



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
3

**“MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL
ENTORNO LABORAL”**



SALUDO DE BIENVENIDA

PRESENTACIÓN DEL PROFESIONAL



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

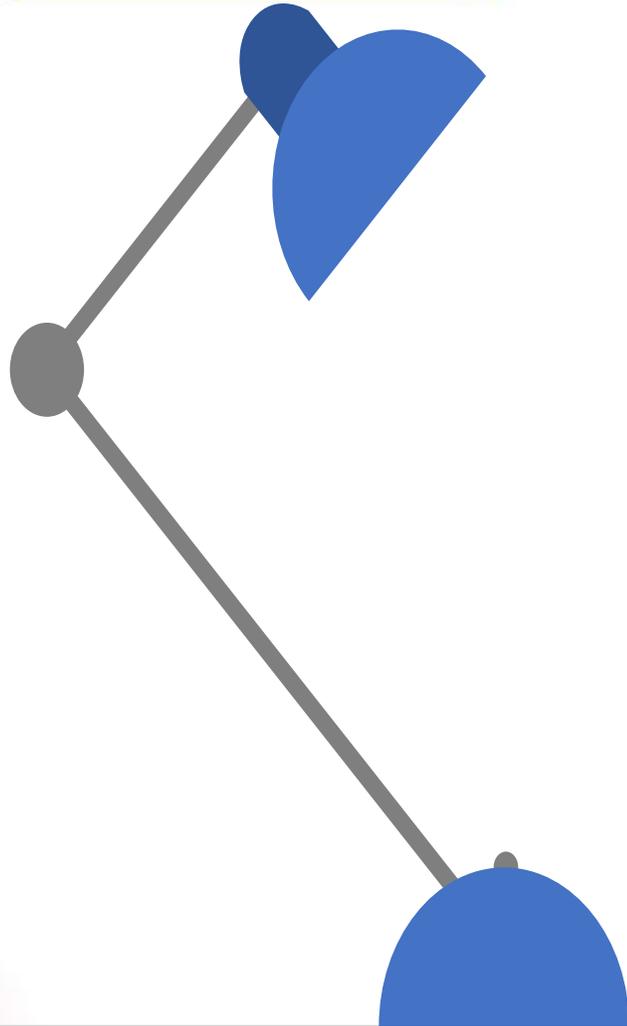
+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

OBJETIVO

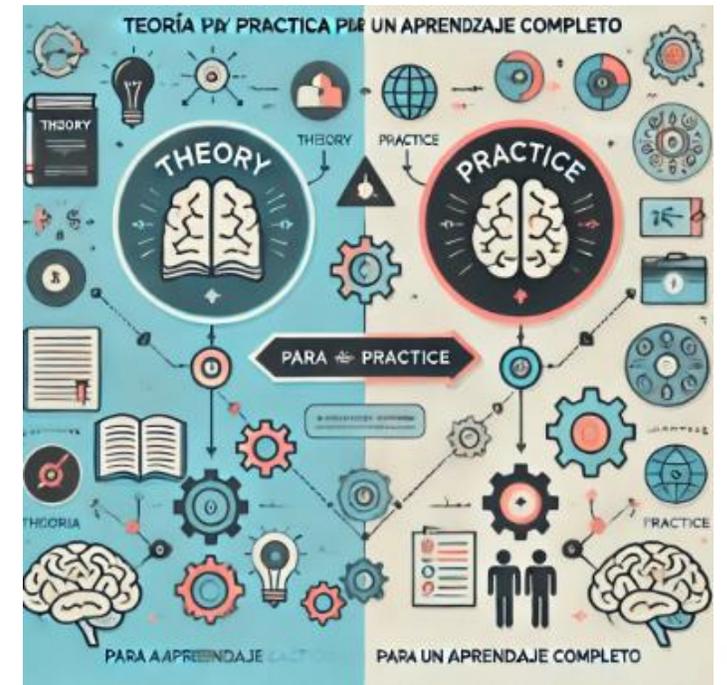
Promover el bienestar psicológico del personal mediante la identificación de factores de riesgo asociados con la ansiedad y el estrés, así como la implementación de estrategias efectivas para su manejo en el entorno laboral.





