



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 DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT “ SIN QUEMARSE ”



MICROCICLO

1

ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN



ACTIVIDAD DE PRESENTACION

Para dar inicio a la intervención con el grupo de participantes seleccionados para la implementación del programa de prevención Síndrome de Burnout “sin quemarse”, se da la bienvenida a las personas que harán parte del proceso; manifestando la importancia de su vinculación y el impacto que tendrá el programa a nivel individual, colectivo y organizacional; posteriormente el facilitador efectúa una presentación donde suministrara la siguiente información: nombre, profesión, experiencia, motivadores de participación..



ACTIVIDAD 2. ¿QUIEN ES EL?

Para este ejercicio el facilitador solicita a los participantes realizar una presentación detallada, Los participantes deberán suministrar información en tercera persona, dando a conocer aspectos tales como:



ACTIVIDAD 2. ¿QUIEN ES EL?

- Nombre completo
- Edad
- Profesión y el porqué de la elección
- Cargo y nivel de satisfacción con el mismo
- Composición familiar y lo que le incomoda de las personas con las que reside
- Que sentimientos y emociones predominan en la cotidianidad
- Aquello que le asusta y genera estrés
- Metas y/o proyectos (expectativas de vida)



ACTIVIDAD 2. ¿QUIEN ES EL?

Es importante considerar la información suministrada por cada participante, puesto que permite identificar puntos críticos, factores de riesgo, caracterización de la población a intervenir y aspectos que requieren de intervención y/o descodificación. Permite obtener una perspectiva de la realidad de cada participante.



ACTIVIDAD 3- ONTOGENESIS SINDROME DE BURNOUT



**CONOCIMIENTOS
PREVIOS**

ACTIVIDAD 3- ONTOGENESIS SINDROME DE BURNOUT

+POSITIVAMENTE MÁS+

¿QUE ES EL SINDROME DE BURNOUT

El burnout es un término anglosajón que significa estar quemado, desgastado o exhausto por el trabajo. Corresponde a un cuadro clínico que fue inicialmente descrito por Herbert Freudenberger en 1974, luego de observar que, después de un periodo de tiempo (generalmente después de un año de trabajo), jóvenes voluntarios que trabajaban en una clínica de Nueva York acusaban cansancio (pérdida progresiva de energía), desmotivación y falta de interés en el trabajo, volviéndose menos sensibles, poco comprensivos, intolerantes y con un trato distante (en ocasiones agresivo o cínico) hacia las personas que estaban bajo su cuidado.



ACTIVIDAD 3- ONTOGENESIS SINDROME DE BURNOUT

+POSITIVAMENTE MÁS+

¿QUE ES EL SINDROME DE BURNOUT

Para describir el cuadro, Freudenberger utilizó el término burnout, palabra empleada en esa época para describir a los atletas que no conseguían los resultados esperados pese al esfuerzo realizado (Längle, 2003).



ACTIVIDAD 3- ONTOGENESIS SINDROME DE BURNOUT

+POSITIVAMENTE MÁS+

¿QUE ES EL SINDROME DE BURNOUT

Maslach y Jackson incorporaron este término para describir el proceso paulatino de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que tienen contacto, responsabilidad e interacción directa con las personas (Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).





¿QUE ES EL SINDROME DE BURNOUT

El burnout es un término anglosajón que significa estar quemado, desgastado o exhausto por el trabajo. Corresponde a un cuadro clínico que fue inicialmente descrito por Herbert Freudenberger¹ en 1974.

El síndrome de burnout o de agotamiento laboral es entendido entonces como una respuesta al estrés laboral crónico, que tiene consecuencias negativas a nivel individual y organizacional

Se trata de una enfermedad que se manifiesta en algunos trabajadores, motivada por el **agotamiento físico y mental** provocando una **cronificación del estrés laboral**.

Se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y baja realización/logro profesional o personal (Martínez, 2010)

COMPONENTES DEL BURNOUT

Agotamiento emocional

- Sensación de desgaste.
- Sobresfuerzo físico.
- Agotamiento.
- Fatiga.

Actitud fría y despersonalizada

- Sentimientos, actitudes y respuestas negativas.
- Ironía.
- Irritabilidad y pérdida de motivación hacia el trabajo.
- Reacciones de distanciamiento.
- Cinismo.
- Hostilidad.

