



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 GESTIÓN DE LA CARGA LABORAL EN EL ÁMBITO EMPRESARIAL



MICROCICLO

2

ALIVIANANDO LAS CARGAS



ALIVIANDO LAS CARGAS

El microciclo denominado “Alivianando cargas” se encuentra estructurado con el objetivo principal de llevar a los participantes hacia el reconocimiento de las cargas, desde la presencia de aspectos personales que generan un perfil y factores de vulnerabilidad, provocando una mayor predisposición al riesgo y al daño.

ALIVIANDO LAS CARGAS

En consecuencia, la carga laboral está determinada por dos elementos: por un lado, las actividades definidas dentro de las características y dimensiones de un puesto, y por otro, las condiciones, recursos personales e individuales a nivel laboral, psicológico, emocional y familiar que posee una persona para dar respuesta a las demandas establecidas y hacer frente a cada situación de exigencia.

ACTIVIDAD 1. APERTURA DEL MICROCICLO II



Como actividad de apertura, el facilitador realizará nuevamente la bienvenida a los integrantes del grupo para el nuevo microciclo y sesión. Posteriormente, retomará la actividad post sesión configurada.

ACTIVIDAD 1. APERTURA DEL MICROCICLO II

Solicitará a los participantes socializar los hallazgos y las nuevas recomendaciones emitidas por sus seres queridos, miembros de la familia. Compartirán su experiencia en relación con el desarrollo de la actividad complementaria con su familia y las contribuciones importantes que consideran haber logrado en el proceso. Se dará por finalizada la actividad cuando todos los participantes hayan socializado sus autorregistros.



ACTIVIDAD 2. ¿ADIVINA QUIENES?

Para el desarrollo de esta actividad, se deberá contar con 10 cartas, cada una de las cuales deberá llevar escrita una palabra asociada a las consecuencias generadas por la carga laboral. Las cartas serán creadas por los participantes.



ACTIVIDAD 2. ¿ADIVINA QUIENES?

Por tanto, el facilitador solicitará a los participantes dividirse en dos grupos iguales, en la medida de lo posible. Una vez conformados los dos grupos, el facilitador entregará a cada uno cinco rectángulos de cartulina (tamaño carta de póker).



ACTIVIDAD 2. ¿ADIVINA QUIENES?

Seguido a esto, el grupo que entregó la tarjeta deberá elegir a un integrante, quien será el encargado de realizar la representación no verbal (mímica) de lo que aparece en la tarjeta, para que el equipo contrario adivine lo que está escrito en ella.



ACTIVIDAD 2. ¿ADIVINA QUIENES?

La persona que hace la representación solo podrá ver la carta una sola vez. Si el participante que realiza la mímica logra que el equipo contrario adivine lo que está representando, su equipo ganará 10 puntos. Si, por el contrario, no logra el objetivo, se restarán 10 puntos y se otorgarán al otro equipo (equipo rival). La dinámica se repetirá hasta culminar con las 10 tarjetas. El equipo que logre acumular la mayor puntuación será el ganador.



ACTIVIDAD 2. ¿ADIVINA QUIENES?



Para finalizar la actividad, se lleva a cabo una fase de retroalimentación y socialización de la experiencia.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



ACTIVIDAD 3.

ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES LA GESTIÓN DE LA CARGA LABORAL?

La gestión de la carga de trabajo es el proceso de identificar, priorizar y distribuir tareas, responsabilidades y recursos dentro de un equipo, con el fin de completar proyectos y alcanzar los objetivos establecidos.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ¿QUÉ ES LA GESTIÓN DE LA CARGA LABORAL?

