



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

3

RESIGNIFICACIÓN DEL ESTRÉS



Para la apertura de la sesión, se abordará el cumplimiento del compromiso asumido en la sesión anterior, eligiendo una piedra con características especiales y portándola en esta sesión. Asimismo, se indagará sobre la manera en que han gestionado el estrés de manera positiva en los últimos días, qué beneficios han logrado y qué cambios han percibido.



ACTIVIDAD - EXTERIORIZANDO EMOCIONES



Los participantes conformarán un círculo, ya sea sentados en sus sillas o en el piso. Cuando todos se hayan ubicado, se iniciará con la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento hoy? Sin seguir un orden específico, cada participante dará respuesta a dicha pregunta a través de un sentimiento o emoción, y explicará las razones por las cuales se siente de esa manera. Por ejemplo: el participante puede decir: “Hoy me siento tranquilo, porque han mejorado muchas cosas en mi vida y he realizado varios cambios”.

REVISIÓN CONCEPTUAL

ELEMENTOS DEL ESTRÉS

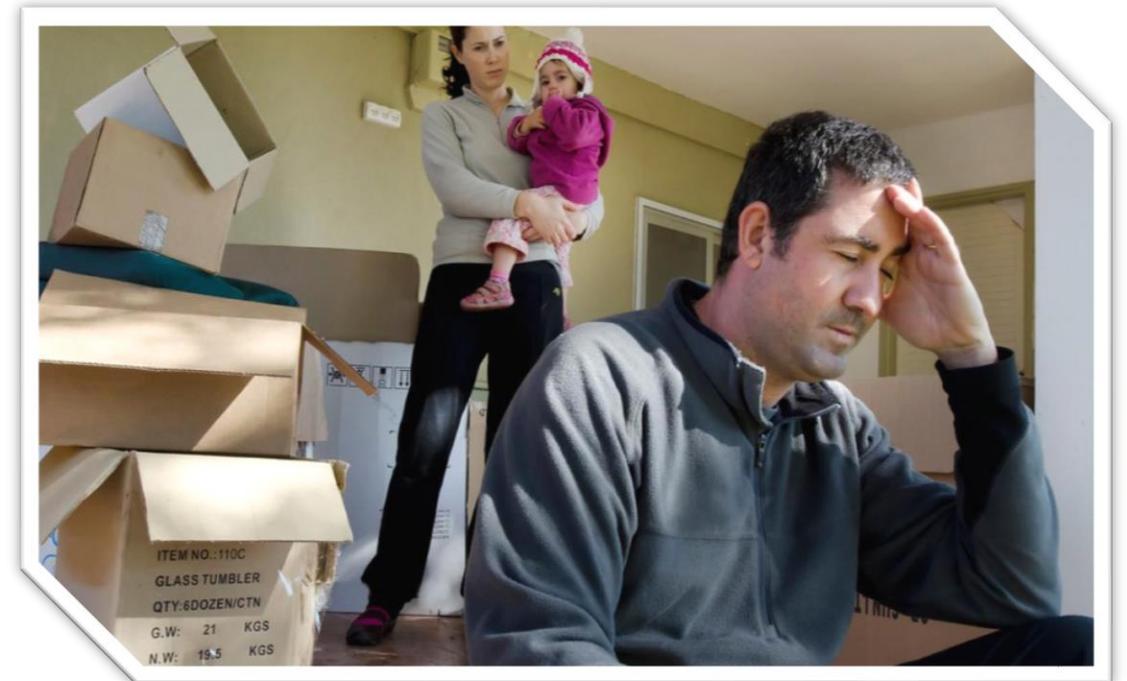
Estresores: Se entiende por estresores los estímulos, condiciones o tipos de situaciones que generan estrés. Un estresor es una situación a la que está expuesta una persona y que, para hacerle frente, necesita adaptarse a ella; es decir, son condiciones ambientales que generan estrés.



REVISIÓN CONCEPTUAL

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTRESORES

El cambio o la novedad de la situación, como por ejemplo mudarse a vivir a otra ciudad, requiere de nuestra parte un mayor esfuerzo cognitivo y conductual.



REVISIÓN CONCEPTUAL

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTRESORES



La falta de predictibilidad de la situación, es decir, el hecho de intuir que algo va a ocurrir, pero no saber cuándo, provoca que esa incertidumbre genere una respuesta mayor de estrés.