METODOLOGÍA

Dinámica y colaborativa, con ejercicios grupales, reflexiones y simulaciones que permitirán poner en práctica lo aprendido. Se invita a los participantes a sentirse cómodos para compartir sus opiniones y formular preguntas.



AGENDA DEL TALLER

- Bienvenida y presentación del microciclo.
- Dinámica "El globo de la tensión".
- Abordaje conceptual.
- Intervención práctica.
- Dinámica grupal "Mapa de estrés".
- Técnicas de manejo del estrés.
- Cierre y sesión de preguntas.



ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE APERTURA / EL GLOBO DE LA TENSION

Instrucciones:

- Cada participante infla su globo con cada situación estresante que identifique.
- Debe detenerse antes de que el globo explote.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD - CONSECUENCIAS DE INFLAR DEMASIADO EL GLOBO



Acumulación
de estrés



Efectos
físicos



Efectos
emocionales



Efectos
conductuales

REFLEXIÓN:

- ¿Cuándo estamos inflando demasiado nuestro globo?
- ¿Cómo podemos liberar la tensión?

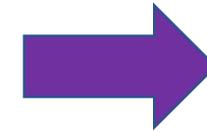


ACTIVIDAD 2 - ABORDAJE CONCEPTUAL

DEFINICIÓN DE ESTRÉS

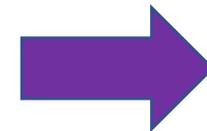


Estrés agudo



Surge de situaciones específicas y es de corta duración.

Estrés crónico



Se mantiene durante un largo periodo de tiempo y afecta negativamente la salud física y mental.

DEFINICIÓN DE ANSIEDAD

DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Estrés



Respuesta física y emocional ante una amenaza o desafío.



DIFERENCIA CLAVE



El estrés suele estar ligado a un desencadenante externo, mientras que la ansiedad puede surgir sin una causa clara.

Ansiedad



Sensación persistente de miedo, inquietud o preocupación, incluso en ausencia de una amenaza directa.

IMPACTO FÍSICO Y MENTAL

Estrés



Tensión muscular,
dolores de
cabeza,
agotamiento.



Ansiedad



Palpitaciones,
sensación de peligro
inminente,
pensamientos
intrusivos.

SÍNTOMAS FÍSICOS DEL ESTRÉS

- Fatiga.
- Tensión muscular.
- Dolores de cabeza.
- Problemas digestivos.
- Sudoración excesiva.



SÍNTOMAS EMOCIONALES DEL ESTRÉS

- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de agobio o impotencia.
- Cambios en el estado de ánimo.



SÍNTOMAS CONDUCTUALES DEL ESTRÉS

- Aislamiento social.
- Cambios en los hábitos alimenticios (comer de más o muy poco).
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.
- Evitación de responsabilidades.



IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO LABORAL



AFECTA LA TOMA DE DECISIONES



- Decisiones impulsivas o erradas.
- Dificultad para concentrarse en tareas.



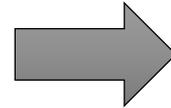
IMPACTO EN LA SEGURIDAD LABORAL



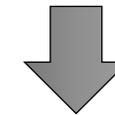
- Aumento de accidentes por falta de atención o cansancio.
- Riesgos en trabajos de alta responsabilidad como manejo de armas.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PARA LA SEGURIDAD

Errores graves
en trabajos de
alto riesgo



- La falta de concentración puede llevar a accidentes graves.
- El estrés acumulado reduce la capacidad de respuesta rápida.



Los trabajadores que manejan armas de fuego están expuestos a mayores riesgos si no gestionan el estrés de manera adecuada.



FACTORES DE RIESGO EN EL ENTORNO LABORAL

- Carga de trabajo excesiva.
- Ambiente laboral hostil o poco colaborativo.
- Falta de apoyo emocional o profesional.
- Altas expectativas y presión para cumplir metas.



