



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

**PROGRAMA SOBRE EL MANEJO SEGURO DE
ARMAS**

**“FORTALEZCAMOS EL BIENESTAR EMOCIONAL
PARA ENFRENTAR SITUACIONES DE ALTO RIESGO
CON EQUILIBRIO Y RESPONSABILIDAD”**

Guía del facilitador



MICROCICLO
1

**“SEGURIDAD EMOCIONAL Y
BIENESTAR EN EL MANEJO DE ARMAS
DE FUEGO”**



SALUDO DE BIENVENIDA

PRESENTACIÓN DEL PROFESIONAL



OBJETIVO

Promover el bienestar emocional y la seguridad en el manejo de armas de fuego mediante el suministro de herramientas psicosociales para la gestión del estrés y la ansiedad, asegurando además un enfoque fundamental en el cumplimiento normativo.



AGENDA DEL TALLER

- Presentación y ejercicio de apertura.
- Abordaje conceptual.
- Estrategias psicosociales para el manejo del estrés.
- Factores psicosociales en el trabajo con armas.
- Normatividad básica.
- Propuestas de bienestar psicosocial.
- Cierre y sesión de preguntas



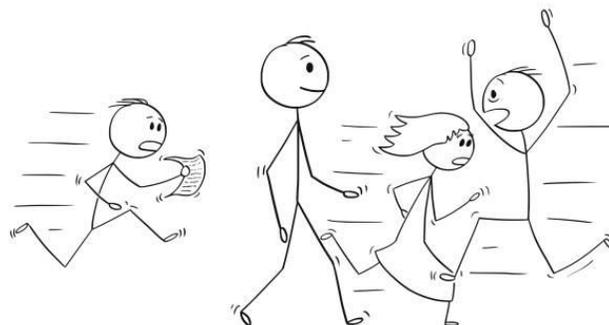
Actividad 1: Presentación y Ejercicio de Apertura

Bienvenida

Hoy exploraremos cómo el bienestar emocional y la gestión del estrés son fundamentales para la seguridad en el manejo de armas.



EJERCICIO DE APERTURA “CAMINANDO EN ZONAS DE ESTRÉS”



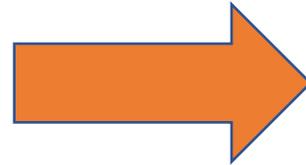
Asignar múltiples tareas para realizar de manera simultánea, incrementando el nivel de estrés y la complejidad de la situación.

Simular una situación de estrés para que los participantes experimenten, de manera controlada, cómo este afecta su capacidad para manejar situaciones de riesgo, de forma similar al uso de armas bajo presión.



Incluir sonidos perturbadores, como sirenas, ruidos fuertes y conversaciones en segundo plano, para simular un entorno caótico.

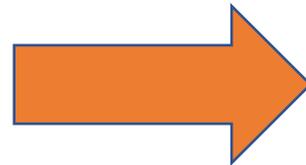




La sobrecarga laboral genera fatiga física y mental, lo que, a largo plazo, puede derivar en estrés crónico. Mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal es fundamental.

FACTORES QUE IMPACTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

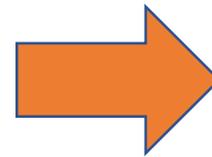
- Exceso de trabajo.
- Falta de apoyo.
- Situaciones de riesgo.



- **Ansiedad y miedo:** Las situaciones de riesgo pueden generar sentimientos persistentes de ansiedad y temor, afectando la salud mental.
- **Reacciones físicas:** El estrés agudo puede manifestarse a través de síntomas como dolores de cabeza, tensión muscular o problemas gastrointestinales.
- **Dificultad para tomar decisiones:** La exposición al estrés puede afectar la claridad mental, dificultando la toma de decisiones adecuadas en situaciones críticas.

RELACIÓN ENTRE BIENESTAR EMOCIONAL Y PRODUCTIVIDAD

El bienestar emocional no solo influye en la salud mental, sino también en la productividad y la seguridad en el trabajo.



Los trabajadores emocionalmente equilibrados son más eficientes, resilientes y menos propensos a cometer errores que puedan comprometer su seguridad y la de los demás.



REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN SOBRE EL ESTRÉS

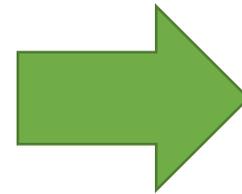


Reflexión grupal sobre el impacto del estrés en la toma de decisiones y las emociones.

