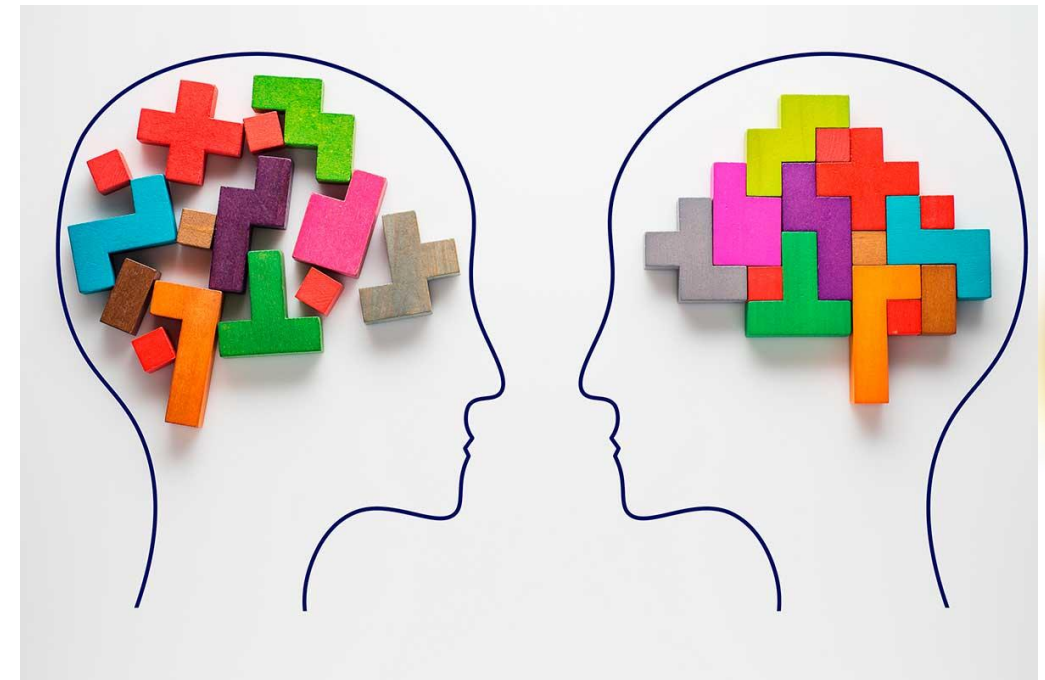


UNA MIRADA CONCEPTUAL

LA RESPUESTA DE ESTRÉS

RESPUESTA COGNITIVA

Para entender la respuesta psicológica al estrés, debemos profundizar en la definición de los mecanismos cognitivos que intervienen en su generación. Ante una exposición al estrés, se desencadenan un conjunto de mecanismos cognitivos que configuran pensamientos, en los que confluyen la percepción, la interpretación y la evaluación de la situación.