CIERRE DEL ABORDAJE CONCEPTUAL

Reflexión final:

- ¿Cómo podemos manejar mejor el estrés en el entorno laboral?
- Importancia de identificar los factores de riesgo y aplicar estrategias de manejo efectivas.

Invitación a preguntas:

- Espacio para que los participantes formulen preguntas o compartan experiencias.



ACTIVIDAD 3 - INTERVENCIÓN PRÁCTICA / REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Instrucciones: Pida a los asistentes que dediquen 5 minutos a reflexionar sobre una situación reciente en la que hayan experimentado estrés.

Deben anotar:

- ¿Qué provocó el estrés?
- ¿Qué emociones sintieron?
- ¿Cómo reaccionaron físicamente y emocionalmente?
- ¿Qué hicieron para lidiar con la situación?

Reflexión guiada: “¿Cómo podrían haber manejado esa situación de manera diferente si contaran con mejores herramientas para gestionar el estrés?”

ESTRÉS

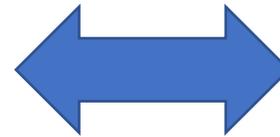
¿Cómo definirían el estrés basado en sus experiencias personales?

Definición de estrés: Es la respuesta del cuerpo a cualquier demanda o amenaza, ya sea percibida o real.



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

¿Cuáles son los síntomas físicos y emocionales que identificaron en su experiencia personal de estrés?



- **Síntomas físicos:** Fatiga, tensión muscular, dolores de cabeza.
- **Síntomas emocionales:** Irritabilidad, ansiedad, frustración.

Algunos síntomas del ESTRÉS



The infographic features a central blue silhouette of a person with their hands clasped and a distressed expression. Surrounding the person are various symptoms of stress listed in Spanish. At the top, the title reads 'Algunos síntomas del ESTRÉS'. The symptoms listed are: Dolor de cabeza (headache), Problemas de sueño (sleep problems), Comer en exceso (overeating), Irritabilidad (irritability), Retraimiento social (social withdrawal), Tensión muscular (muscle tension), Abuso de alcohol y drogas (alcohol and drug abuse), Fatiga (fatigue), Cambios en el deseo sexual (changes in sexual desire), Malestar estomacal (stomach discomfort), and Agitación (agitation). In the bottom right corner, there is a logo for 'Clínica del Trabajador'.

Dolor de cabeza

Abuso de alcohol y drogas

Problemas de sueño

Fatiga

Comer en exceso

Cambios en el deseo sexual

Irritabilidad

Malestar estomacal

Retraimiento social

Agitación

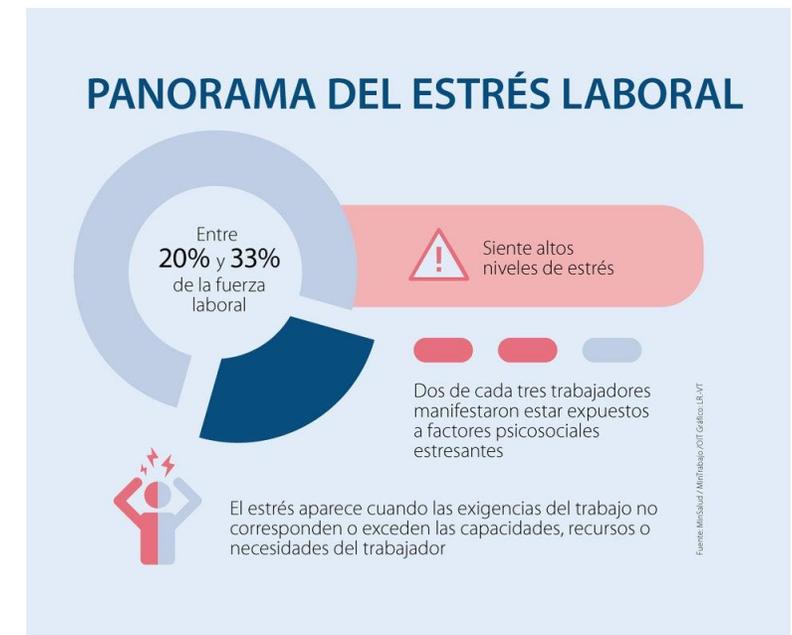
Tensión muscular

Clínica del Trabajador

IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO

Estadísticas:

- El 60 % de los empleados reporta una disminución en su productividad durante episodios de estrés.
- El estrés aumenta la probabilidad de cometer errores en tareas que requieren alta concentración.



