



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 Y MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Guía del facilitador



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

“Conocer bien a los otros es inteligente,  
conocerse bien a sí mismo, es sabiduría”.

- Albert Einstein



## MICROCICLO II - ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Identificar y comprender los diferentes estilos de afrontamiento y, en esa misma línea, promover cambios orientados al crecimiento personal y a la conservación de la salud emocional. Además, incorporar prácticas innovadoras que fomenten el bienestar psicológico del trabajador, así como habilidades para afrontar conflictos y crisis.



# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



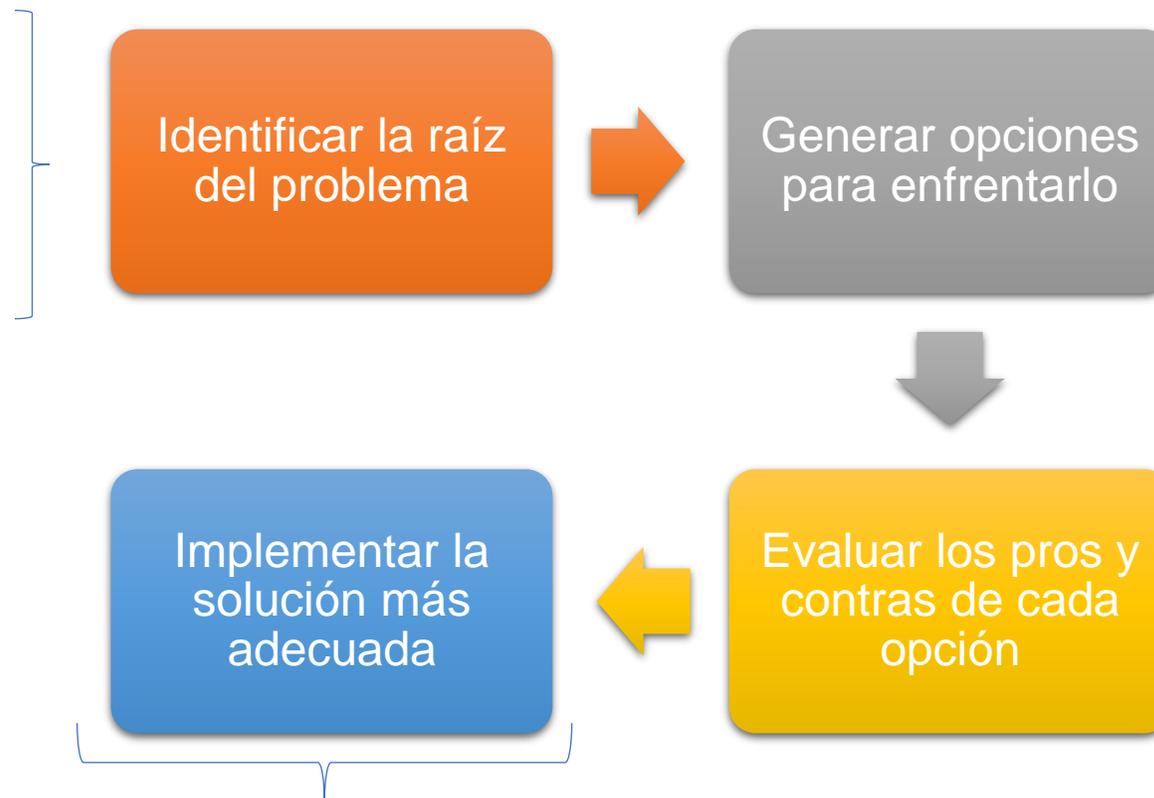
---

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Esta estrategia tiene como objetivo enfrentar de manera activa las situaciones que generan ansiedad o depresión. Resulta útil para mejorar el manejo del estrés a través de la identificación del problema, la búsqueda de soluciones y la toma de decisiones.