Baja realización/logro profesional o personal

- Bajo rendimiento laboral.
- Incapacidad para soportar la presión.
- Baja autoestima.
- Afectación de las relaciones profesionales y personales.

COMPONENTES DEL BURNOUT

El agotamiento emocional: consiste en la sensación de desgaste, sobreesfuerzo físico, agotamiento y fatiga (sensación de ya no poder dar más de sí mismo)

COMPONENTES DEL BURNOUT

La actitud fría y despersonalizada en el trato: se evidencia por sentimientos, actitudes y respuestas negativas distantes, irónicas y frías hacia otras personas (insensibilidad). irritabilidad, pérdida de motivación hacia el trabajo, aislamiento, cinismo y hostilidad,

COMPONENTES DEL BURNOUT

La baja realización/logro profesional o personal: Tendencia a evaluarse negativamente como consecuencia de la sensación de ineficacia y falta de logros, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y baja autoestima que afecta las relaciones personales y profesionales (Quiceno y Vinaccia, 2007).

¿GENESIS DEL SINDROME DE BURNOUT

Maslach y Jackson incorporaron este término para describir el proceso paulatino de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que tienen contacto, responsabilidad e interacción directa con las personas (Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).



¿GENESIS DEL SINDROME DE BURNOUT

Se trata de una enfermedad que se manifiesta en algunos trabajadores, motivada por el agotamiento físico y mental, provocando una cronificación del estrés laboral.



¿GENESIS DEL SINDROME DE BURNOUT



La Organización Mundial de la Salud contempla el síndrome de burnout como enfermedad profesional debido a las características que motivan su aparición. Este trastorno provoca un agotamiento emocional en los trabajadores, aumentando el estrés laboral y conllevando una sensación de pasividad, dejadez e ineficacia.

¿GENESIS DEL SINDROME DE BURNOUT



Se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y baja realización/logro profesional o personal (Martínez, 2010).

¿TIPS PARA PREVENIR SINDROME DE BURNOUT?



- **Ser consciente de las cargas de trabajo:** Reconocer las cargas de trabajo que puedes manejar sin sobre exigirte es fundamental. Aprende a decir "no" cuando sea necesario y delega tareas siempre que sea posible para evitar el agotamiento.

¿TIPS PARA PREVENIR SINDROME DE BURNOUT?

- **Pedir ayuda:** No dudes en solicitar apoyo cuando lo necesites. Hablar con colegas, supervisores o profesionales de la salud mental puede proporcionar el soporte necesario para manejar el estrés y prevenir el Burnout.



¿TIPS PARA PREVENIR SINDROME DE BURNOUT?



- **Trabajar la auto perfección:**
Esfuézate por mejorar continuamente, pero sin caer en el perfeccionismo excesivo. Fomenta una actitud de aprendizaje y crecimiento personal, estableciendo metas realistas y alcanzables.

ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

✦POSITIVAMENTE MÁS✦



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

Esta es una técnica proyectiva con enfoque psicoterapéutico, basada en una concepción semiótica, diseñada para brindar a los participantes un espacio para la liberación de tensión, estrés y cargas emocionales. Permite la toma de consciencia del malestar psicológico y emocional generado por circunstancias laborales, personales o familiares, que se convierten en factores de riesgo para la salud mental y emocional, predisponiendo al desarrollo de patologías de orden psíquico.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

POSITIVAMENTE MÁS

Para el desarrollo del ejercicio psicoterapéutico, se suministrará a cada participante un globo desinflado de color rojo (R12) y un marcador negro. Cada persona pensará en situaciones y eventos laborales y personales que considera están generando estados de tensión, angustia, estrés y desequilibrio emocional, afectando tanto su vida familiar como laboral. A continuación, se describen las instrucciones.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Se realizará una breve introducción a manera de reflexión sobre la influencia de los eventos cotidianos en nuestras vidas, los cuales generan sobrecarga, tensión, angustia y estrés. Se mencionará la importancia de procesar, gestionar y exteriorizar estos elementos para lograr una oxigenación psíquica y emocional, aludiendo a los mecanismos de defensa como la represión. Tendremos la oportunidad para sentir un poco de calma, tranquilidad y soltar cargas.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Una vez se culmine con la introducción y reflexión, se solicitará a los participantes ponerse de pie y ubicarse en un punto del salón, conservando una distancia considerable entre cada persona. Luego, se procederá a entregar los globos desinflados y los marcadores.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cada participante, con el globo desinflado en sus manos, pensará en un elemento, situación o vivencia que está generando algún tipo de impacto o afectación psicológica o emocional. Una vez tengan claro el elemento, lo mencionarán en voz alta y procederán a inflar una parte del globo, escribiendo luego en la superficie del globo.