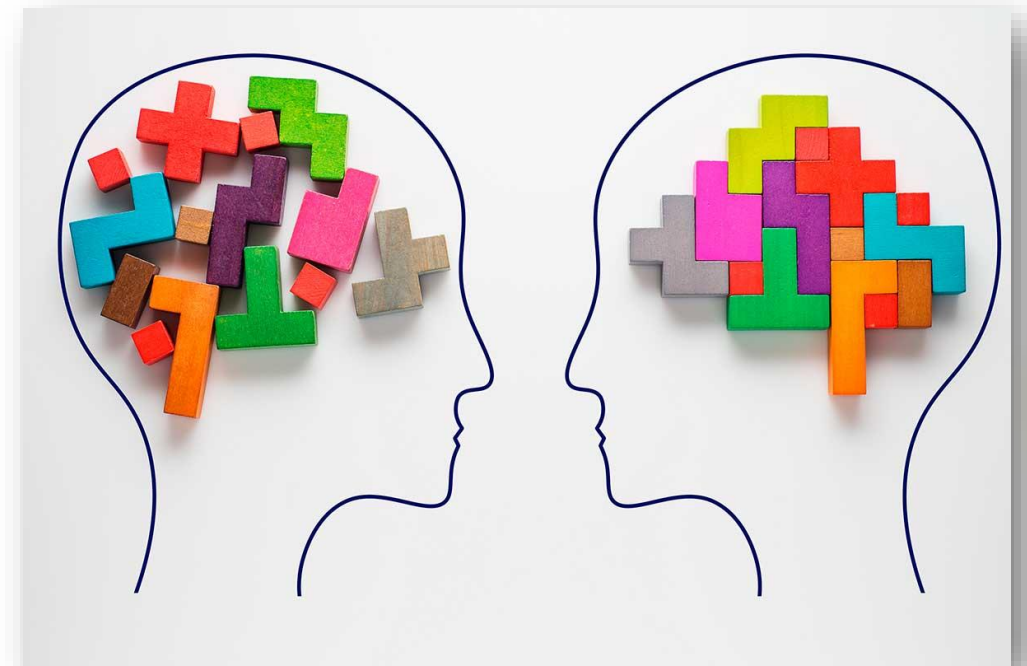


UNA MIRADA CONCEPTUAL LA RESPUESTA DE ESTRÉS

RESPUESTA COGNITIVA

La percepción es una función psíquica compleja que elabora los datos sensoriales llegados a la conciencia por medio de los sentidos.

Es decir, es la función que nos permite recibir la información que nos llega a través de los sentidos. Se podría afirmar que es la captación del estresor.

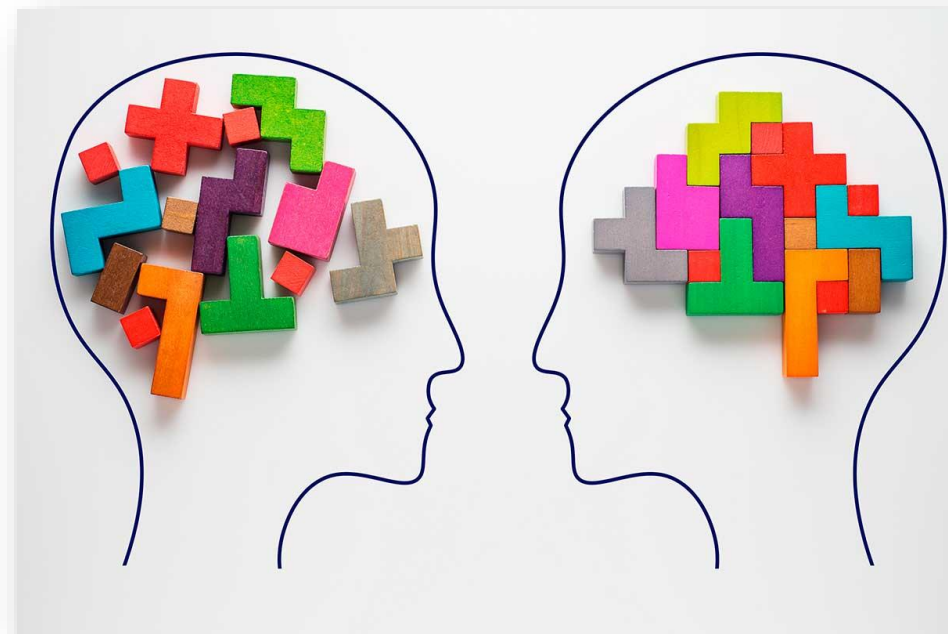


UNA MIRADA CONCEPTUAL

LA RESPUESTA DE ESTRÉS

La interpretación y la evaluación, por su parte, son funciones complejas que, considerando las circunstancias y el contexto que rodean a la situación, buscan comprender y explicar la importancia o el significado de dicha situación. Esto nos permite emitir un juicio sobre el carácter de la misma. Frente a los eventos estresores, los individuos realizan dos tipos de evaluaciones: la primaria, en la que se evalúa si el evento es dañino o no, y la secundaria, en la que se evalúa si uno tiene las capacidades para hacerle frente a dicho evento (autoeficacia percibida).