---

Es un enfoque activo  
que implica:



Es un proceso consciente que requiere habilidades cognitivas y emocionales como el análisis crítico y la toma de decisiones.

## EJEMPLO



Si una persona tiene dificultades laborales, podría identificar las causas (exceso de carga, falta de habilidades, entre otros), buscar formas de mejorar (capacitarse, reorganizar tareas) y poner en marcha las acciones necesarias (tomar un curso o hablar con su jefe sobre la redistribución del trabajo).



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

« Algunos autores han identificado esta estrategia como planificación o resolución de problemas. »





---

## **APOYO SOCIAL**

Se refiere a la red de contactos que las personas tienen, como amigos, familiares o compañeros de trabajo, y al apoyo emocional o práctico que estos pueden brindar. Esta red es vital para reducir el aislamiento y generar un sentimiento de pertenencia.

---

Esta estrategia no solo implica la presencia de personas cercanas, sino también la calidad del apoyo que se recibe. El apoyo social contribuye a reducir el estrés y proporciona una red de seguridad emocional.

## EMOCIONAL

- Escuchar y comprender.

## INFORMATIVO

- Asesoramiento o consejos.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**

SANOS, SEGUROS Y FELICES

## **BENEFICIOS DEL APOYO SOCIAL:**

- Aumenta la sensación de seguridad y protección.
- Ofrece una nueva perspectiva sobre los problemas.
- Facilita la búsqueda de soluciones.



## EJEMPLO

Una persona que enfrenta una crisis familiar puede recurrir a amigos para desahogarse, a familiares para buscar consejo o a un grupo de apoyo en su comunidad que le ofrezca empatía y guía.



« Estar integrado en una estructura social es esencial para que una persona se sienta bien consigo misma y con su vida. »





---

## ESPERA (MANEJO DEL TIEMPO Y LA PACIENCIA)

En algunas situaciones, la mejor respuesta es posponer decisiones apresuradas y tomarse el tiempo necesario para calmarse y reflexionar. Esta estrategia destaca la importancia de esperar antes de actuar impulsivamente y de practicar técnicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda o la meditación.

---



Esta estrategia se basa en la paciencia y en la creencia de que algunas situaciones pueden mejorar por sí solas con el tiempo. No implica inactividad total, sino una gestión interna del estrés mientras se espera que las circunstancias cambien. A menudo se aplica cuando el problema está fuera de nuestro control inmediato.

## EJEMPLO

Una persona que espera los resultados de una entrevista de trabajo decide no obsesionarse ni preocuparse en exceso. En lugar de intentar controlar lo incontrolable, se concentra en otras actividades mientras espera pacientemente la respuesta, confiando en que, con el tiempo, recibirá noticias y que el proceso seguirá su curso natural



« Hace referencia a una espera pasiva que incluye una expectativa positiva sobre la resolución del problema. »





---

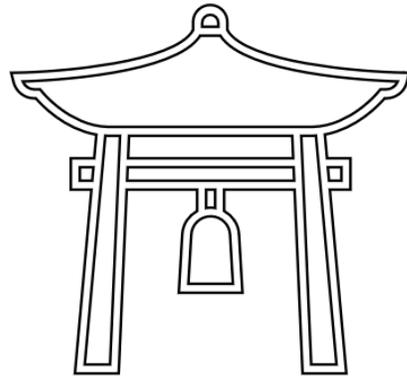
## **RELIGIÓN Y/O ESPIRITUALIDAD**

Para algunas personas, la espiritualidad y la religión juegan un papel fundamental en su bienestar emocional. Ofrecen consuelo, esperanza y un sentido de propósito, ayudando a manejar situaciones difíciles y a fomentar la resiliencia.

---



Para algunas personas, la fe y la espiritualidad son fuentes importantes de consuelo y fortaleza ante las dificultades. A través de la oración o el rezo, buscan no solo alivio emocional, sino también orientación para encontrar una solución o aceptar la situación. También puede implicar la búsqueda de sentido en la adversidad y la conexión con una comunidad de fe.