REVISIÓN CONCEPTUAL

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTRESORES



Incertidumbre acerca de lo que puede suceder en una situación; por ejemplo, el estrés que se produce al esperar a alguien que se retrasa sin saber qué le ha podido ocurrir.

REVISIÓN CONCEPTUAL

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTRESORES

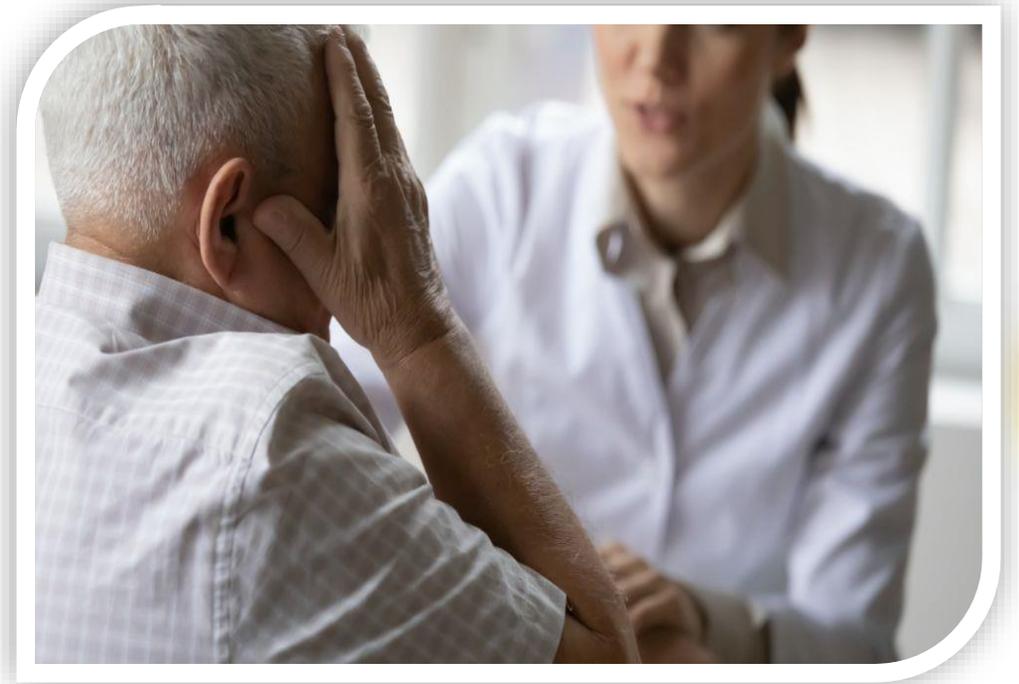


Situaciones en las que la persona no sabe qué hacer o en las que los recursos del individuo se ven sobrepasados también son altamente estresantes.

REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES

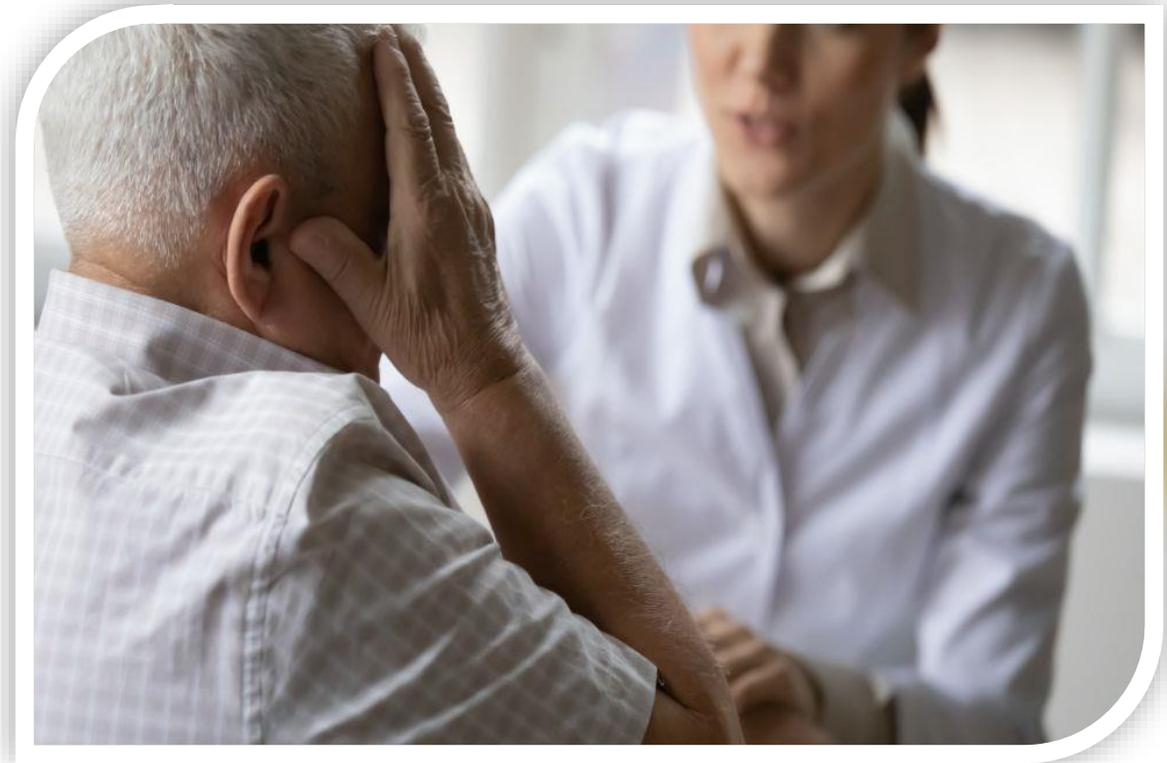
Sucesos vitales intensos y extraordinarios: Este tipo de situaciones son menos frecuentes en nuestra vida. Se caracterizan por ser estresantes, de gran intensidad y corta duración. Estos sucesos provocan situaciones de estrés como resultado de cambios significativos en la vida de las personas. Son eventos puntuales que requieren un intenso proceso de adaptación por parte del organismo, lo que conlleva importantes respuestas de estrés.



REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES

Ejemplos de este tipo de estresores son hechos tan traumáticos como la pérdida de una persona querida, una enfermedad terminal, sufrir un accidente de coche grave, un divorcio, una violación, un terremoto, entre otros.



REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES



Sucesos diarios estresantes de menor intensidad:
Este tipo de estresores se caracteriza por su alta frecuencia. Hace referencia a las múltiples situaciones de la vida cotidiana que funcionan como generadoras de estrés. Son estresores menores, no tan intensos, pero altamente repetitivos. Debido a estas características, suelen tener efectos más negativos a nivel psicológico y fisiológico que los estresores más intensos, ya que estos últimos, aunque de mayor intensidad, son poco frecuentes.

REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES



Existen innumerables estresores cotidianos que se pueden dividir según el área de impacto. Así, por ejemplo, tenemos los sucesos diarios estresantes:

REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES

De tipo relacional, entre ellos podemos destacar los conflictos interpersonales con familiares o amigos, discusiones con la pareja, problemas con los vecinos. También puede resultar estresante y desmoralizador la falta de reconocimiento de los demás ante nuestros esfuerzos, las dificultades de comunicación, entre otros.



REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES

De salud, puede ser frecuente que a una persona le resulte estresante encontrarse sin fuerzas, sufrir un dolor continuo (como de dientes o de cabeza) o padecer una enfermedad crónica.



REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES

Otros, donde se engloban situaciones que, por su variabilidad y cotidianidad, pueden suponer una fuente de estrés, como, por ejemplo, los atascos, las colas, entre otros. Igualmente, existen situaciones que, debido a la propia subjetividad, pueden resultar muy estresantes para unos, pero no para otros, como las dificultades que puede tener una pareja para concebir un hijo o el simple mal tiempo cuando se esperaban días de sol.



REVISIÓN CONCEPTUAL

TIPOS DE ESTRESORES



Situaciones de tensión crónica mantenida: Suelen ser episodios prolongados de la vida que se ven mantenidos por la presencia de una situación estresante duradera. Esta compleja combinación de alta intensidad y duración prolongada hace que sus efectos sean devastadores para la salud. Por un lado, son estresores de alta intensidad, similares a los acontecimientos vitales; por otro, su presencia es repetida y duradera, lo que los asemeja, en este aspecto, a los sucesos diarios estresantes.

REVISIÓN CONCEPTUAL

MODULADORES O MODERADORES DEL ESTRÉS

Los factores moduladores o moderadores del estrés son todas aquellas variables que interaccionan con los estresores para amortiguar los efectos nocivos que estos provocan sobre la salud de la población trabajadora. Los factores moderadores son aquellos que median la relación entre las circunstancias en las que se encuentra la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, la enfermedad y la calidad de vida.