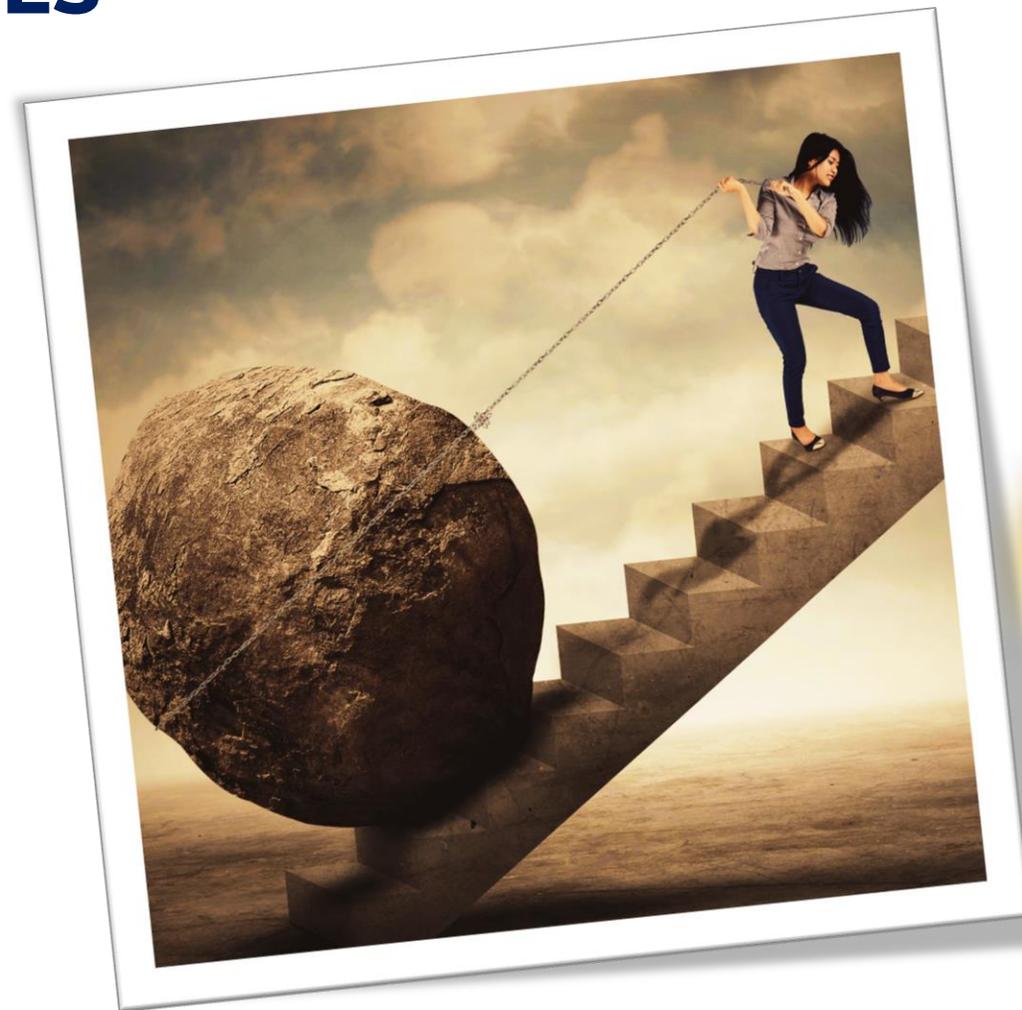


ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Se continuará con la dinámica, nombrando y escribiendo elementos en el globo hasta lograr inflarlo completamente. Este proceso se realizarán de manera simultánea todos los participantes.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cuando los globos estén completamente inflados y con todos los elementos escritos, el facilitador solicitará a los participantes lanzar el globo al aire y golpearlo de manera intensa y contundente, sin estallar y sin dejarlo caer al piso, nombrando las consecuencias y el daño que cada aspecto escrito está generando. En caso de que el globo se estalle, deberán sustituirlo. Seguido a esto, el facilitador pedirá a los participantes tomar sus globos y mencionar qué emociones y/o sentimientos están predominando en ese momento (ira, frustración, desesperanza, miedo, entre otros).