### **LAS PRÁCTICAS COMUNES INCLUYEN:**

- Oración.
- Meditación espiritual.
- Reflexión sobre valores y principios.



## EJEMPLO

Una persona que recibe un diagnóstico médico complicado podría recurrir a su fe, rezar por fortaleza y buscar consuelo en su comunidad religiosa, creyendo que, sea cual sea el desenlace, existe un propósito mayor.



« Puede influir en la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad. »



# EMOCIONES BÁSICAS



**MIEDO**

## EMOCIÓN BÁSICA - MIEDO

- Reacción ante un peligro percibido, ya sea real
- o imaginario, que nos impulsa a protegernos, ○  
provocando ansiedad o la necesidad de huir.

## SEÑALES FÍSICAS

- Aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida, sudoración, tensión muscular, sensación de alerta o inquietud.

## SEÑALES MENTALES

- Pensamientos repetitivos sobre un peligro o amenaza, preocupación excesiva por lo que podría salir mal, dificultad para concentrarse.

## SEÑALES CONDUCTUALES

- Evitar situaciones o personas que consideras peligrosas, necesidad de huir o esconderte, conductas defensivas.



**TRISTEZA**

## EMOCIÓN BÁSICA - TRISTEZA

Es una emoción que aparece ante la pérdida o decepción. Se caracteriza por sentimientos de melancolía, desánimo y, en algunos casos, llanto.

## SEÑALES FÍSICAS

- Sensación de pesadez en el cuerpo, fatiga, llanto, falta de energía o ganas de moverse.

## SEÑALES MENTALES

- Sentimientos de pérdida, desesperanza, desmotivación, dificultad para ver el lado positivo de las cosas.

## SEÑALES CONDUCTUALES

- Aislamiento, falta de interés en actividades que antes disfrutabas, hablar poco o con tono apagado, cambios en el apetito o en los patrones de sueño.



**ALEGRÍA**

## EMOCIÓN BÁSICA - ALEGRÍA

Es una emoción positiva que surge cuando experimentamos bienestar, satisfacción o placer. Se refleja en sentimientos de felicidad y entusiasmo.

## SEÑALES FÍSICAS

- Sonrisa espontánea, sensación de ligereza o energía en el cuerpo, relajación, respiración suave.

## SEÑALES MENTALES

- Pensamientos positivos, gratitud, sensación de satisfacción o felicidad, deseo de compartir el momento con otros.

## SEÑALES CONDUCTUALES

- Risa, mayor interacción social, disposición a realizar actividades recreativas o expresar afecto, hablar de manera animada.



**IRA**

## EMOCIÓN BÁSICA - IRA

Es la respuesta emocional ante situaciones que consideramos injustas o amenazantes. Genera irritación, enojo o frustración, y puede llevar a conductas impulsivas.

## SEÑALES FÍSICAS

- Aumento del ritmo cardíaco, tensión en el cuerpo, presión en la mandíbula o los puños, calor en la cara o el cuello.

## SEÑALES MENTALES

- Pensamientos sobre injusticia o frustración, rumiación sobre lo que te ha hecho enojar, dificultad para pensar con claridad.

## SEÑALES CONDUCTUALES

- Gritos, comentarios bruscos, discusiones, impulsos agresivos, dificultad para escuchar o calmarse en una situación.



**ASCO**

## EMOCIÓN BÁSICA - ASCO

- Es el sentimiento de rechazo hacia algo que consideramos desagradable o repulsivo, como ciertos olores, sabores o situaciones. ○

## SEÑALES FÍSICAS

- Náuseas, malestar estomacal, arrugar la nariz o fruncir el ceño, sensación de rechazo en el cuerpo.

## SEÑALES MENTALES

- Rechazo o aversión hacia una situación, persona, comida o imagen, pensamientos como “esto es repulsivo”.