El proceso tiene dos vertientes. Por un lado, está la planificación, es decir, la identificación y asignación de los recursos necesarios (como el tiempo, el personal, el presupuesto y los materiales) para movilizar a los equipos y poner en marcha los proyectos.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Mejora la productividad:** Una gestión efectiva de la carga de trabajo permite a los empleados concentrarse en tareas importantes y prioritarias, lo que contribuye al aumento de la productividad general.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Reduce el estrés y el agotamiento:** Una carga de trabajo descontrolada o excesiva puede llevar al trabajador a experimentar altos niveles de estrés y aumentar el riesgo de agotamiento o burnout, afectando negativamente su salud mental y física.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

Por el contrario, una gestión adecuada de la carga de trabajo ayuda a evitar la sobrecarga y a mantener un equilibrio saludable.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Mejora la calidad del trabajo:** Cuando los empleados disponen del tiempo y la energía necesarios para enfocarse en sus tareas, la calidad del trabajo tiende a mejorar. Esto se debe a que una gestión eficiente permite una atención más cuidadosa a los detalles, lo que, al final, se traduce en la entrega de resultados de mayor calidad.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Se optimizan los recursos:** Saber gestionar la carga de trabajo implica distribuir y asignar los recursos de manera eficiente. Esto evita tanto la sobreutilización como la subutilización de habilidades y del tiempo empleado en las diferentes tareas. A su vez, se traduce en una mejor optimización de los recursos disponibles.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Facilita el cumplimiento de plazos:** Una gestión adecuada de la carga de trabajo facilita la planificación y el cumplimiento de los plazos laborales, ya que los empleados pueden organizar sus tareas y responsabilidades según su nivel de prioridad, lo que permite alcanzar los objetivos dentro del tiempo establecido.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN IMPORTANCIA DE GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- **Fomenta la innovación:** Al liberar a los empleados de una carga excesiva de trabajo, se les brinda espacio para la creatividad y la innovación. Una gestión eficiente no solo se trata de cumplir con las tareas diarias, sino también de crear un ambiente propicio para la generación de nuevas ideas.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

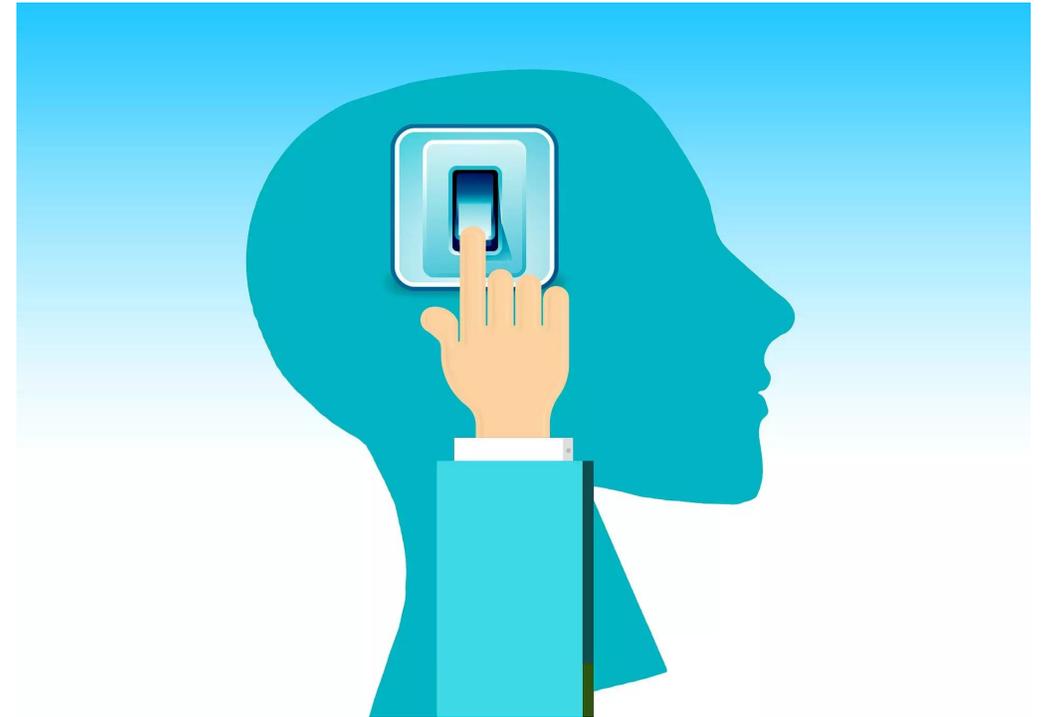
RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES EN LA GESTION DE LA CARGA LABORAL

- Identificar las causas del estrés y la sobrecarga de trabajo.
- Comunicar de manera oportuna los factores de riesgo asociados a la carga laboral.
- Buscar acciones para la mejora continua.
- Realizar una distribución efectiva del tiempo.
- Evitar factores distractores.
- Mantener una comunicación fluida y respetuosa con jefes y compañeros de trabajo.