CASO: MARÍA, OPERADORA DE MAQUINARIA PESADA

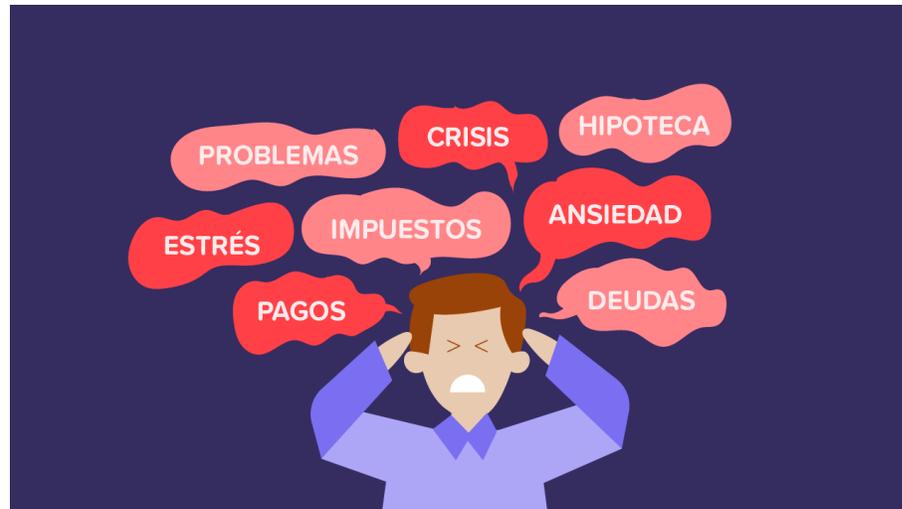
María trabaja como operadora de maquinaria pesada en una obra en construcción. Después de varias semanas de largas jornadas y presión para cumplir con plazos ajustados, comenzó a experimentar fatiga y altos niveles de estrés.

Un día, mientras manejaba una grúa, sintió ansiedad y se distrajo por un momento. En lugar de detenerse y pedir ayuda, decidió continuar operando. Como resultado, movió la grúa de forma incorrecta, dañando una estructura en construcción. Este error provocó retrasos en el proyecto y puso en riesgo la seguridad de sus compañeros.

Impacto del estrés: El agotamiento afectó su capacidad de concentración y juicio, llevándola a tomar una decisión apresurada que comprometió tanto la seguridad como la productividad del equipo.

IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO

¿Qué factores del entorno laboral consideran que les generan más estrés?



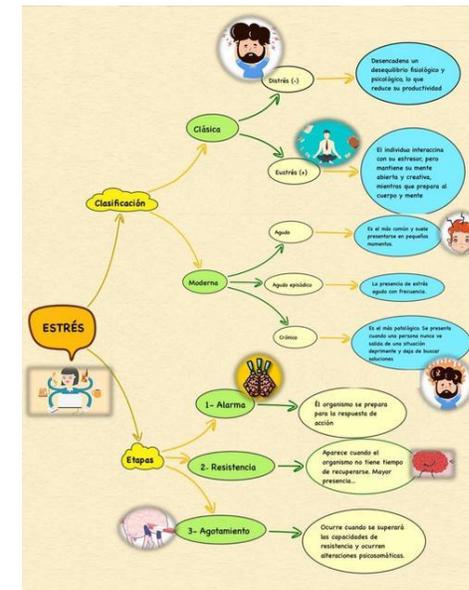
- Sobrecarga de trabajo.
- Mala comunicación en el equipo.
- Falta de recursos.
- Expectativas poco claras o inalcanzables.