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cuando los participantes hayan terminado de manifestar sus emociones, conformarán parejas y se ubicarán uno frente al otro con los globos en su posesión. Intercambiarán los globos. Cada integrante con el globo opuesto proporcionará a su compañero/a las siguientes preguntas:



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cuando los participantes hayan terminado de manifestar sus emociones, conformarán parejas y se ubicarán uno frente al otro con los globos en su posesión. Intercambiarán los globos. Cada integrante con el globo opuesto proporcionará a su compañero/a las siguientes preguntas:



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- ¿Cómo te estás sintiendo?
- ¿Lo que escribiste en el globo, cómo te hace sentir?
- ¿Por qué crees que te está afectando?
- ¿De qué manera influyes tú para sentirte de esa manera?
- ¿Qué quieres hacer con lo que estás viviendo o sintiendo?
- ¿Cuáles son las soluciones que plantearías?



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cuando uno de los integrantes de la pareja haya respondido a las preguntas emitidas, se realizará un intercambio de roles. Al terminar, cada participante retomará su globo y deberá estallararlo. Se solicitará a los integrantes del grupo conformar un círculo para retroalimentar y compartir experiencias individuales de acuerdo con el ejercicio realizado.



ACTIVIDAD 4. SOLTEMOS LAS CARGAS

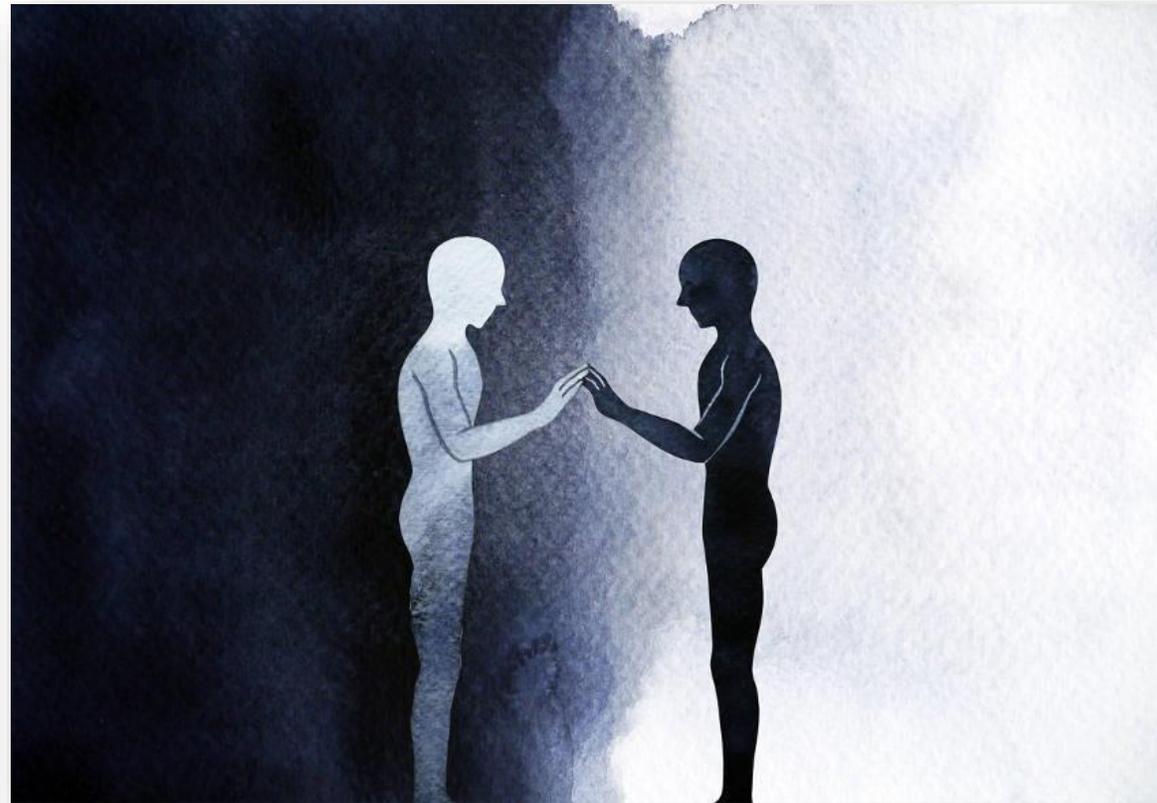
+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Cuando uno de los integrantes de la pareja haya respondido a las preguntas emitidas, se realizará un intercambio de roles. Al terminar, cada participante retomará su globo y deberá estallararlo. Se solicitará a los integrantes del grupo conformar un círculo para retroalimentar y compartir experiencias individuales de acuerdo con el ejercicio realizado.