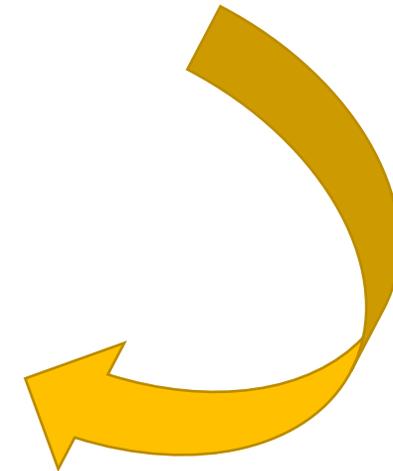


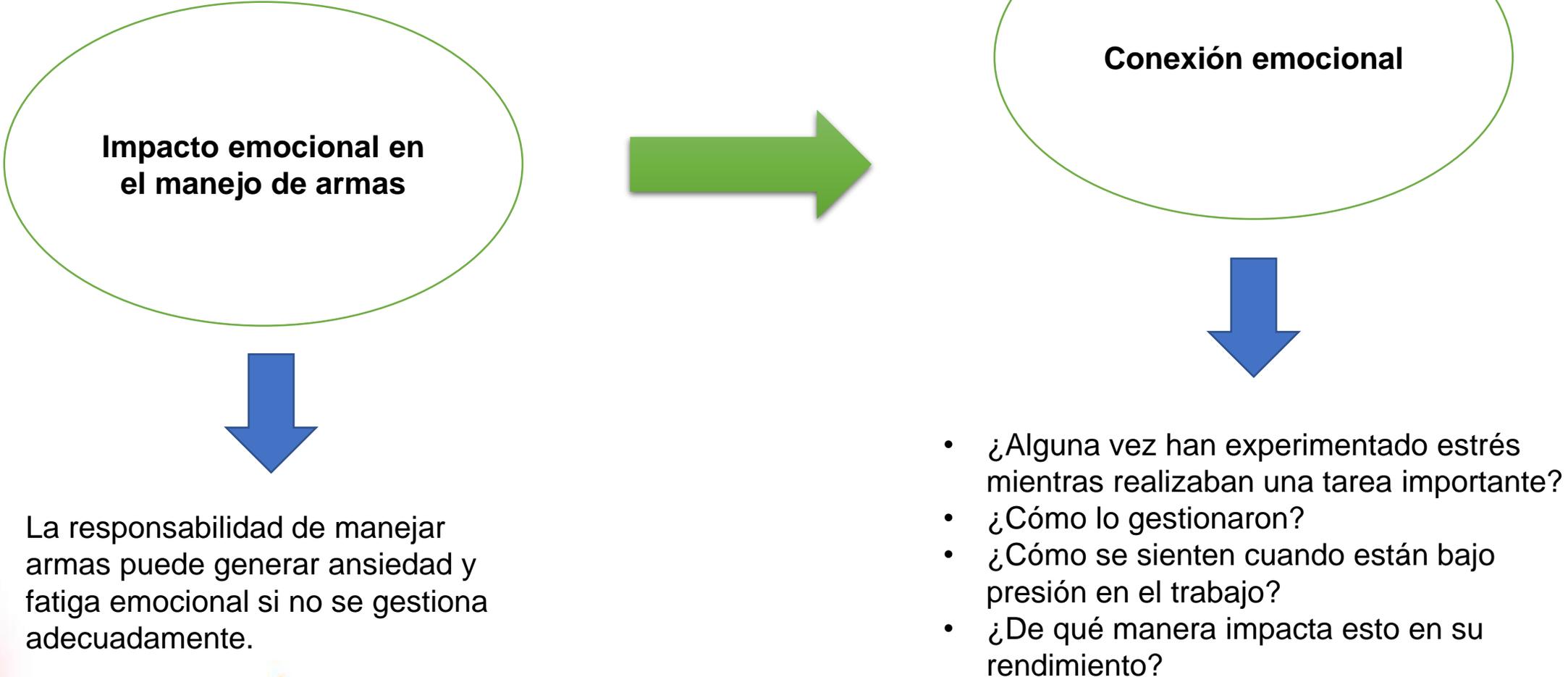
ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

Objetivo: Introducir la importancia del bienestar psicosocial en el manejo seguro de armas, con énfasis en cómo las emociones y el estrés influyen en la seguridad.



Introducción al bienestar psicosocial





```
graph TD; A([Impacto emocional en el manejo de armas]) --> B([Conexión emocional]); A --> C[La responsabilidad de manejar armas puede generar ansiedad y fatiga emocional si no se gestiona adecuadamente.]; B --> D[¿Alguna vez han experimentado estrés mientras realizaban una tarea importante?]; B --> E[¿Cómo lo gestionaron?]; B --> F[¿Cómo se sienten cuando están bajo presión en el trabajo?]; B --> G[¿De qué manera impacta esto en su rendimiento?];
```

Impacto emocional en el manejo de armas

La responsabilidad de manejar armas puede generar ansiedad y fatiga emocional si no se gestiona adecuadamente.

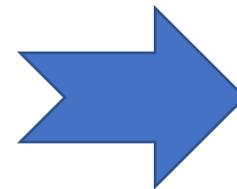
Conexión emocional

- ¿Alguna vez han experimentado estrés mientras realizaban una tarea importante?
- ¿Cómo lo gestionaron?
- ¿Cómo se sienten cuando están bajo presión en el trabajo?
- ¿De qué manera impacta esto en su rendimiento?

Normativa básica

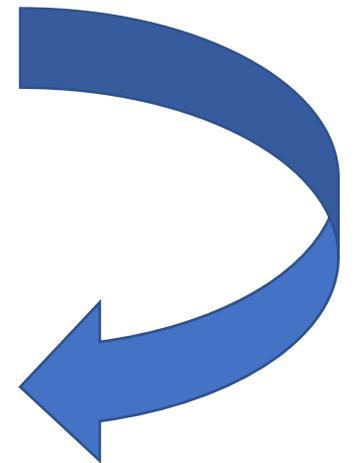


El cumplimiento normativo fomenta un ambiente seguro y estructurado para el manejo de armas, reduciendo el estrés y la incertidumbre.