ACTIVIDAD 4 - DINÁMICA GRUPAL



Dinámica grupal: Mapa de estrés

Objetivo: Crear un “mapa de estrés” para visualizar los principales factores que generan estrés en el entorno laboral.



INSTRUCCIONES

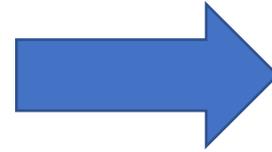
Cada grupo debe identificar y registrar en una pizarra o en un papel de gran tamaño los factores que generan mayor estrés en su entorno laboral. Para ello, pueden utilizar notas adhesivas, dibujos o palabras clave.



Estos factores pueden ser de naturaleza física, emocional, relacional o estar directamente vinculados con el trabajo.



Ejemplo del mapa
de estrés



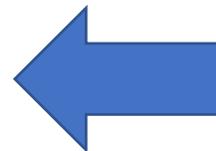
Factores físicos



Factores emocionales



Factores relacionales



Factores laborales

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES CRÍTICOS

- ¿Cuáles son los principales factores de estrés en situaciones de alta presión?
- ¿Qué situaciones específicas en el entorno laboral podrían generar errores o decisiones impulsivas debido al estrés?
- ¿De qué manera el estrés en estos contextos puede afectar la seguridad y el rendimiento?



REFLEXIÓN GRUPAL

Preguntas guía para la discusión grupal:

- ¿Cómo impactan estos factores de estrés en el rendimiento y el bienestar personal?
- ¿Qué estrategias han empleado para manejar el estrés en situaciones críticas?
- ¿Qué tipo de apoyo o cambios podrían contribuir a reducir el estrés en el entorno laboral?

CIERRE DE LA DINÁMICA GRUPAL

Identificar y compartir los factores de estrés es un paso fundamental para gestionarlos de manera más efectiva. Lo aprendido hoy puede contribuir a la construcción de un entorno laboral más saludable y seguro.



ACTIVIDAD 5 - INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Objetivo: Desarrollar habilidades para gestionar el estrés en situaciones críticas mediante técnicas simples, efectivas y aplicables en el entorno laboral.



Respiración controlada:

- **Objetivo:** Calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad mediante la práctica de la respiración diafragmática.

Instrucciones:

- **Preparación:** Solicitar a los participantes que se sienten en una posición cómoda, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Invitarles a cerrar los ojos suavemente para facilitar la concentración.

Técnica de respiración:

- **Inhalación:** Inspirar profundamente por la nariz mientras se cuenta hasta cuatro. Sentir cómo el aire llena el abdomen, no solo los pulmones. Cuanto más profunda sea la respiración, mayor será la sensación de relajación.

Pausa: Mantenga la respiración durante dos segundos y sienta la calma en su interior.

Exhalación: Exhale lentamente por la boca mientras cuenta hasta seis. Imagine que libera toda la tensión acumulada con cada exhalación.

Repetición: Repita este ciclo de respiración entre cinco y diez veces, sintiendo cómo cada respiración genera una mayor sensación de relajación.

Cierre de la actividad: Cuando se sienta listo, abra lentamente los ojos y tómese un momento para percibir cómo se siente su cuerpo después de esta práctica.



MINDFULNESS

Objetivo: Ayudar a los participantes a concentrarse en el presente, reduciendo la ansiedad.

Instrucciones:

Preparación: Indique a los participantes que se sienten cómodamente, con la espalda recta y las manos sobre las rodillas o en el regazo. Sugiera que cierren los ojos para facilitar la concentración.

Guía de meditación: Ahora, se les invita a centrarse en su respiración. Noten cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Si la mente comienza a divagar, simplemente reconozcan esos pensamientos y luego rediríjanse suavemente de nuevo a la respiración. Sientan cómo el aire fresco entra por sus fosas nasales y cómo el aire tibio sale. Permitan que cada inhalación les llene de paz y que cada exhalación les libere de preocupaciones.