Actividad 5. Reconectando con tu ser interior / Pesca en el río revuelto.



ACTIVIDAD 5. PESCA EN EL RIO REVUELTO.

PRESENTACION.

Esta actividad corresponde a un ejercicio psicoterapéutico diseñado a través de la confluencia de contenidos inconscientes, los cuales serán llevados a la consciencia mediante una técnica proyectiva que permita a los participantes reconectarse con su ser interior. Se busca rescatar aspectos de relevancia para cada persona, los cuales han sido sofocados o relegados como consecuencia de la distracción que genera la vivencia de situaciones cotidianas con gran demanda emocional.

ACTIVIDAD 5. PESCA EN EL RIO REVUELTO.

PRESENTACION.

La técnica terapéutica denominada "pesca en río revuelto" está orientada a generar en los integrantes del grupo un estado introspectivo y retrospectivo, donde se conectarán con su pasado y su historia. Este ejercicio busca un reencuentro con los motivadores internos, intrínsecos, y todo aquello que tiene significado para las personas, impulsándolas a transitar el camino deseado en torno a expectativas, metas y proyectos de vida que, por diversas circunstancias, han fracturado la conexión, provocando desviaciones en la senda transitada.

ACTIVIDAD 5. PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- En el siguiente paso, cada participante deberá realizar un recorrido por cada época de sus vidas con el objetivo de identificar en qué momento o etapa se disolvieron tales deseos o metas, y qué llevó a que se perdiera la fuerza y la motivación.



ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- Seguido a esto, continuando con el ejercicio de relajación dirigida, guiará a los participantes a establecer conexión con su realidad actual, su presente, y a realizar un contraste entre la época actual y la pasada. Identificarán aquello que cada persona quiere rescatar: los aspectos que ofrecen felicidad y permiten el reencuentro con su esencia e identidad. Esto incluirá sueños asociados a actividades, ideales, acciones, personas, conductas, comportamientos y características de personalidad que representen significado para cada participante. Por ejemplo, "antes era más sociable y disfrutaba compartir con las personas, pero con el paso del tiempo me he convertido en una persona solitaria y triste".

ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- En primera instancia, se llevará a cabo un ejercicio de relajación dirigida o hipnosis consciente. De manera sugestiva, se guiará a los participantes a conectar con su ser interior, su historia, familia, pasado y vivencias de la infancia, trayendo a la mente los momentos más representativos para cada persona: metas y proyectos que en algún momento de la vida se plantearon, así como aquello que generaba felicidad. Se explorarán los planes, acciones, actividades o pasatiempos que cada uno disfrutaba.

ACTIVIDAD 5. PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- Después de realizar dicho recorrido mental mediante la imaginación, se solicitará a los participantes que se ubiquen en un círculo, sentados en el piso. Una vez que estén ubicados, el facilitador proporcionará las siguientes instrucciones:



ACTIVIDAD 5. PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- Después de realizar dicho recorrido mental mediante la imaginación, se solicitará a los participantes que se ubiquen en un círculo, sentados en el piso. Una vez que estén ubicados, el facilitador proporcionará las siguientes instrucciones:



ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

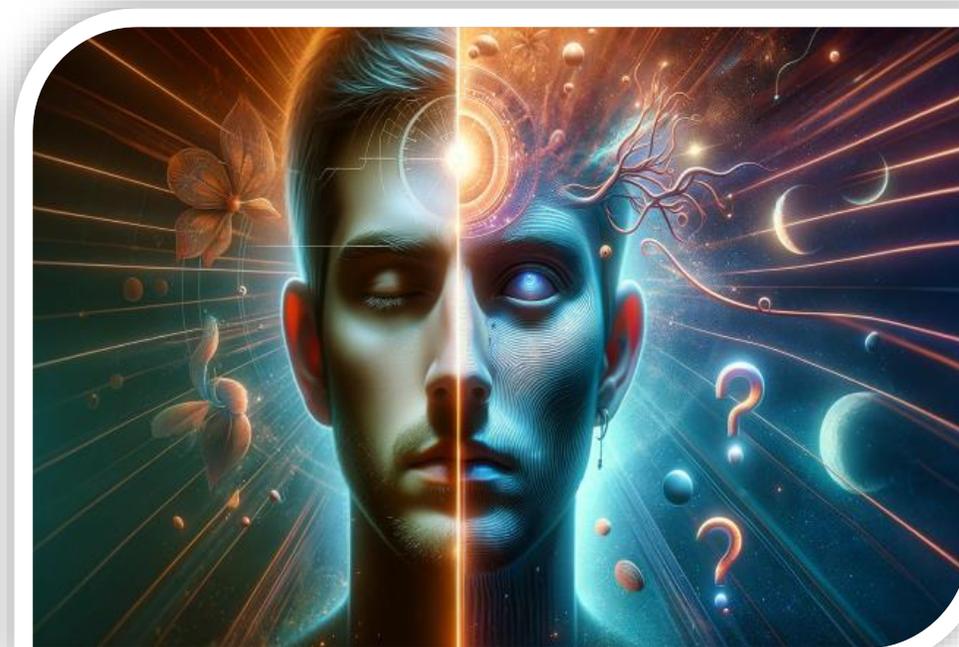
- "Vamos a imaginar que estamos sentados en la orilla de un río, donde todo lo que está frente a nosotros es el río, con piedras y corriente." El facilitador utilizará una vara de pescar real que rotará por todo el grupo. "Las piedras representan los obstáculos, dificultades, problemas, barreras y adversidades; la corriente simboliza las emociones, sentimientos y reacciones que generan las circunstancias vividas, arremetiendo con ímpetu. El agua es vida, oportunidad, esperanza, indicando que, a pesar de las adversidades, existe la posibilidad de vivir y continuar, ya que las piedras y la corriente en sí tienen un gran propósito para la vida que se oculta entre las aguas."

ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- "Ahora, de uno en uno, cada participante, teniendo en cuenta los aspectos identificados en el proceso de relajación, aquello que cada uno ha perdido y quiere recuperar porque forma parte de su esencia e identidad, tomará la decisión de rescatarlo de las aguas. No permitiremos que las piedras y la corriente sigan arrastrando y destruyendo."



ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- Cada participante, sin definir un orden, solicitará al facilitador la vara de pescar. Al tenerla en sus manos, lanzará el anzuelo al centro del río (centro del círculo), mencionando aquello que desea recuperar y rescatar. Por ejemplo, "Hoy quiero rescatar a mi familia porque la he descuidado y siento que la estoy perdiendo". Cada integrante del grupo deberá explicar por qué desea recuperar o rescatar lo mencionado y cuáles fueron las causas de haberlo perdido o de sentir que lo está perdiendo.



ACTIVIDAD 5.

PESCA EN EL RIO REVUELTO.

INSTRUCCIONES

- Se pueden realizar tantas rondas como sea posible. Es importante que el facilitador estimule la participación de todos a través de su involucramiento en el ejercicio, lo cual romperá barreras y proporcionará mayor confianza y apertura en el grupo.



CIERRE ACTIVIDAD 5 POSITIVAMENTE MÁS+ PESCA EN EL RIO REVUELTO.