REVISIÓN CONCEPTUAL

MODULADORES O MODERADORES DEL ESTRÉS

Algunos moduladores del estrés pueden ser:

- El autocuidado.
- La autoestima.
- El apoyo familiar y social.
- El proyecto de vida.
- Los recursos personales y psicológicos (herramientas de afrontamiento).
- La inteligencia emocional.
- La resiliencia. •



REVISIÓN CONCEPTUAL

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN



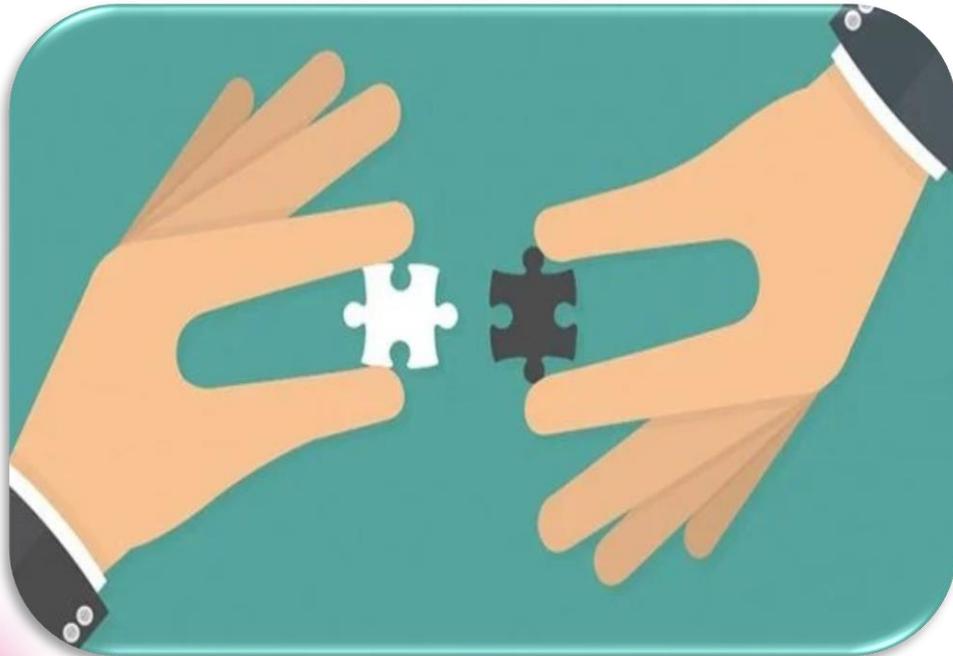
Cohen y Lazarus (1979) definen el afrontamiento como "esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción (intra e interpersonales), para manejar (es decir, dominar, tolerar, reducir o disminuir) las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se valoran como excesivos para los recursos de la persona".

REVISIÓN CONCEPTUAL

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN

Las formas de afrontar las situaciones estresantes pueden clasificarse de la siguiente manera:

- Formas de aproximación activas versus Evitación pasivas.
- Campo o nivel de actuación: cognitivo, instrumental, afectivo.
- Formas centradas en el problema.