Reflexión grupal

¿Cómo podría mejorar su gestión emocional en el entorno laboral?



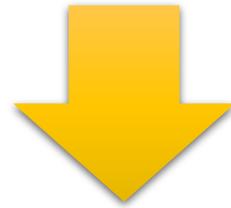
ACTIVIDAD 3 - ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

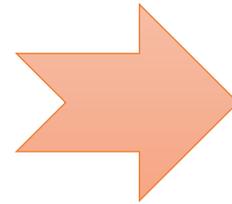
El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes. Sin embargo, cuando es prolongado, puede afectar negativamente la salud física y emocional.



RESPIRACIÓN CONTROLADA

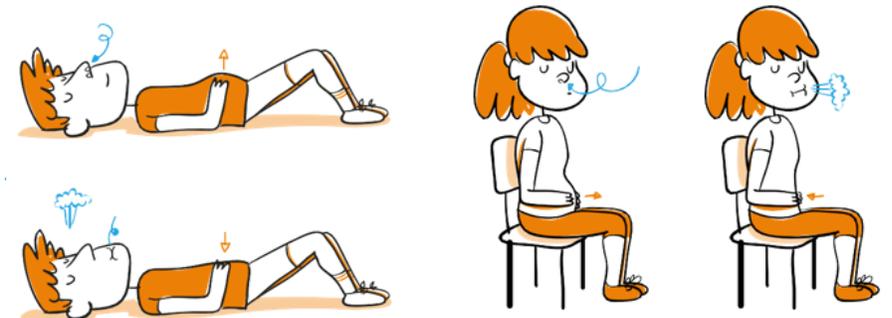


La respiración controlada es una herramienta eficaz para reducir el estrés.

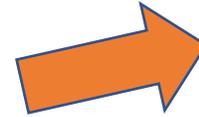


Repita el ejercicio varias veces, guiando verbalmente a los participantes y asegurándose de que estén completamente concentrados en su respiración.

Ejercicio de respiración profunda: inhale durante 4 segundos, retenga el aire por 4 segundos y exhale en 4 segundos.



EJERCICIO MINDFULNESS



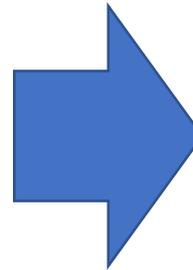
El objetivo es enseñarles a estar presentes en el momento y reducir el ruido mental



Enfóquese en el presente, sin juzgar, solo observar.



Ayuda a mantener el foco y la calma en situaciones de estrés.

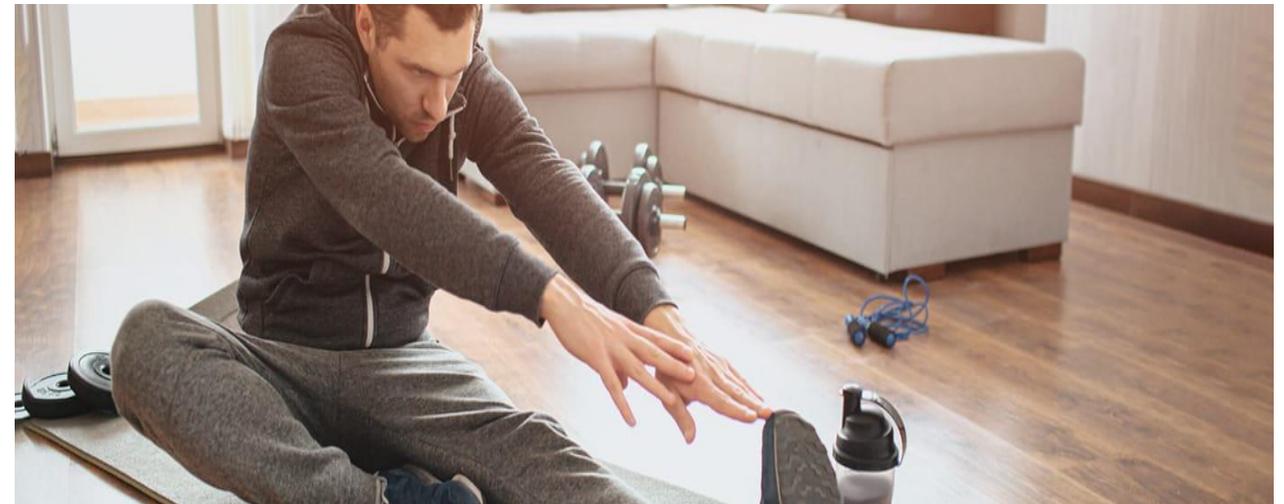


RELACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



Relajar cada grupo muscular, desde los pies hasta la cabeza.

Esto les permitirá liberar tensiones acumuladas y reducir el estrés físico.



