



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

1

CARGADOS O CANSADOS



OBJETIVO

El objetivo de este microciclo está determinado por el reconocimiento de la carga laboral como uno de los principales factores de riesgo psicosocial, con mayor incidencia en la afectación y/o deterioro de la salud mental y física de la población trabajadora. Asimismo, se proporcionarán herramientas para la identificación de signos de alarma que permitan adoptar acciones orientadas hacia el desarrollo de estrategias para la gestión de la carga laboral.

ACTIVIDAD 1. APERTURA Y PRESENTACIÓN



En esta primera actividad, se lleva a cabo la apertura para la implementación del programa de gestión de la carga laboral en el ámbito empresarial. En primera instancia, se realizará un ejercicio de presentación, el cual estará dividido en dos momentos.

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- **Presentación del profesional facilitador:**
El profesional suministrará la siguiente información: nombre, profesión, expectativas del proceso y experiencia laboral.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- **Presentación de la metodología:** Se presenta el abordaje de la metodología que será utilizada durante la implementación del programa y su estrategia de desarrollo, la cual estará determinada por la realización de tres sesiones con periodicidad semanal.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- **Reglas de participación:** Se aclara que la participación en la implementación y desarrollo del programa es voluntaria. Por consiguiente, los trabajadores tendrán la autonomía de definir su vinculación con la estrategia. Asimismo, se establece la restricción respecto al uso de dispositivos electrónicos durante el desarrollo de cada sesión. Un punto de gran importancia es el respeto entre los participantes y la confidencialidad en relación con los contenidos personales evidenciados o presenciados durante cada sesión. Los participantes no podrán hacer uso público de la información propia de las personas vinculadas en el proceso.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- **Primer momento:** Las sesiones adoptan la dimensión de un espacio terapéutico, por lo que es importante garantizar la reserva de la información. Finalmente, se destaca el compromiso por parte de los participantes en la realización de las tareas o ejercicios post sesión, los cuales corresponden a actividades que deberán ser completadas en el intervalo entre una sesión y la siguiente.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- **Segundo momento:** Se lleva a cabo una actividad de presentación por parte de los participantes, con el objetivo de lograr la cohesión del grupo, disminuir los niveles de tensión y establecer una alianza terapéutica entre los asistentes. Esta actividad se desarrollará de la siguiente manera:



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- Se solicitará a los participantes reunirse en parejas. Una vez conformadas las diferentes parejas, cada persona expresará a su compañero/a cómo se siente el día de hoy (haciendo alusión a una emoción), teniendo en cuenta el contexto familiar y laboral. Además, deberá indicar su nombre completo, con quién vive y, por último, compartirá un proyecto personal, laboral o familiar.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- Posteriormente, realizarán un cambio de pareja, siguiendo el procedimiento anteriormente expuesto. Se llevará a cabo una rotación de parejas hasta que todos hayan compartido con los demás participantes.



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- Se les preguntará a los participantes cuál es su percepción individual respecto al ejercicio realizado, considerando: ¿Cómo se sintieron?



ACTIVIDAD DE BIENVENIDA

- Seguido a esto, el facilitador pedirá a los asistentes que se desprendan de los dispositivos electrónicos. Asimismo, informará que la sesión se realizará estando descalzos, por lo que deberán retirar su calzado.



ACTIVIDAD 2. EVALUACION INICIAL



ACTIVIDAD 2. EVALUACION INICIAL

Para esta actividad, el facilitador realizará un sondeo sobre el nivel de percepción de carga laboral experimentado por cada participante, con el objetivo de identificar el estado actual de la población vinculada a la implementación del programa y caracterizarla, como un factor importante para el direccionamiento en el desarrollo de cada sesión.



ACTIVIDAD 2. EVALUACION INICIAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

Asimismo, cada participante podrá, a través de la auto aplicación, tomar conciencia de su realidad y del nivel de carga que puede estar experimentando. Para llevar a cabo la actividad de evaluación inicial, se hará uso de la siguiente herramienta.



ACTIVIDAD 2. EVALUACION INICIAL



MUY BAJA	BAJA	MODERADA	ALTA	MUY ALTA
CRITERIOS				
<p>1. No requiere tiempo adicional para cumplir con las tareas, cumple con los objetivos propuestos; sin alteraciones de salud física y mental experimentadas en el ultimo mes.</p>	<p>2. En algunos momentos no mas de 1 vez por semana requiere de mayor tiempo para cumplir con las tareas y objetivos, a veces presenta cambios en estado de animo, y síntomas como dolores de cabeza, musculares, ha tenido sueños esporádicos con su trabajo, pocas veces ha pensado en cambiar de trabajo o no ir a trabajar</p>	<p>3. Varias veces en el mes debe trabajar tiempo adicional para cumplir con sus tareas y objetivos, a veces debe llevar trabajo a casa; ha experimentado algunos dolores musculares, cefalea, cambios en su conducta alimentaria, por lo menos 3 veces por mes experimenta insomnio, cambios en estado de animo mas frecuentes de lo habitual con mayor regularidad piensa en cambiar de trabajo. A veces no quiere ir a trabajar.</p>	<p>4. varias en la semana, debe trabajar mayor tiempo para cumplir con las tareas asignadas, entre 2-3 veces por semana debe llevar trabajo a casa para lograr los objetivos, se ha sentido mas enfermo(a) de lo habitual (dolores de cabeza, musculares, problemas gástricos, cuadros gripales, presenta cambios frecuentes en su estado de animo, percepción de minusvalía, cambios en su conducta alimentaria y conciliación del sueño. Deseos fervientes de no asistir al trabajo, se encuentra revisando ofertas laborales</p>	<p>5. No le alcanza el tiempo para cumplir con las tareas y funciones asignadas, siente que no le alcanza el tiempo, todos los días lleva trabajo a casa para cumplir con los objetivos; percepción de cansancio, alteraciones recurrentes en su estado de salud. Fluctuaciones constantes en su estado de animo, sentimientos de frustración recurrentes, dificultad para conciliar el sueño, alteración en conducta alimentaria, aislamiento social; deseos de renunciar, se encuentra enviando hojas de vida</p>