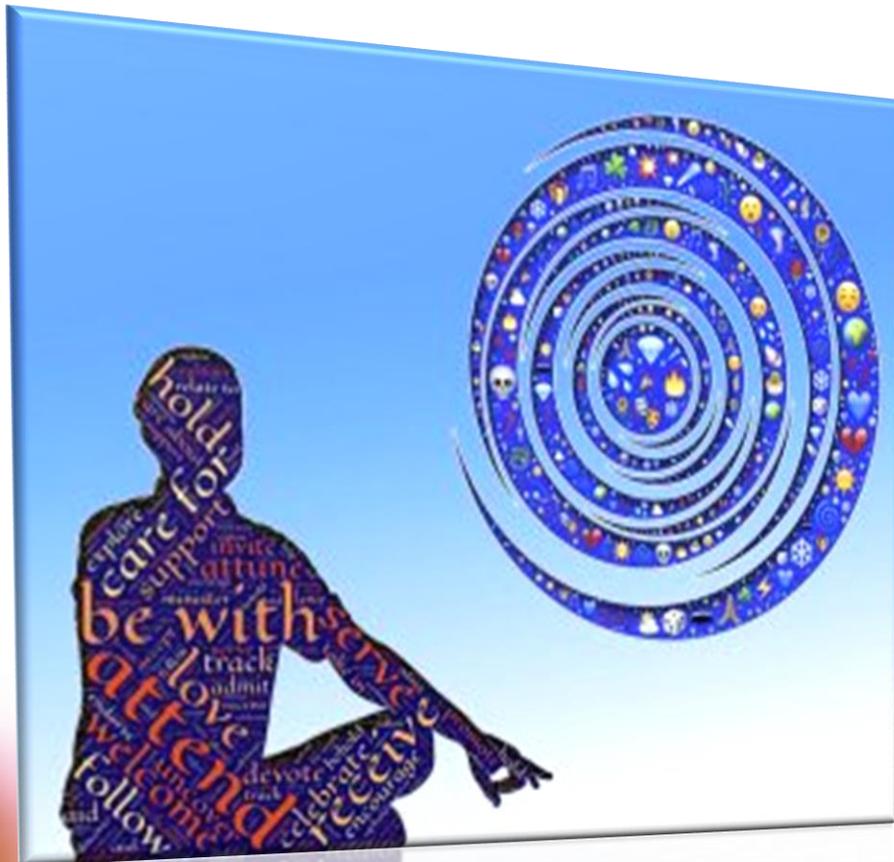
REVISIÓN CONCEPTUAL

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN

Cuadro 3. Las Formas de Afrontamiento

Aproximación-Activas	Evitación-Pasivas
<p><i>Cognitiva</i></p> <p>Reevaluar positivamente: “Redescubrí lo que es importante en la vida, aprendí de la experiencia, cambié y maduré como persona, pensé sobre los cambios positivos en mí desde la enfermedad” “Concentré mis esfuerzos en hacer algo, intenté luchar contra mi enfermedad”</p>	<p><i>Cognitiva</i></p> <p>“Me negué a creer lo que había ocurrido, intenté borrarlo de mi memoria” “Rehusé pensar sobre la enfermedad”</p>
<p><i>Instrumental</i></p> <p>“Acudí a amigos o profesionales para que me dijeran cómo actuar en mi situación” “Tomé más vitaminas y una alimentación más saludable” “Me impliqué en actividades políticas y sociales relacionadas con mi enfermedad”</p>	<p><i>Instrumental</i></p> <p>“Evité el contacto con la gente, tomar alcohol o drogas para olvidarse del problema, me volqué en el trabajo para olvidarme de todo”</p>
<p><i>Emocional</i></p> <p>“Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima. Busqué simpatía y comprensión”</p>	<p><i>Emocional</i></p> <p>“Intenté guardar para mí mis sentimientos” “Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas”</p>

ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES



Esta actividad está diseñada para que los participantes logren identificar los factores estresores, lo cual es fundamental, ya que permite una toma de conciencia, como punto clave para gestionar el estrés de manera positiva. En la medida en que se logre un nivel óptimo de autoconocimiento, será mucho más probable tener la capacidad de anticipar las diferentes situaciones, asumiendo una actitud o posición preventiva.

ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES

En la parte preliminar y de preparación para esta actividad, se realizará una relajación guiada, con el propósito de llevar a los participantes a un estado de tranquilidad y reflexión, permitiendo que las personas se conecten con su ser interior. Para ello, el facilitador debe contar con un ambiente tranquilo y un espacio acondicionado para que las personas puedan acostarse en el piso. En caso de que no cuente con colchonetas, pueden hacerlo sentados.



ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES

INSTRUCCIONES

- Se solicitará a los participantes que adopten una posición cómoda, ya sea en el piso o en sus sillas.
- Se utilizará música instrumental de Feng Shui de fondo.
- Se pedirá a los participantes que acompañen al facilitador haciendo un conteo regresivo, comenzando desde 20, de manera lenta y con un tono de voz suave y tranquilo, con los ojos completamente cerrados.
- Se guiará a los participantes para que focalicen su atención en la respiración, tomando conciencia de ella.



ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES

GUIÓN: Ahora quiero que centre su atención en la respiración, sintiendo cómo el aire ingresa y sale de su cuerpo. Respire de manera profunda y lenta, dejando que el aire ingrese a su cuerpo y recorra cada parte de sí mismo. Al exhalar, sienta que libera todas sus cargas.