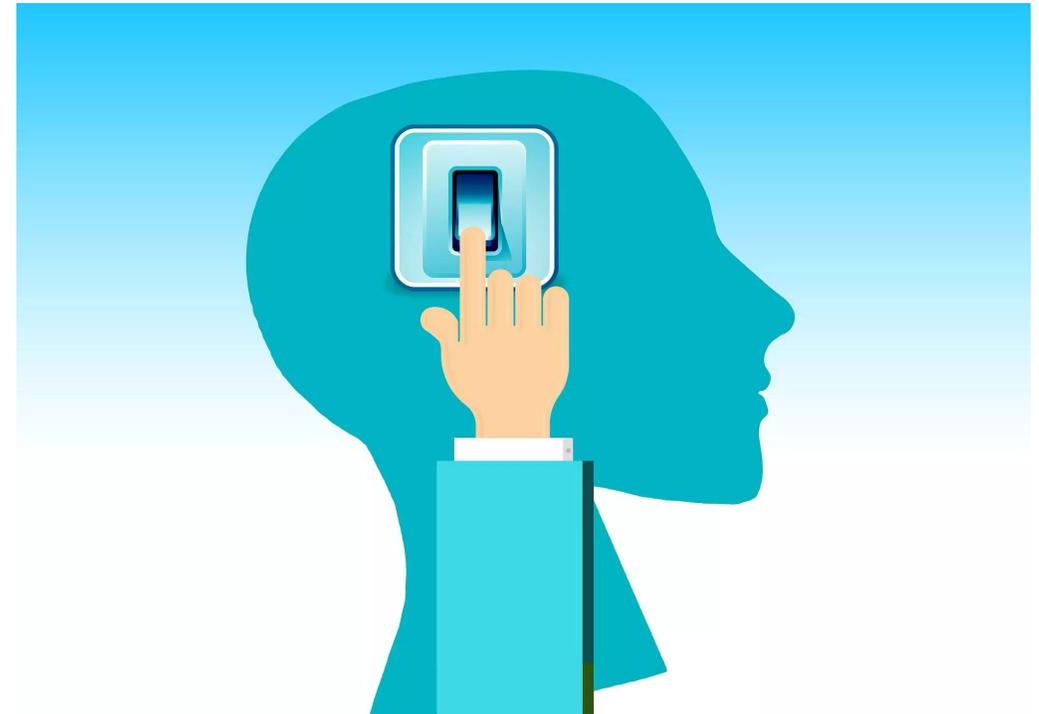
ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA CARGA LABORAL

- **Organizar el tiempo:** Priorizar tareas, planificar la jornada y establecer momentos de concentración.
- **Crear un buen ambiente laboral:** Fomentar relaciones respetuosas y fluidas entre los trabajadores, y evitar conflictos de intereses.