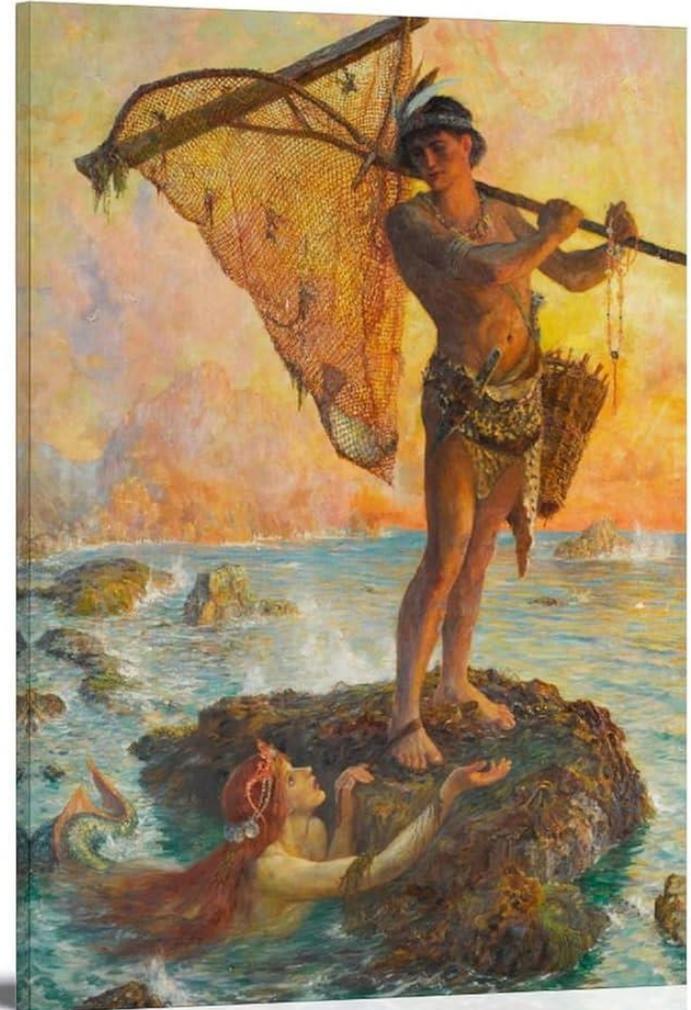
INSTRUCCIONES

Una vez que todos los participantes hayan realizado el ejercicio, se llevará a cabo una reflexión sobre la importancia de liberar y soltar las cargas. Esto permite el reencuentro con el ser interior, la reparación de eventos, la conexión con la esencia y la toma de consciencia frente a acciones y conductas que generan consecuencias autodestructivas. Asimismo, permite reorientar el camino que, muchas veces, pierde rumbo al dejarnos llevar por las circunstancias cotidianas. Posteriormente, se llevará a cabo un proceso de retroalimentación y expresión de experiencias por parte de cada integrante.



EJERCICIO POST SESIÓN - *+POSITIVAMENTE MÁS+* CODIFICACIÓN COGNITIVA

Con el objetivo de dar continuidad al proceso de apertura emocional logrado en la sesión, se diseña un ejercicio post sesión que los participantes desarrollarán en el intervalo de tiempo hasta la próxima sesión (1 semana):