RESPUESTA COGNITIVA



UNA MIRADA CONCEPTUAL LA RESPUESTA DE ESTRÉS

RESPUESTA EMOCIONAL

Según algunos autores, la emoción es una consecuencia de los procesos cognitivos, mientras que otros proponen que es un antecedente. En realidad, no es adecuado plantear si la emoción precede a la cognición o si es consecuencia de la misma, ya que la relación es bidireccional y ambas están intrínsecamente unidas. Pueden existir dos fases:



UNA MIRADA CONCEPTUAL LA RESPUESTA DE ESTRÉS

- **Fase inicial:** Cuando el estrés es más positivo, el estado de ánimo es alto, positivo y alegre, con una elevada moral y un optimismo que nos hace sentir capaces de afrontar la situación que genera el estrés.
- **Fase avanzada:** Podemos pasar a la tristeza, a un estado de ánimo bajo, con una pérdida de actividad que incluso puede terminar en desesperanza e indefensión, cuando vemos que estamos superados por todos los acontecimientos que nos rodean.

RESPUESTA EMOCIONAL



UNA MIRADA CONCEPTUAL

PROGRAMACIONES Y ESQUEMAS MENTALES

Las conductas humanas están determinadas por programaciones, mandatos y códigos que han sido interpuestos o autoimpuestos, los cuales condicionan y/o determinan nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos, lo que define el éxito o el fracaso.



UNA MIRADA CONCEPTUAL

PROGRAMACIONES Y ESQUEMAS MENTALES

Las programaciones tienen una estrecha relación con el lenguaje, con las palabras y con el contenido de todo aquello que emitimos con nuestra boca, que se convierte en palabras. Estas adoptan una dimensión de decreto, que el cerebro asume como una realidad. A través de nuestro discurso y su contenido, establecemos una programación que emite una respuesta de alerta, una predisposición que se perpetúa y genera tensión en las personas, provocando desgaste emocional y un estado de fatiga, lo que da lugar a la presencia de un estrés negativo (distrés), que asume una posición patológica.