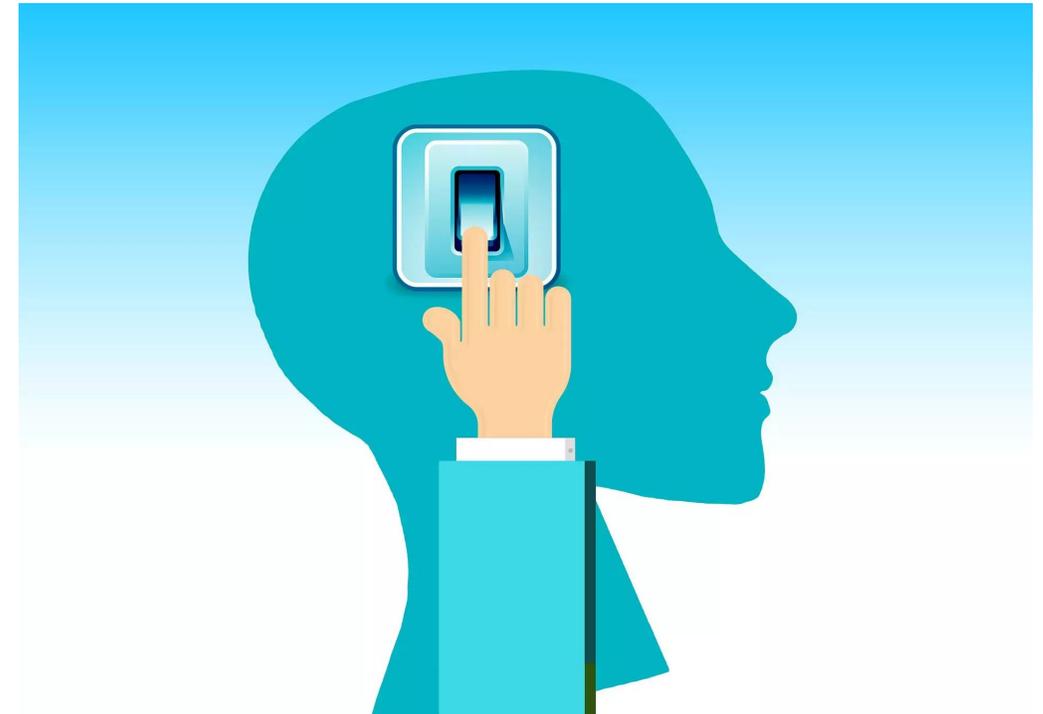
ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA CARGA LABORAL

- **Preservar el orden en los puestos de trabajo:** Garantizar una adecuada organización del puesto y una disposición efectiva de los elementos suministrados.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA CARGA LABORAL

- **Información actualizada y clara:** Exigir por parte de los supervisores o jefes el suministro de información e instrucciones claras y consistentes, que favorezcan el proceso de comprensión y faciliten la ejecución de las tareas.



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

Esta actividad fue creada y diseñada para que las personas dentro de los contextos laborales aprendan a reconocer sus capacidades y limitaciones. Este último no debe considerarse un indicador de debilidad, sino más bien una representación del autoconocimiento, autocuidado y autogestión; límites que están enmarcados por la línea entre la salud y la enfermedad, el bienestar y la sobrecarga, la seguridad y el daño. El resultado estará determinado únicamente por la capacidad de cada persona para reconocer la importancia de asumir conductas responsables, conscientes y seguras.

ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

Para llevar a cabo esta actividad, se plantea la siguiente situación, frente a la cual cada participante deberá tomar la decisión que considere más apropiada, buscando el bienestar individual y colectivo.



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

- **Situación:** Usted va en un barco con un grupo de personas. De repente, se escucha una señal de alarma, alertando a los pasajeros de una emergencia. El capitán del barco, en medio de la conmoción, decide tomar un bote de emergencia para salir del barco, sin que nadie se percatara de su rápida huida



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

Por tanto, el timón del barco se encontraba completamente a la deriva, con tan mala suerte que se acercaba una gran tormenta.



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

- Los pasajeros, confundidos, empezaron a buscar varias alternativas. Algunos, sin medir los riesgos, decidieron saltar al agua; otros comenzaron a apropiarse de los salvavidas y el equipo de rescate, intentando huir del lugar, equipos que efectivamente no alcanzarían para todos, lo que desató una gran disputa, movidos, tal vez, por el instinto de supervivencia.



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES

- Usted se encuentra en dicha situación, pero con el agravante de que, de su viaje y el arribo al destino, depende su futuro laboral; pues no solo conservaría su trabajo, sino que además representaría un gran ascenso como alto ejecutivo, condiciones laborales que le permitirían realizar el proyecto de vida familiar e iniciar los estudios que tanto había soñado.



ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES



¿Qué haría usted en dicha situación para garantizar su supervivencia, considerando los riesgos a los que está expuesto?

ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES



- Realice una lista de acciones que usted realizaría y decisiones que tomaría.
- Identifique los errores que cometieron los pasajeros y descubra los puntos clave.

ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES



Para llevar a cabo esta actividad, el facilitador solicita conformar 4 grupos iguales. De manera grupal, deberán definir los interrogantes previamente planteados; cada acción deberá tener una justificación o argumento.

- 1/2 pliego de papel bond.
- Marcadores.