EJEMPLO VISUAL DE CÓMO INTEGRAR LAS TÉCNICAS EN LA RUTINA

<https://youtu.be/v97VU8yHf6U?si=c5FC2dFUmxmhcHQt>



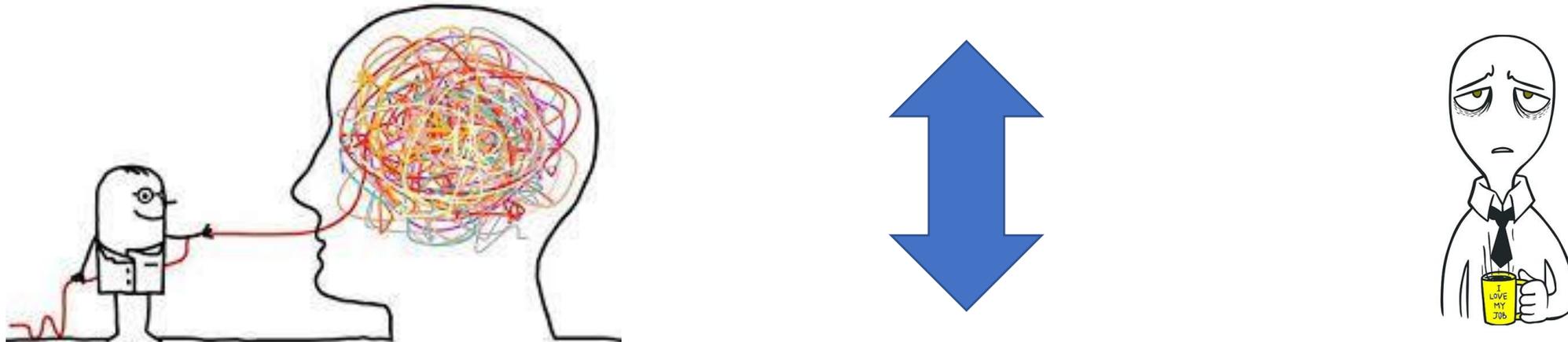
REFLEXIÓN GRUPAL SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- ¿Cómo se siente después de los ejercicios?
- ¿De qué manera influye la regulación emocional en el trabajo en equipo?
- ¿Qué papel desempeña el entorno en su capacidad para regular las emociones?



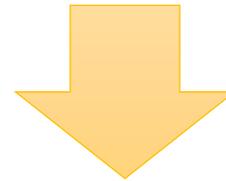
ACTIVIDAD 4 - FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO CON ARMAS

INTRODUCCIÓN A LOS FACTORES PSICOSOCIALES



Los factores psicosociales en el trabajo incluyen el ambiente laboral, las relaciones interpersonales y la carga emocional asociada con el manejo de armas.

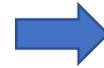
ESTRÉS LABORAL Y SEGURIDAD



El estrés crónico en entornos de alto riesgo puede afectar la seguridad y la salud emocional de los empleados.



El estrés laboral no solo impacta la salud emocional, sino que también puede comprometer la seguridad en el lugar de trabajo.



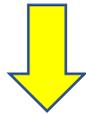
Impactos del estrés laboral en la seguridad

Disminución de la concentración

Toma de decisiones impulsiva

Fatiga mental y física

Disminución de la concentración



Mayor probabilidad de errores y accidentes.

Aumenta el riesgo de comportamientos peligrosos.

Reduce la capacidad de reacción en situaciones críticas.

Afecta las relaciones laborales y el trabajo en equipo.

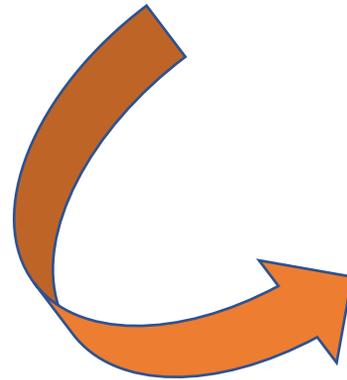
Beneficios de gestionar el estrés:

- Mejora la seguridad y reduce el riesgo de accidentes.
- Incrementa la productividad y la calidad del trabajo.
- Promueve un ambiente laboral más saludable y colaborativo.

FACTORES PSICOSOCIALES DE RIESGO

Factores psicosociales de riesgo:

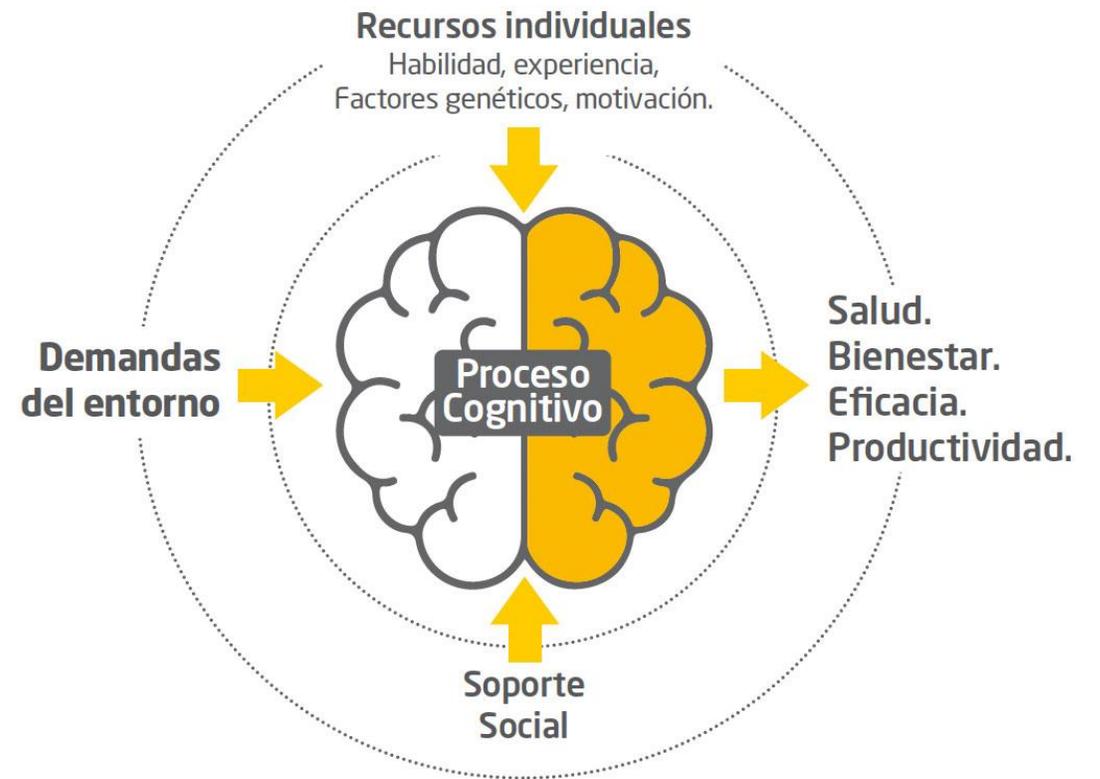
- Carga de trabajo excesiva.
- Falta de apoyo social en el entorno laboral.
- Exposición constante a situaciones de peligro.



Los factores psicosociales de riesgo impactan significativamente la salud mental y emocional de los empleados. Reconocer y abordar estos factores es fundamental para promover un ambiente laboral más saludable y seguro, favoreciendo el bienestar de todos los miembros de la organización.

Los factores psicosociales pueden aumentar el riesgo de errores humanos en el manejo de armas de fuego.

ESTRÉS LABORAL.
Demandas del entorno.



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO

¿Qué factores psicosociales de riesgo identifica en su trabajo?
Reflexione y comparta con el grupo.



Fomentar la participación de los asistentes para identificar riesgos en su entorno laboral.

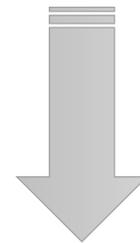
La identificación y discusión de los factores psicosociales de riesgo en el entorno laboral son pasos fundamentales para crear un ambiente de trabajo más seguro y saludable. Al promover la participación activa, los asistentes pueden colaborar en la búsqueda de soluciones y en la mejora del bienestar emocional de todos.

PREVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES DE RIESGO

¿Cómo puede implementar prácticas preventivas para minimizar los factores psicosociales de riesgo en su entorno laboral?



ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

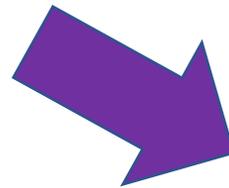


Fomentar la elaboración de estrategias preventivas por parte de los asistentes.

TÉCNICAS PARA MITIGAR FACTORES PSICOSOCIALES

Estrategias para mitigar los factores psicosociales:

- Fomentar el apoyo social.
- Crear espacios de comunicación abiertos.
- Promover la salud mental.



Implementación de políticas de bienestar:

- **Programas de conciliación laboral y familiar:** Establecer políticas que permitan a los empleados equilibrar su vida laboral y personal, como horarios flexibles y trabajo remoto.
- **Reconocimiento y recompensas:** Diseñar un sistema que valore el esfuerzo y los logros de los empleados para aumentar la motivación y el compromiso.

CASO DE ESTUDIO: FATIGA PSICOLÓGICA

Un celador que trabaja turnos prolongados, con poca rotación de descansos, comienza a experimentar fatiga emocional y estrés acumulado. Un día, comete un error crítico al no seguir correctamente el protocolo de seguridad, lo que permite el acceso no autorizado a una zona restringida.

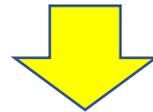
Consecuencias:

- La violación del protocolo de seguridad representa un riesgo para la integridad del personal y las instalaciones.
- El celador experimenta sentimientos de culpa y un mayor agotamiento emocional.
- El incidente afecta la confianza del equipo en la seguridad del lugar de trabajo.



ROL DEL LIDERAZGO EN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

Los líderes desempeñan un papel clave en el fomento del bienestar psicosocial, creando un ambiente de trabajo seguro y emocionalmente saludable.



Servir como modelo a seguir:

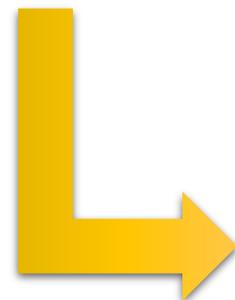
- **Demostrar conductas saludables:** Aplicar prácticas efectivas de manejo del estrés y bienestar emocional.
- **Compartir experiencias:** Hablar abiertamente sobre la importancia del bienestar psicosocial y las estrategias personales de regulación emocional.