Ahora quiero que permita a su cuerpo relajarse. Relaje las piernas, los dedos de los pies, las rodillas, la cintura, el abdomen. Ahora vamos a relajar las manos, las muñecas, los dedos de las manos, los codos, los hombros. Continúe armonizando la respiración con el ritmo cardiaco, sintiendo que cada vez es más sutil.

Ahora relaje el cuello, los ojos, la boca, la cabeza, los músculos del rostro, sintiendo un estado de completa paz, calma y tranquilidad, como si su cuerpo fuera lo suficientemente liviano y ligero.

ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES

En este momento, quiero que traiga a su mente, acceda al recuerdo y revise los momentos en los que siente que pierde el control, cuando no gestiona adecuadamente las diversas situaciones que generan tensión y pesadez. Respire profundamente mientras medita en dichas situaciones, en las cuales podrá identificar cuáles son los factores que hacen que pierda el control. Tal vez cuando se siente atacado/a, cuando su trabajo no es reconocido, cuando no se siente escuchado/a, ante acciones injustas, cuando no se siente lo suficientemente preparado/a, o el temor a equivocarse. Solo tómese el tiempo para identificar sus estresores, aquello que genera una respuesta negativa que lo/a lleva a sentirse estresado/a.

ACTIVIDAD - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS ESTRESORES



Respire profundamente mientras identifica los factores que le hacen perder el control. Ahora, tome nuevamente conciencia de cada parte de su cuerpo, respire profundamente y abra los ojos lentamente.

AUTORREGISTRO

Posteriormente a la relajación guiada, los participantes deberán escribir en el siguiente autorregistro, de acuerdo con lo identificado a través de la sesión dirigida. Registrarán en el cuadro la situación, el estresor y el modulador que podría contrarrestar el impacto.



AUTORREGISTRO

SITUACIÓN	ESTRESOR	MODULADOR

CIERRE - ACTIVIDAD



CIERRE - ACTIVIDAD



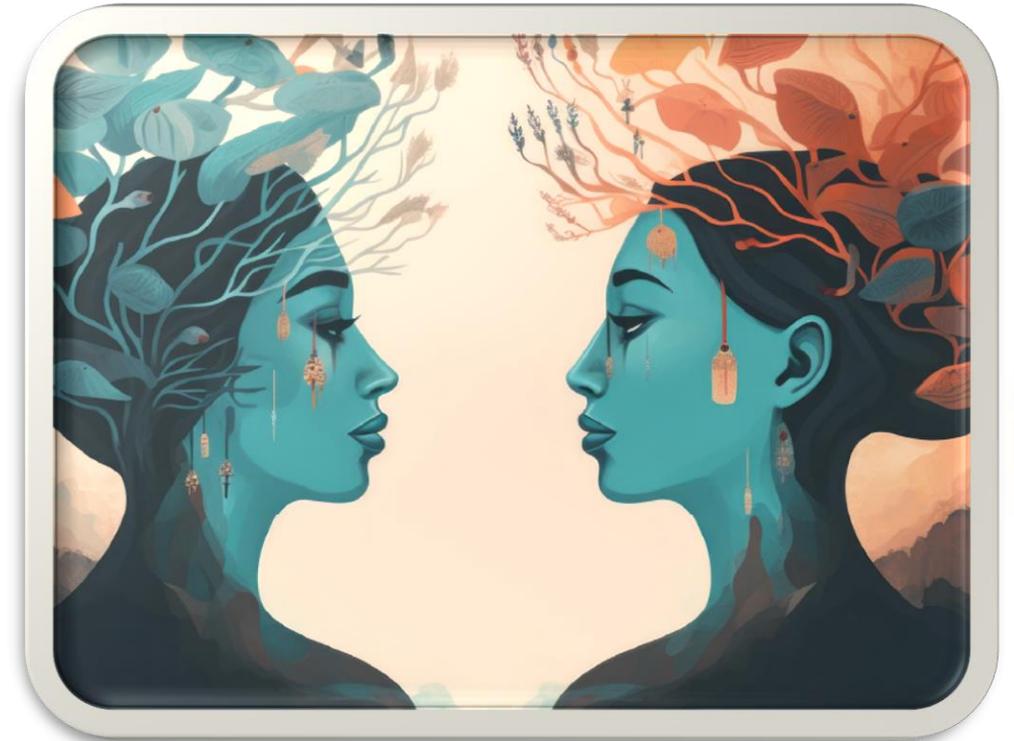
Se formará un círculo para compartir con el grupo la experiencia y retroalimentación de la actividad.

ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS



ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

Esta actividad tiene como finalidad proporcionar un nuevo significado al estrés, eliminando la interpretación y percepción negativa que genera una predisposición en la persona y desencadena un estado de vulnerabilidad. La incapacidad de hacer frente o afrontar cada situación o suceso de demanda emocional surge debido a la instauración del miedo y la inseguridad, lo que conduce hacia la evitación y a asumir una posición victimizante.



ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

Para llevar a cabo esta actividad se requieren los siguientes materiales:

- Una piedra (la lleva cada participante, según el compromiso adquirido en el microciclo II).Témperas de diferentes colores.
- Pinceles.
- Marcadores.
- Agua.
- Matero grande de cerámica. Si la empresa cuenta con zonas verdes, un lugar dispuesto para realizar el sembrado de una planta.
- Una planta a elección del grupo, la cual fue definida en la primera sesión.

ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES



Cada participante tomará las piedras en sus manos, a las cuales deberán asignar un nombre. Posteriormente, los participantes escribirán en la piedra todas sus cargas, preocupaciones, eventos o situaciones generadoras de tensión y/o estrés negativo que perturben su salud, utilizando un marcador rojo.

ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES



- Para el ejercicio, cada participante elegirá un lugar en el salón donde pueda sentirse cómodo/a y tenga algo de privacidad.
- Un matero con tierra, o un hoyo en un lugar de las zonas verdes de la empresa.
- Una vez que los participantes hayan escrito en sus piedras lo indicado, transcribirán los mismos criterios en una hoja de papel.

ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

- Con la ayuda de las témperas, cada persona procederá a pintar sus piedras, las cuales deberán tener la apariencia de un vitral (múltiples colores). A cada color se le asignará un significado, en consideración a los cambios que cada persona desea experimentar en su vida.



ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

- Posteriormente, se solicitará al grupo ubicarse alrededor del matero o del hoyo definido, según sea el caso. Cada persona deberá pasar al centro, leer en voz alta la transcripción realizada en el papel. Al terminar de leer, deberá rasgar la hoja y depositar los trozos de papel en el matero o el hoyo, diciendo: “Gracias por todo lo que me ha enseñado y lo que he aprendido”.



ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

- En ese momento, cada participante mostrará su piedra a los integrantes del grupo y compartirá el significado de cada color asignado, así como las razones de la elección de los colores. Luego, regresará a su lugar y continuará la persona que está a su izquierda, hasta que todos hayan realizado el ejercicio.



ACTIVIDAD - RESIGNIFICANDO EL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

- Se llevará a cabo un aplauso por parte del grupo.
- Posteriormente, de manera conjunta, procederán a realizar el sembrado de la planta sobre los papeles.
- Las piedras serán ubicadas en los respectivos lugares de trabajo, en un lugar visible.



CIERRE - MICROCICLO III



CIERRE - MICROCIclo III

TE ENSEÑO A DAR UN ABRAZO

Para realizar el cierre de la ejecución del Programa sobre el manejo del estrés “ESTRÉS POSITIVO” y del microciclo III, se dispondrá de un espacio para llevar a cabo la retroalimentación. Posteriormente, conformarán un círculo y se llevará a cabo la actividad “Te enseño a dar un abrazo”.



CIERRE - MICROCICLO III

TE ENSEÑO A DAR UN ABRAZO

Para esta actividad, se conformará un círculo. Un integrante comenzará diciendo a la persona que tiene a su derecha: "¿Sabes dar un abrazo?". La persona deberá responder "No", a lo cual el primero responderá: "Esto es un abrazo", y le dará un abrazo. Luego, preguntará nuevamente: "¿Ya aprendiste a dar un abrazo?" y la persona responderá "Sí". Entonces, el primero dirá: "¿Me puedes dar un abrazo?" y recibirá un abrazo.



CIERRE - MICROCICLO III

TE ENSEÑO A DAR UN ABRAZO

La persona que aprendió a dar un abrazo repetirá la dinámica con la persona que tiene a su derecha. Esto se repetirá hasta llegar nuevamente a la persona que inició con la actividad.



CIERRE - MICROCICLO III



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

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación del Microciclo III.