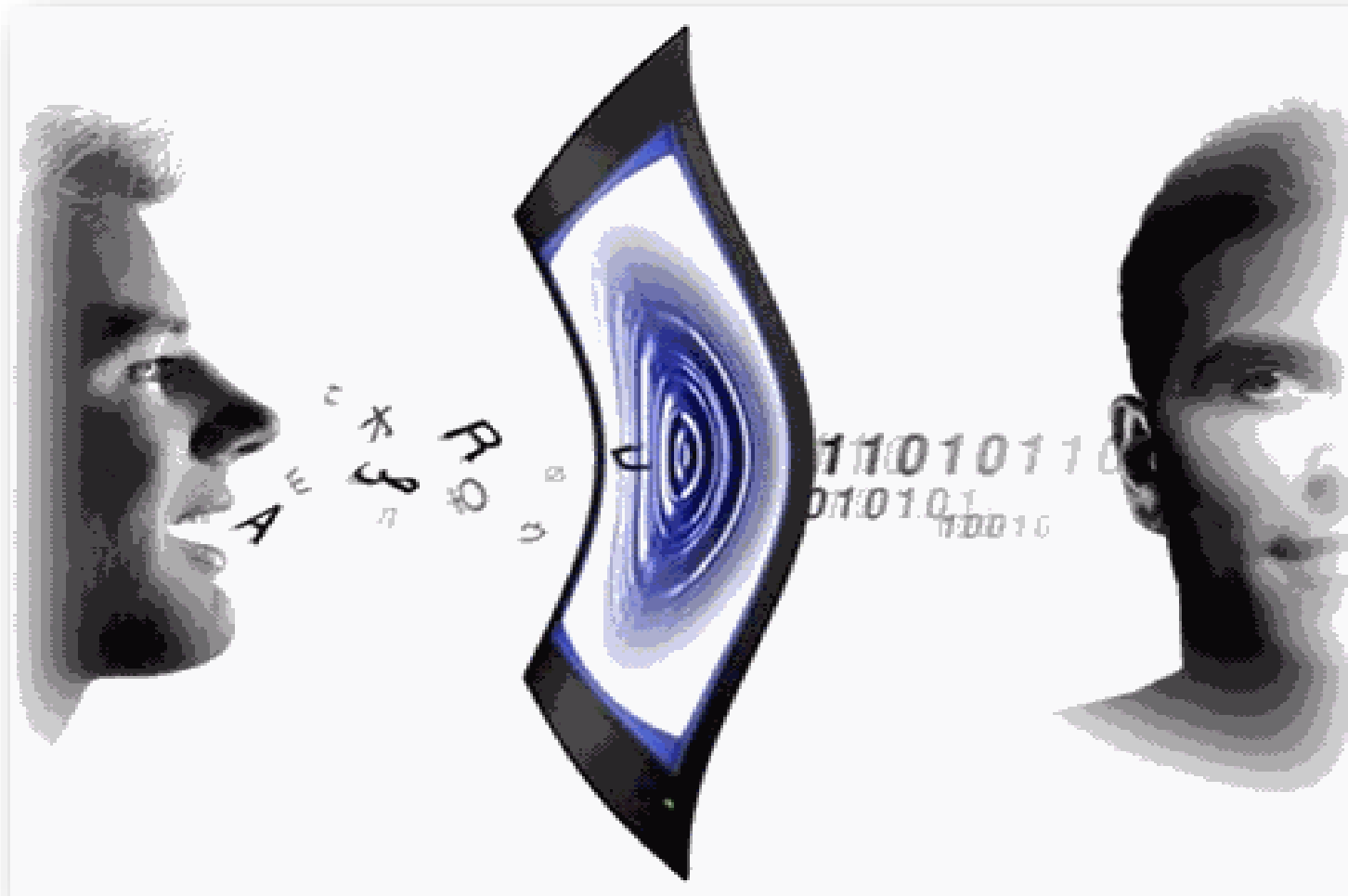
UNA MIRADA CONCEPTUAL

PROGRAMACIONES Y ESQUEMAS MENTALES

Por ejemplo, cuando nuestro discurso está completamente orientado hacia un rechazo rotundo de las condiciones climáticas, se genera una respuesta predisponente en el organismo, lo que conlleva a enfrentar el estado climático de manera negativa y con un mayor impacto.



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO

Esta actividad está diseñada para dar el primer paso en el proceso de construcción de esquemas mentales con una dimensión y orientación más positiva. Se busca tomar consciencia de nuestras palabras, del contenido del discurso y de la manera en que nos comunicamos, tanto con el entorno, como con los compañeros de trabajo, la familia y con nosotros mismos. El objetivo es proponer nuevos códigos y programas mentales que permitan asumir una postura ganadora y sana frente a las diversas circunstancias.



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO

INSTRUCCIONES

Cada persona escribirá en un rectángulo de papel dos situaciones en las cuales habitualmente establece una programación negativa, determinada por la presencia de una predisposición generada por un discurso con una connotación negativa. A continuación, se citan algunos ejemplos:



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO

INSTRUCCIONES

Ejemplos:

- **En el hogar:** Que pereza tener que hacer aseo.
- **En el trabajo:** Estoy cansado/a de siempre hacer lo mismo.
- **En lo personal:** Nada me sale bien.



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO

INSTRUCCIONES

Una vez que los participantes hayan escrito sus dos situaciones o afirmaciones negativas que predominan en su cotidianidad, deberán depositarlas en una bolsa. El facilitador invitará a los participantes a formar un círculo, y en el centro se ubicará la bolsa con los rectángulos de papel.



ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO

INSTRUCCIONES

De manera voluntaria, el primer integrante del grupo pasará al centro y sacará un rectángulo de la bolsa. De acuerdo con el contenido de este, deberá proponer alternativas sobre cómo modificar el discurso en relación con la situación o afirmación negativa que haya extraído. Asimismo, se permitirá que los demás integrantes del grupo propongan alternativas al respecto. Al finalizar este participante, mencionará el nombre de una persona del grupo para que continúe con el ejercicio. La dinámica se repetirá hasta que todos hayan participado.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO



CIERRE DE LA ACTIVIDAD - CAMBIEMOS EL DISCURSO



Como fase de cierre de la actividad, se llevará a cabo una retroalimentación, durante la cual todos compartirán sus experiencias respecto al ejercicio realizado. Posteriormente, cada participante elegirá a una persona del grupo para dedicarle un mensaje positivo.

TRANSICIÓN DEL ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS) AL ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)

A continuación, encontrará una serie de elementos que permitirán gestionar positivamente el estrés, aprovechando sus beneficios y promoviendo la salud psicosocial.



TRANSICIÓN DEL ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS) AL ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)

• Autocuidado	• Fortalecer la autoestima
• Hacer ejercicio con regularidad.	• Tener una alimentación saludable.
• Realizar actividades relajantes.	• Tener una adecuada higiene del sueño.
• Hábitos alimenticios saludables.	• Definir y cumplir las metas.
• Establecer jerarquía de prioridades.	• Planear y organizar el día a día.
• Fortalecer los vínculos sociales y familiares.	• Establezca relaciones saludables.
• Gestionar adecuadamente el tiempo.	• Establecer equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral.
• Cambio de perspectiva.	• Establecer un discurso positivo.

APRENDIENDO DEL ESTRÉS

BENEFICIOS DEL ESTRÉS

★POSITIVAMENTE MÁS★

Puede ayudarnos a desarrollar resiliencia y adaptabilidad. Cuando nos enfrentamos a un desafío, nuestro cuerpo libera hormonas del estrés que nos preparan para la acción. Esto puede facilitarnos la superación de obstáculos y la búsqueda de soluciones creativas a los problemas. Además, puede ayudarnos a mantenernos motivados, creativos y productivos.



APRENDIENDO DEL ESTRÉS

BENEFICIOS DEL ESTRÉS

✦POSITIVAMENTE MÁS✦

Cuando nos enfrentamos a un desafío junto con otras personas, puede fortalecer nuestros lazos y aumentar la confianza entre nosotros. El estrés positivo puede fomentar la cooperación, la comunicación efectiva y la resolución de problemas en equipo. Además, el estrés positivo puede tener beneficios para nuestra salud física. La activación temporal del sistema nervioso simpático y del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HHA) durante el estrés positivo puede mejorar nuestra respuesta inmunológica y ayudarnos a combatir enfermedades.



APRENDIENDO DEL ESTRÉS

BENEFICIOS DEL ESTRÉS

✦POSITIVAMENTE MÁS✦

RECUERDE QUE EL ESTRÉS ES CUESTIÓN
DE PERSPECTIVA



ACTIVIDAD - TEJIENDO EXPERIENCIAS



ACTIVIDAD - TEJIENDO EXPERIENCIAS

El objetivo es, a través de un conversatorio, compartir experiencias sobre las estrategias que cada persona utiliza para gestionar positivamente el estrés. Para ello, se llevará a cabo un conversatorio en relación con la siguiente pregunta:



ACTIVIDAD - TEJIENDO EXPERIENCIAS



¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO UTILIZAR
PARA GESTIONAR POSITIVAMENTE EL
ESTRÉS?