ACTIVIDAD 4. RECONOCIENDO MIS LÍMITES



- Una vez que los diferentes grupos hayan logrado completar la consigna, cada grupo realizará la respectiva socialización. Cuando el grupo termine su presentación, se llevará a cabo un pequeño debate general respecto al abordaje que dicho grupo realizó de la situación. Se repetirá la dinámica hasta que los 4 grupos hayan cumplido con su presentación.

ACTIVIDAD 4. CIERRE / REFLEXIÓN



Posteriormente, se pedirá a los participantes conformar un círculo, con el objetivo de realizar una reflexión, que estará determinada por el siguiente interrogante: ¿Qué similitud puede encontrar entre la historia y la carga laboral? Al terminar con la reflexión, se llevará a cabo una retroalimentación, donde los participantes deberán manifestar qué aprendizajes adquirieron a través de la actividad.

ACTIVIDAD 5. RETOMANDO EL CONTROL



ACTIVIDAD 5. RETOMANDO EL CONTROL

A través de esta actividad, los participantes tendrán la oportunidad, por medio de un proceso introspectivo, reflexivo y racional, de tomar conciencia respecto a la manera en que se abordan los diferentes eventos y situaciones que marcan el día, los cuales terminan representando una condición de riesgo con amenaza directa a la salud física y psicosocial. Esta actividad estará determinada por dos momentos, que constituyen un abordaje individual e interactivo grupal.

ACTIVIDAD 5. RETOMANDO EL CONTROL



- **Momento 1:** En el primer momento, los participantes deberán, de manera individual, identificar las situaciones abrumadoras, los errores que cada uno comete dentro de su cotidianidad frente al manejo de la carga laboral, las acciones poco asertivas que se ponen en práctica en el ámbito laboral, las emociones que desencadenan, las consecuencias que generan y los recursos de los que carecen. Para llevar a cabo esta actividad, deberán completar la siguiente tabla.

ACTIVIDAD 5. RETOMANDO EL CONTROL



- **Momento 2:** Una vez que los participantes hayan terminado de diligenciar la tabla, deberán ponerse de pie. El facilitador los reunirá en parejas para compartir con la persona que tienen al frente la información incluida en la tabla. Cuando el facilitador mencione la palabra “Descarga”, deberán cambiar de pareja. Se repite la dinámica varias veces (4 - 5 veces).

ACTIVIDAD 6. EJERCICIO POST SESIÓN - PREDICTORES CONDUCTUALES



ACTIVIDAD 6.

EJERCICIO POST SESIÓN - PREDICTORES CONDUCTUALES

En esta oportunidad, para dar continuidad al proceso introspectivo y reflexivo, y lograr una modificación de la conducta a través de procesos transformacionales, se propone la actividad “Predictores conductuales”, que busca la identificación por parte de los participantes de las conductas, pensamientos y emociones que generan una gestión poco eficiente y efectiva de la carga laboral, convirtiéndose en diques que generan mayor vulnerabilidad y llevando al desencadenamiento de sobrecarga laboral y al apuntalamiento de factores de riesgo.

ACTIVIDAD 6. EJERCICIO POST SESIÓN - PREDICTORES CONDUCTUALES



- Para completar esta actividad, los trabajadores/as deberán incluir dentro de la siguiente imagen los aspectos previamente solicitados, respecto a cómo “yo” abordo las exigencias y demandas laborales que no representan una buena estrategia. La lluvia representa las exigencias que enfrenta diariamente en su trabajo.

ACTIVIDAD 6. EJERCICIO POST SESIÓN - PREDICTORES CONDUCTUALES



ACTIVIDAD 6. EJERCICIO POST SESIÓN - PREDICTORES CONDUCTUALES



La imagen, con los conceptos incluidos, hará parte del material utilizado en la siguiente sesión; por tanto, todos los participantes deberán llevarla.

CIERRE - MICROCIclo II



Como actividad de cierre, se realizará un conversatorio respecto a los conocimientos adquiridos, las experiencias vividas y los cambios o ajustes que cada persona está interesada en realizar en sus vidas y cotidianidad. Para esta actividad, se ubicarán sentados en el piso, conformando un círculo.