EJERCICIO POST SESIÓN - CODIFICACIÓN COGNITIVA

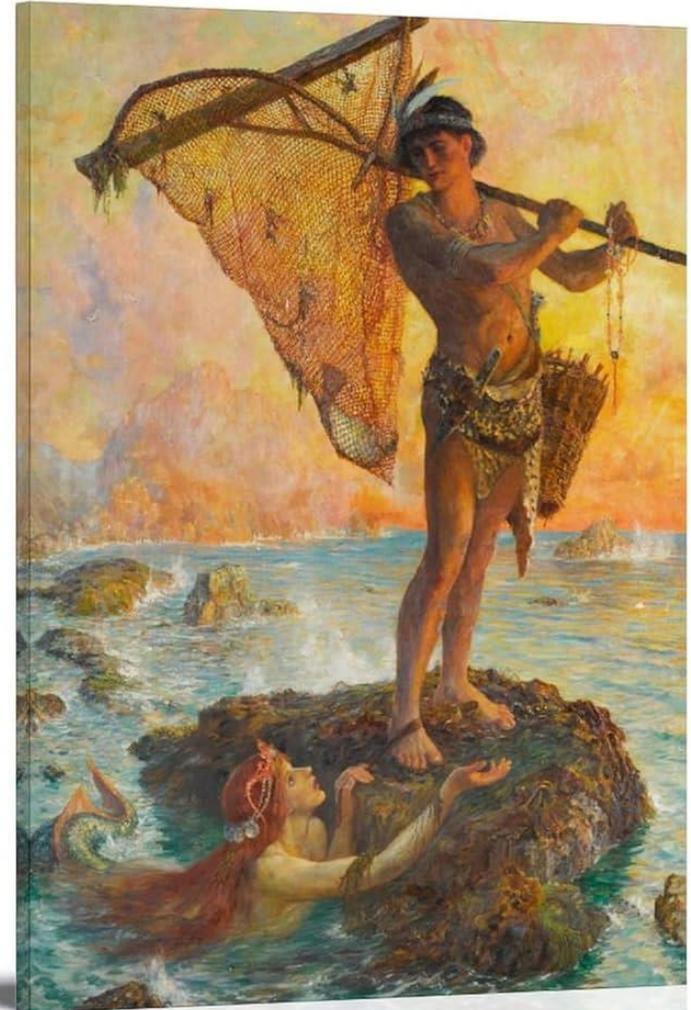
+POSITIVAMENTE MÁS+

- Los participantes deberán conseguir tiras de lana de 40 cm de longitud, de diferentes colores (el número de tiras estará determinado por el número de aspectos que cada uno decidió rescatar en el ejercicio de la pesca en río revuelto). Por ejemplo, si en el ejercicio de pesca se rescataron 3 aspectos (familia, proyecto de vida, amigos), cada participante deberá utilizar 3 tiras de colores diferentes, las cuales colocará ya sea alrededor de la muñeca o del tobillo.



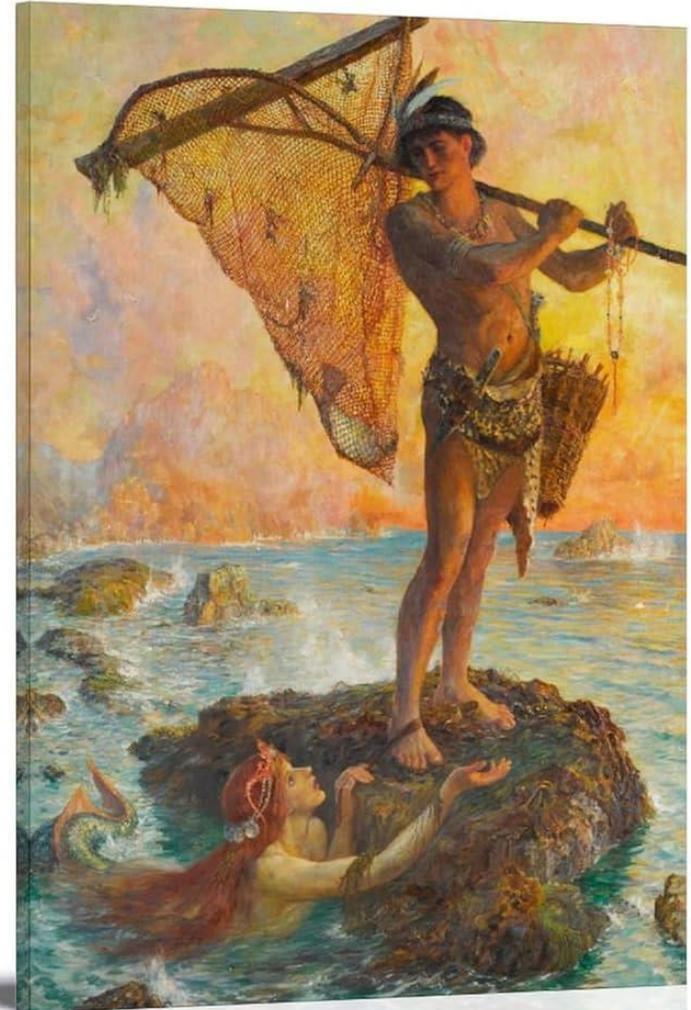
EJERCICIO POST SESIÓN - *+POSITIVAMENTE MÁS+* CODIFICACIÓN COGNITIVA

- Estas tiras simbolizan el compromiso adquirido. Cada una representa un elemento que la persona deberá llevar consigo hasta que, en su vida cotidiana, haya logrado retomar completamente cada aspecto. Podrá retirar una tira por una a medida que cumpla con sus objetivos.



EJERCICIO POST SESIÓN - CODIFICACIÓN COGNITIVA

Además, cada participante deberá compartir su objetivo con 8 personas, de las cuales 4 serán cercanas o familiares y 4 tendrán poca cercanía



CIERRE



Al terminar se conformara un círculo y todos miembros del grupo, compartirán sus experiencia y asimismo se lleva a cabo retroalimentación de la sesión.