Visualización: Imaginen un lugar que les transmita paz. Puede ser una playa, un bosque o cualquier otro sitio donde se sientan tranquilos. Visualicen los colores, los sonidos y las sensaciones de ese entorno. Permitan que esta imagen les envuelva, llenándolos de calma y bienestar.

Cierre de la actividad: Para finalizar, lleven su atención de nuevo a la respiración y, cuando se sientan listos, abran lentamente los ojos. Tómense un momento para notar cómo se sienten.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Objetivo: Liberar la tensión física acumulada mediante la contracción y relajación secuencial de distintos grupos musculares.

Instrucciones:

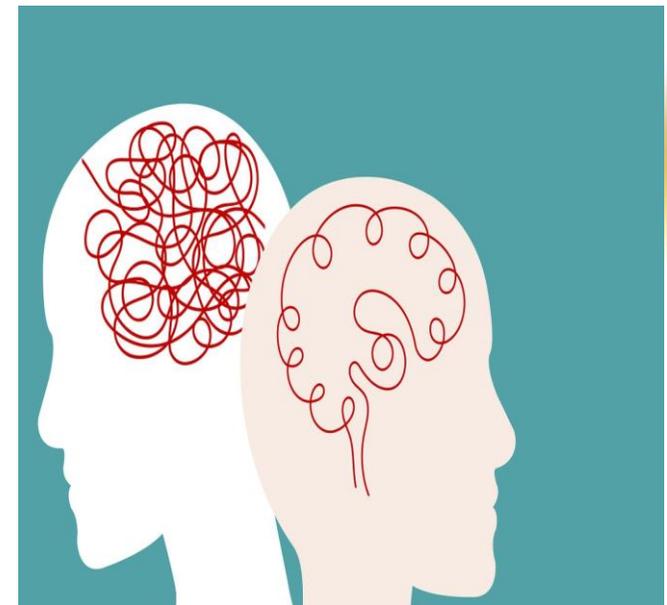
Preparación: Indique a los participantes que se acomoden en sus asientos o, si lo prefieren, se recuesten, asegurándose de que estén cómodos. Sugiera que cierren los ojos para centrarse plenamente en la actividad.



INSTRUCCIONES DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN

Comencemos con los pies. Aprieten los músculos tan fuerte como puedan y mantengan la tensión durante cinco segundos. Ahora, suelten la tensión y sientan cómo la relajación se apodera de sus pies. Repitan este proceso con las siguientes partes del cuerpo en el siguiente orden:

- **Pantorrillas:** Aprieten y suelten.
- **Muslos:** Aprieten y suelten.
- **Abdomen:** Aprieten y suelten.
- **Espalda:** Aprieten y suelten.
- **Brazos:** Aprieten y suelten.
- **Manos:** Aprieten y suelten.
- **Cuello:** Aprieten y suelten.
- **Cara:** Aprieten y suelten.



Cierre de la actividad: Finalmente, respiren profundamente y perciban la diferencia en su cuerpo. Cuando se sientan listos, abran los ojos y tómense un momento para reconocer cómo se sienten después de esta práctica.

Reflexión grupal: Los participantes compartirán qué técnica les resulta más útil para su entorno laboral.



ACTIVIDAD 6 EJERCICIO PRÁCTICO / SIMULACIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES

Objetivo: Aplicar técnicas de manejo del estrés en situaciones laborales desafiantes, promoviendo una toma de decisiones serena y una adecuada gestión emocional.



CRISIS EN EL ENTORNO LABORAL

Situación: Un colega pierde el control bajo presión en un entorno laboral, por ejemplo, durante una crisis que involucra armas o un conflicto.

Acción del equipo: Los miembros del equipo deberán aplicar técnicas de manejo del estrés para mantener la calma y gestionar la situación de manera efectiva.

Técnicas aplicadas:

- Respiración controlada.
- Mindfulness.
- Relajación muscular progresiva.