ACTIVIDAD - PONGAMOS EN PRÁCTICA

Una vez finalizado el conversatorio, se conformarán 5 grupos. Cada grupo tendrá la consigna de construir un instructivo para gestionar el estrés de manera positiva, el cual debe incluir los siguientes elementos:



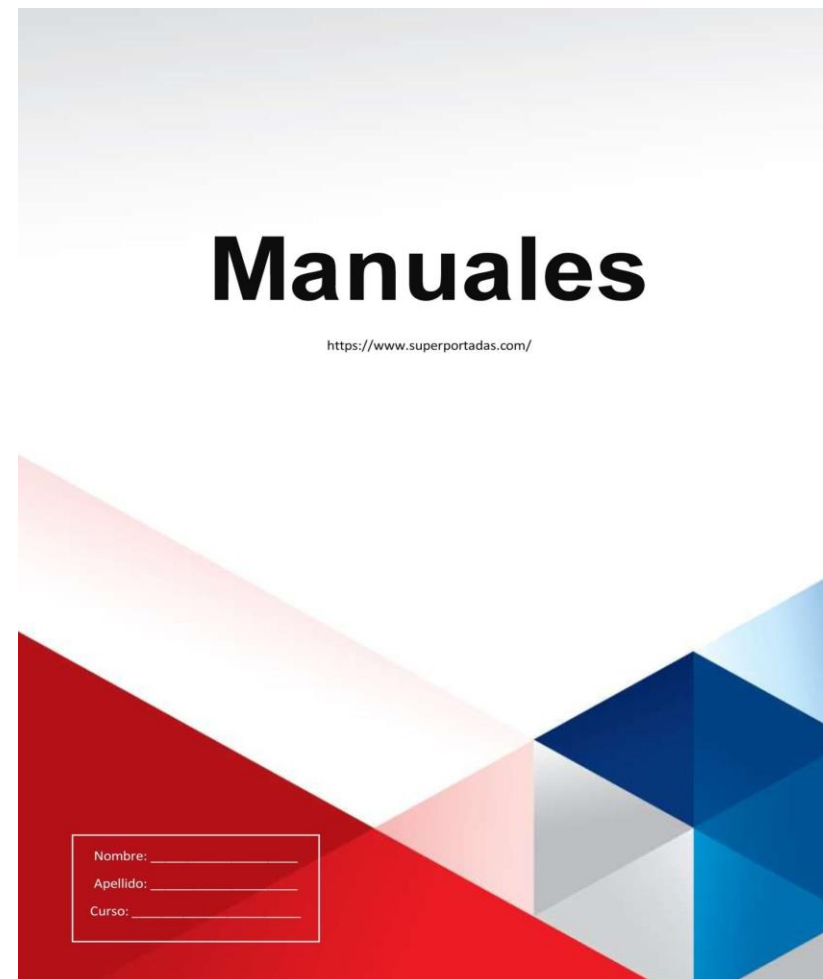
ACTIVIDAD - PONGAMOS EN PRÁCTICA

- Título.
- Breve introducción.
- Objetivo.
- Definir el paso a paso.
- Una frase reflexiva.



ACTIVIDAD - PONGAMOS EN PRÁCTICA

Al finalizar la construcción de los instructivos para la gestión positiva del estrés, cada equipo realizará la respectiva socialización. Los instructivos serán utilizados como material para fortalecer los procesos de promoción y prevención dentro de la organización, y serán ubicados en lugares estratégicos de las instalaciones de la empresa, así como publicados en los medios de comunicación o información manejados, como redes sociales, entre otros.



COMPROMISO POST - SESIÓN



ACTIVIDAD POST-SESIÓN

Los participantes asumirán el compromiso de buscar una piedra que tenga características especiales que los identifiquen. Deberán elegirla según su tamaño, color, forma, textura y apariencia, y deberán llevarla al microciclo III. El facilitador recordará la importancia de asumir dicho compromiso, ya que la piedra es un elemento necesario para la siguiente sesión. La piedra deberá tener un tamaño aproximado al de un mango grande.



CIERRE - MICROCICLO II



Al finalizar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación del microciclo II.