## SEÑALES CONDUCTUALES

- Alejarse físicamente de lo que provoca el asco, evitar tocar u oler lo que causa repulsión, gestos de disgusto.

# ACTIVIDAD - REGULACIÓN EMOCIONAL

## REGULADOR EMOCIONAL

10	<p>1. Realiza en una hoja en blanco un ecualizador emocional, similar al de la imagen.</p>				
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
	IRA	ALEGRIA	TRISTEZA	MIEDO	ASCO

## REGULADOR EMOCIONAL



2. Vas a asignar valores numéricos del 1 al 10 a cada emoción. Por lo tanto, es importante que trates de recordar qué situaciones son las que suscitan esas emociones.



## REGULADOR EMOCIONAL

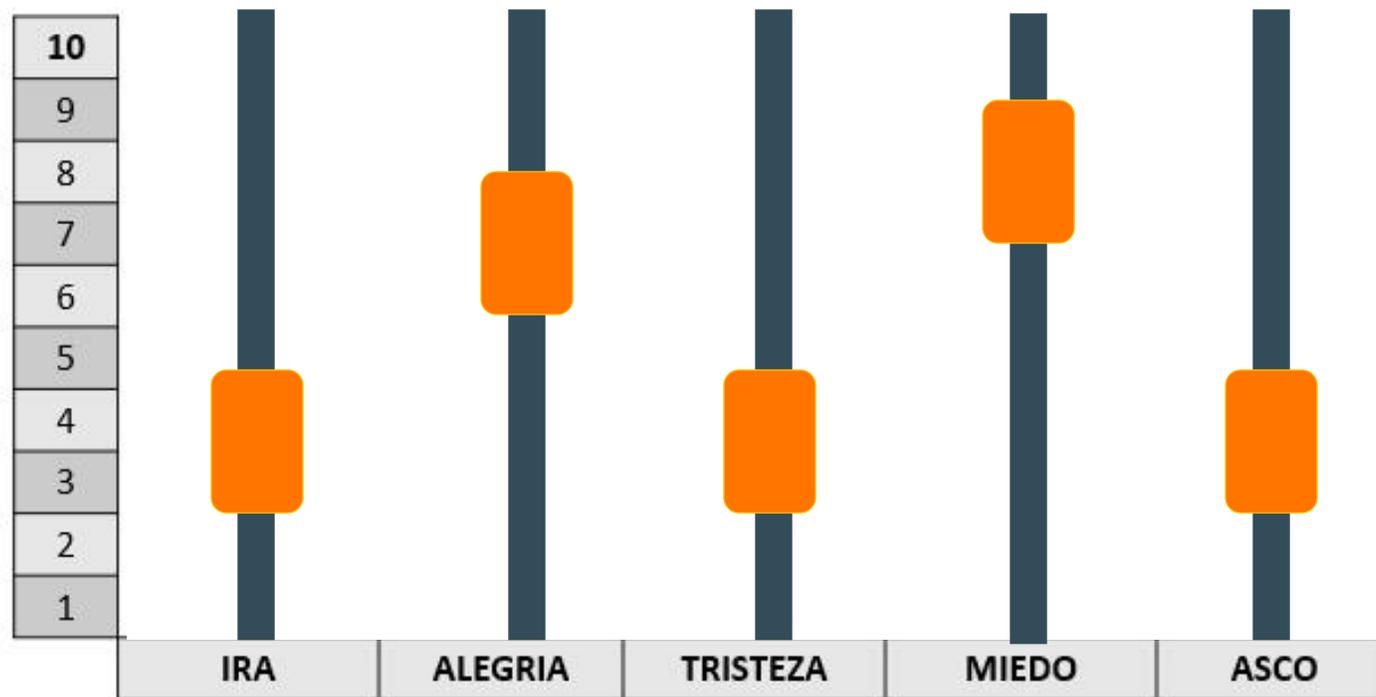


**IMPORTANTE:** A medida que vas dibujando y asignando valores a tus emociones, trata de recordar qué situaciones son las que las suscitan.