ACTIVIDAD 5 - NORMATIVIDAD BÁSICA

Objetivo: Proporcionar un marco básico sobre la normativa para el manejo seguro de armas, destacando su relación con el bienestar psicosocial.

INTRODUCCIÓN A LA NORMATIVIDAD EN EL MANEJO DE ARMAS



El cumplimiento de las normativas es fundamental para garantizar la seguridad en el manejo de armas.
¿Conoce las regulaciones actuales?



Importancia de la normatividad:

- **Seguridad pública:** Las regulaciones protegen tanto a la comunidad como a quienes manejan armas.
- **Prevención de accidentes:** Establecen directrices para un uso seguro y responsable, minimizando el riesgo de incidentes.

RELACIÓN CON EL BIENESTAR

Enfatizar cómo el cumplimiento de estas normativas reduce la incertidumbre y el estrés, contribuyendo a un ambiente laboral más seguro.



Beneficios del cumplimiento de normativas:

- **Reducción de la incertidumbre:** Seguir protocolos claros disminuye el estrés asociado con la toma de decisiones improvisadas en situaciones críticas.
- **Ambiente laboral más seguro:** Un entorno predecible y regulado minimiza los riesgos y genera confianza entre los empleados.
- **Mejora del bienestar emocional:** Con menos estrés y mayor claridad en sus responsabilidades, los empleados pueden concentrarse mejor y trabajar con mayor tranquilidad.
- **Prevención de incidentes:** El cumplimiento de las normas reduce los errores humanos y los accidentes, protegiendo tanto la integridad física como mental del equipo.



PRINCIPIOS CLAVES DE LA NORMATIVIDAD

- Uso adecuado del equipo de seguridad.
- Procedimientos correctos de almacenamiento.
- Responsabilidades legales.



Cumplimiento de la ley:

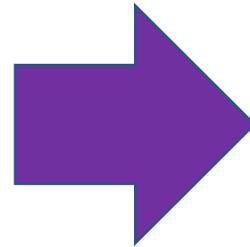
- **Adherencia a la normativa:** Individuos y organizaciones deben cumplir con las leyes y regulaciones vigentes.
- **Licencias y permisos:** Obtención de las autorizaciones necesarias y cumplimiento de los requisitos legales para la posesión y uso de armas.



CONSECUENCIAS DEL INCUMPLIMIENTO

Consecuencias de no cumplir con la normativa:

- Multas.
- Sanciones.
- Accidentes graves.



Riesgos para la seguridad pública:

- **Aumento de accidentes:** El incumplimiento de las normativas puede provocar incidentes no intencionados que ponen en riesgo la vida y la integridad de las personas.
- **Violencia armada:** La falta de regulación y control adecuado puede contribuir al incremento de la violencia relacionada con el uso de armas.



EJERCICIO GRUPAL: ANÁLISIS DE UN CASO DE INCUMPLIMIENTO

Una empresa de seguridad privada fue contratada para custodiar instalaciones críticas en una ciudad con altos niveles de violencia. Uno de sus empleados, un vigilante con dos años de experiencia, tenía la responsabilidad de portar y manejar un arma de fuego durante su turno nocturno.

El trabajador había manifestado en varias ocasiones que sufría estrés debido a la carga laboral, los horarios rotativos y la presión psicológica de estar en un entorno de alto riesgo. Sin embargo, la empresa no proporcionaba apoyo emocional ni programas de bienestar psicosocial para sus empleados.

Durante un turno nocturno, el empleado, agotado y bajo un alto nivel de estrés, no siguió el protocolo de revisión y limpieza del arma de fuego. Accidentalmente, al manipularla, el arma se disparó, hiriendo a un transeúnte.

La investigación posterior reveló que, aunque el vigilante había recibido capacitación inicial sobre el manejo de armas, no se habían realizado actualizaciones periódicas ni evaluaciones sobre el estado emocional y mental de los empleados.

PREGUNTAS FRECUENTES FRENTE AL CASO

- ¿Cuáles fueron las principales causas que contribuyeron al incumplimiento de la normativa en este caso?
- ¿Qué medidas preventivas podrían haberse implementado para evitar esta situación?



REFLEXIÓN SOBRE LA NORMATIVIDAD

Reflexión sobre cómo el cumplimiento normativo puede reducir el riesgo de accidentes laborales.



ACTIVIDAD 6 - PROPUESTAS DE BIENESTAR PSICOSOCIAL

Introducción a las propuestas de bienestar psicosocial: La promoción del bienestar psicosocial en el trabajo no solo contribuye a un ambiente laboral más saludable, sino que también reduce el riesgo de accidentes y fortalece la seguridad.