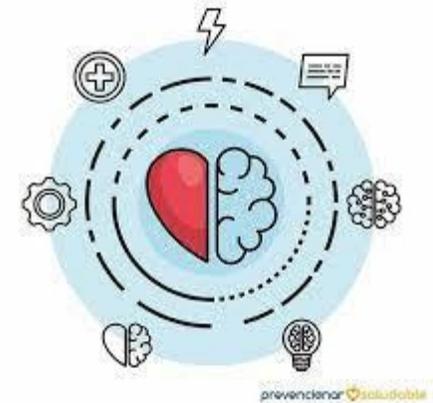
DISCUSIÓN POST SIMULACIÓN

Contenido:

Discusión grupal: Después de la simulación, cada grupo analizará cómo las técnicas de manejo del estrés contribuyeron a la resolución de la situación.

Preguntas guía:

- ¿Qué técnicas utilizaron para calmar la situación?
- ¿Cómo se sintieron durante la simulación?
- ¿Notaron algún cambio en su comportamiento?
- ¿Qué lecciones aprendieron que podrían aplicar en su entorno laboral?



ACTIVIDAD 7 - REFLEXIÓN FINAL

Repaso de conceptos clave abordados durante el microciclo:

- Definición de estrés y su impacto.
- Identificación de síntomas y factores de riesgo.
- Técnicas prácticas para el manejo del estrés: respiración controlada, mindfulness y relajación muscular progresiva.

Objetivo del taller: Mejorar la gestión del estrés en el entorno laboral, promoviendo la seguridad y el bienestar emocional.



IMPORTANCIA DE MANEJAR EL ESTRÉS

Reflexión: El manejo adecuado del estrés no solo reduce los riesgos laborales, sino que también mejora la concentración, el rendimiento y el bienestar emocional.

Impacto en la seguridad: Un estrés mal gestionado puede generar errores críticos, especialmente en entornos de alto riesgo, como el manejo de armas.

Beneficios a largo plazo:

- Mejor calidad de vida.
- Mayor control emocional.
- Un ambiente laboral más saludable.

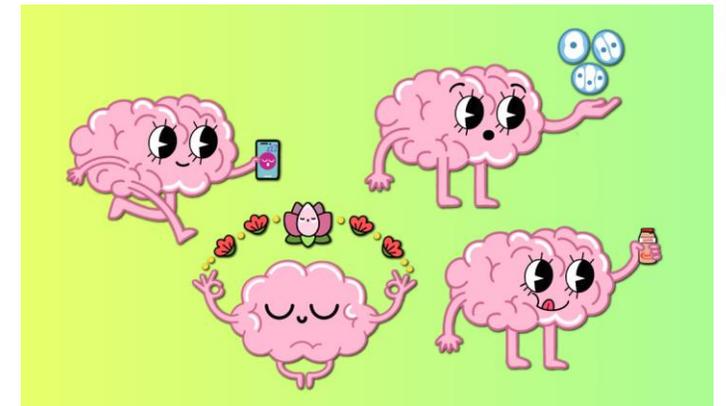
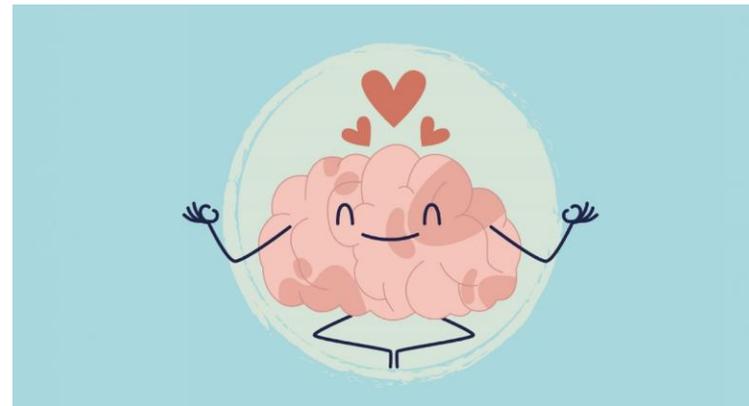
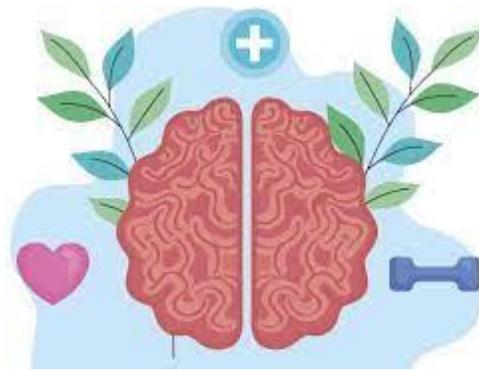
CONCLUSIÓN DEL MICROCICLO