# REGULADOR EMOCIONAL

Ejemplo



# ACTIVIDAD - RE-ESTRUCTURACIÓN ABCDE

# RE-ESTRUCTURACIÓN ABCDE

En tu cuaderno, libreta o apuntes dibuja un cuadro como este, dejando espacio suficiente entre cada columna:

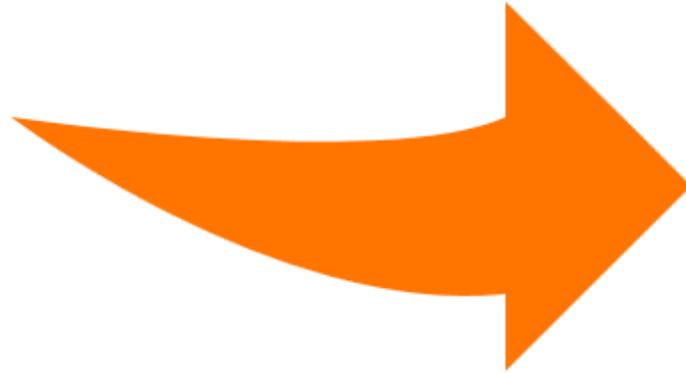
<b>A</b> ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES	<b>B</b> PENSAMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE A	<b>C</b> CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTAS

<b>A</b> ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES	<b>B</b> PENSAMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE A	<b>C</b> CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTAS

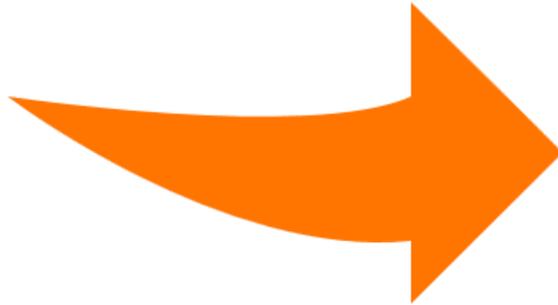
Piensa en situaciones o acontecimientos que activen de forma repentina emociones como el miedo, la tristeza y la ira.



Ubícalos en  
la columna A



<b>A</b> ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES



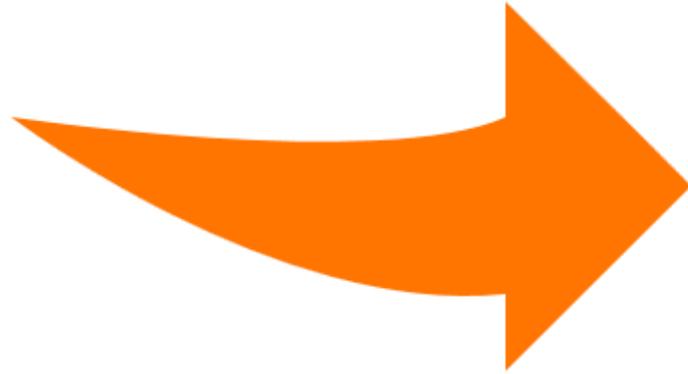
<b>B</b> PENSAMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE A

**Columna B:** Registra los pensamientos o creencias que tienes con respecto a las situaciones de la columna A.

Registra las respuestas emocionales y conductuales que se producen a causa de las creencias y pensamientos (columna B) que tienes sobre una situación.

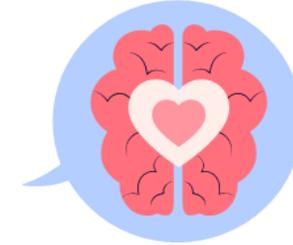
Ubícalos en  
la columna C





<b>C</b> CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTAS

# CIERRE



- ¿Qué has aprendido sobre los diferentes estilos de afrontamiento?
- ¿Cuáles son las emociones básicas?
- Conclusiones y reflexiones generales.

**¡GRACIAS!**