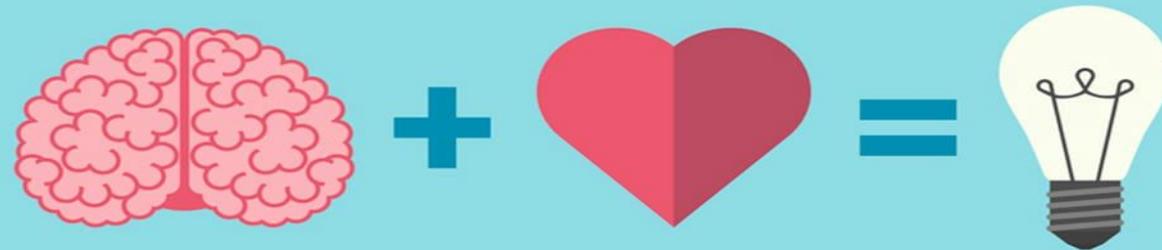


- **Mejorar la salud mental:** Implementar programas y actividades específicas para fomentar el bienestar mental y emocional de los empleados.
- **Fortalecer las relaciones interpersonales:** Promover la comunicación y la colaboración entre los miembros del equipo para crear un ambiente de apoyo.
- **Aumentar la productividad:** Mejorar el bienestar general de los empleados para generar un impacto positivo en su desempeño laboral.



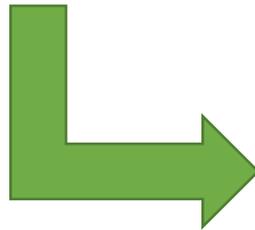
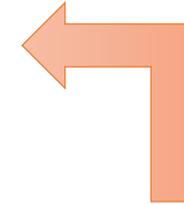
PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS

Fomento del intercambio de ideas para mejorar el bienestar emocional y físico de los empleados que trabajan con armas.



ESPACIOS DE DESCANSO PSICOSOCIAL

Espacios diseñados para que los empleados puedan relajarse y desconectarse brevemente del estrés laboral.



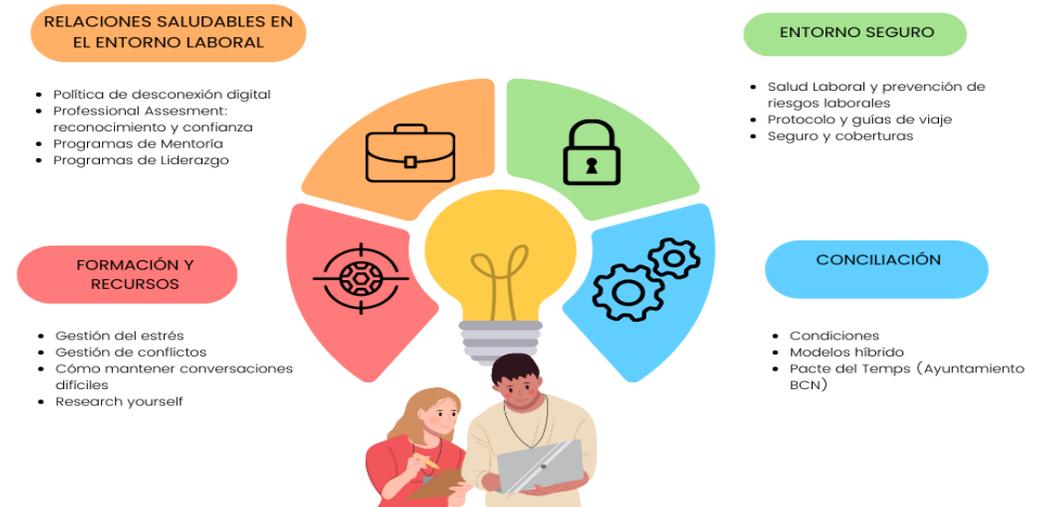
Impacto positivo de estos espacios en la salud mental.

PROGRAMAS DE APOYO EMOCIONAL

Asesoramiento psicológico:

- **Sesiones individuales:** Acceso a psicólogos o terapeutas para brindar apoyo personal y facilitar la resolución de conflictos emocionales.
- **Grupos de apoyo:** Espacios diseñados para compartir experiencias y aprender de otros en situaciones similares.

BIENESTAR Y SALUD



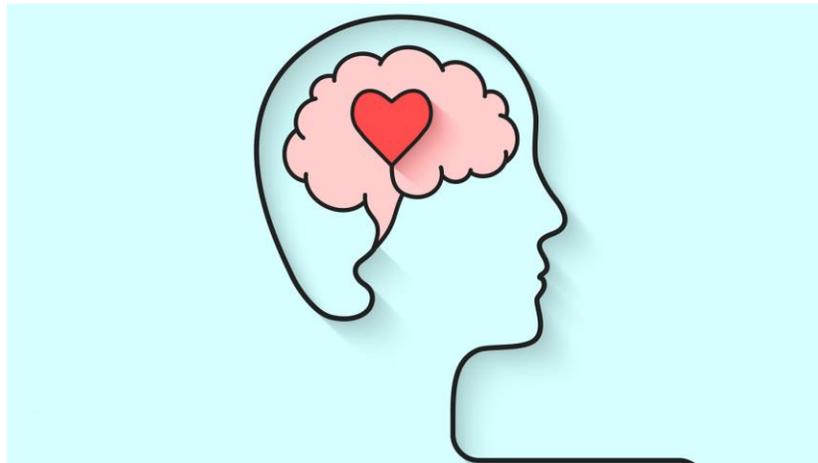
Programas de apoyo emocional para los empleados que gestionan situaciones de estrés elevado.