- **Reflexión final:** La capacidad de gestionar el estrés es una habilidad fundamental que no solo contribuye al bienestar personal, sino también a la seguridad y eficiencia en el entorno laboral.
- **Impacto positivo:** La aplicación de las técnicas aprendidas permite reducir la ansiedad, mejorar la toma de decisiones y fomentar un ambiente de trabajo más saludable.

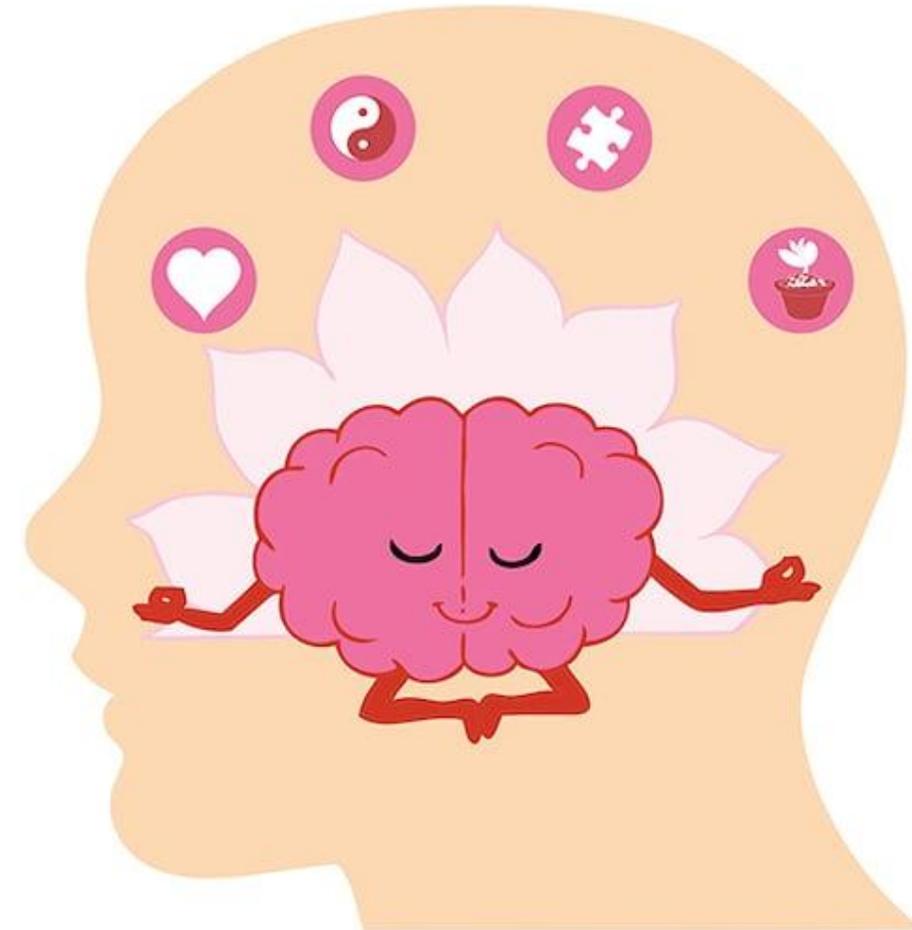
CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



El aprendizaje de hoy es una herramienta valiosa para gestionar el estrés y fomentar un ambiente laboral en el que todos puedan sentirse más tranquilos y seguros.



Agradecemos sinceramente su participación y compromiso durante este microciclo.





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