FLEXIBILIDAD EN HORARIOS

Brindar mayor flexibilidad en los horarios para favorecer el equilibrio entre la vida personal y laboral de los empleados.

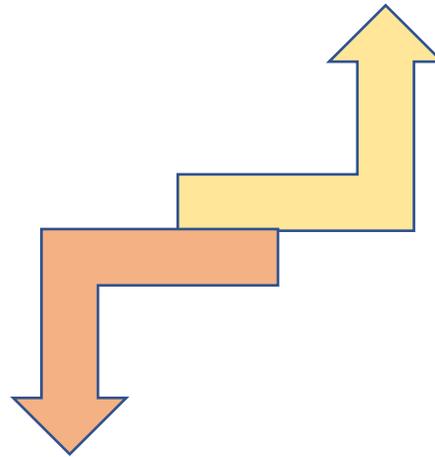
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Realizar capacitaciones periódicas en inteligencia emocional para fortalecer la gestión del estrés y mejorar la comunicación.



REFLEXIÓN SOBRE LAS PROPUESTAS

¿Cuáles de estas propuestas pueden aplicarse en el lugar de trabajo?



Fomentar la aplicación práctica de las propuestas.

CIERRE Y SESIÓN DE PREGUNTAS

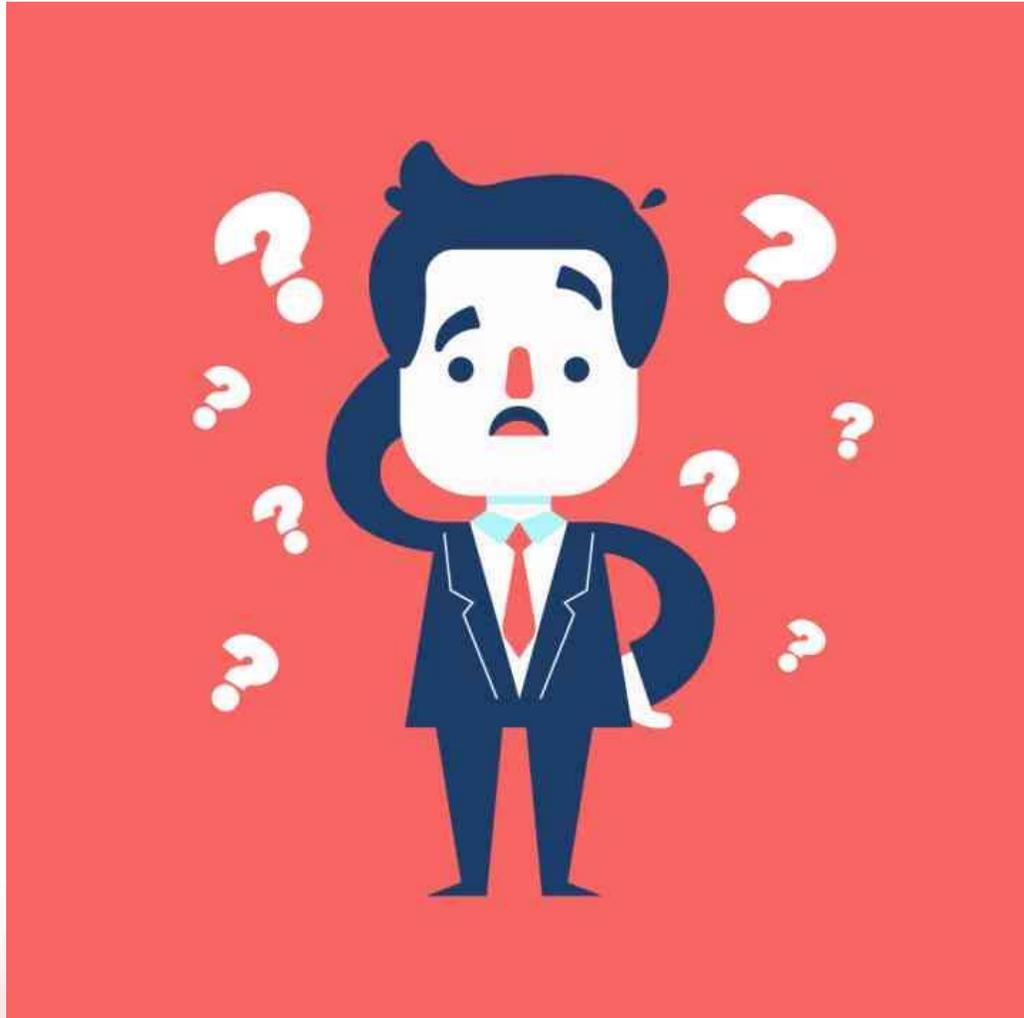
Recapitular las lecciones aprendidas y abrir un espacio para resolver dudas.



RECAPITULACIÓN

Se resumen los puntos clave del taller, destacando la importancia de las estrategias psicosociales en el manejo seguro de armas y en la promoción del bienestar emocional.





ESPACIO PARA PREGUNTAS

Gracias por su participación en este taller. El conocimiento adquirido hoy no solo fortalece nuestras habilidades, sino que también contribuye a la construcción de entornos más seguros y saludables para todos.

¡Sigamos aplicando lo aprendido con compromiso y dedicación!



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