ACTIVIDAD 2. EVALUACION INICIAL

Se presentará la imagen de la herramienta en una diapositiva o se entregará en medio físico (impresa) para que cada participante realice la autoevaluación. Una vez obtenidos los resultados, estos se reservarán para el desarrollo de una actividad complementaria que será ejecutada posteriormente.



ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

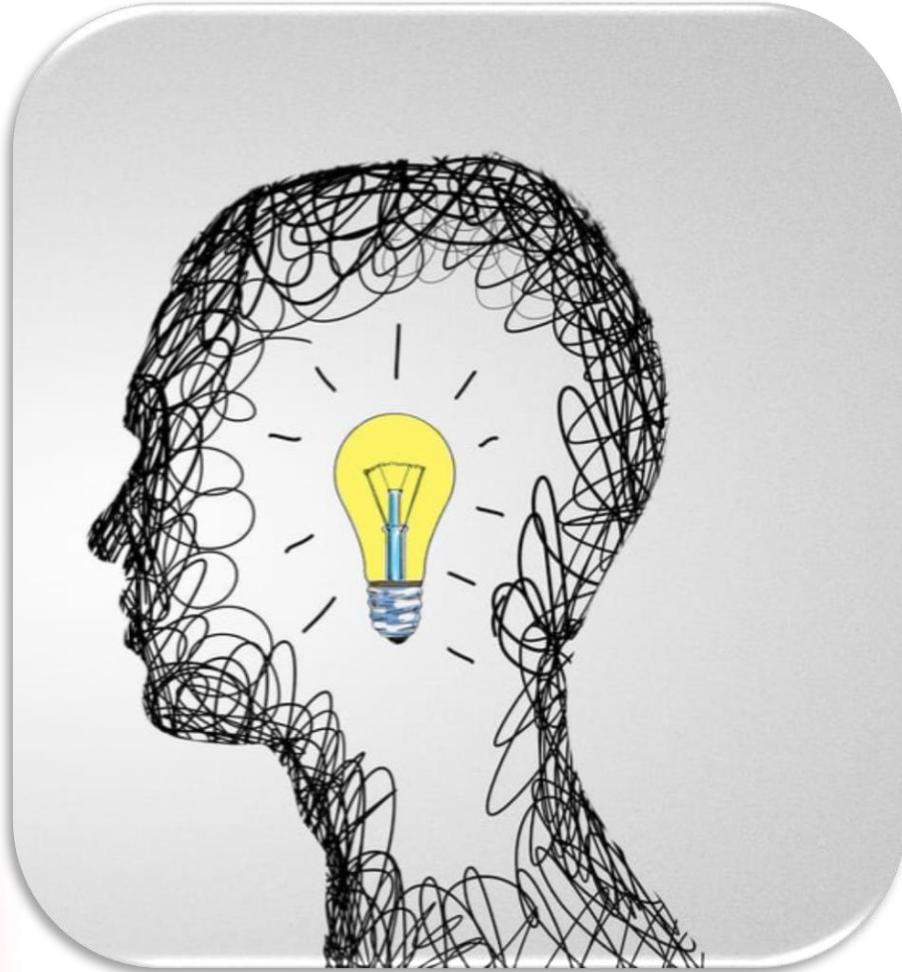


ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



En esta actividad se realiza un abordaje conceptual asociado al tema de carga laboral, con el propósito de proporcionar a los participantes herramientas que favorezcan la instauración de conocimientos como factores protectores frente a los factores de riesgo psicosocial.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



¿Qué es la carga laboral?:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la carga laboral es el conjunto de exigencias físicas y mentales que un trabajador enfrenta durante su jornada laboral.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



La carga de trabajo o carga laboral se relaciona con el tiempo que es necesario dedicar en función del conjunto de tareas o funciones que una persona puede asumir dentro de su puesto de trabajo.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



Según Calderón et al. (2018), la carga de trabajo es el resultado de la presión cognitiva, emocional y física producto de las exigencias de las tareas desempeñadas en el trabajo. Además, es posible que exista prevalencia de una sobre las otras, lo cual depende exclusivamente del tipo de labor que realiza el trabajador.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN TIPOS DE CARGA LABORAL



Todos los trabajos conllevan carga física y mental. La carga física es aquella que implica la realización de esfuerzos a nivel corporal. Estos pueden ser esfuerzos puramente físicos, como mover objetos pesados de un lugar a otro, mantener una misma postura durante largos periodos, entre otros.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN TIPOS DE CARGA LABORAL



Por su parte, la carga mental es aquella que exige un esfuerzo mental o psicológico. Por ejemplo, tomar decisiones importantes o atender a una gran cantidad de personas.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN CARGA FÍSICA

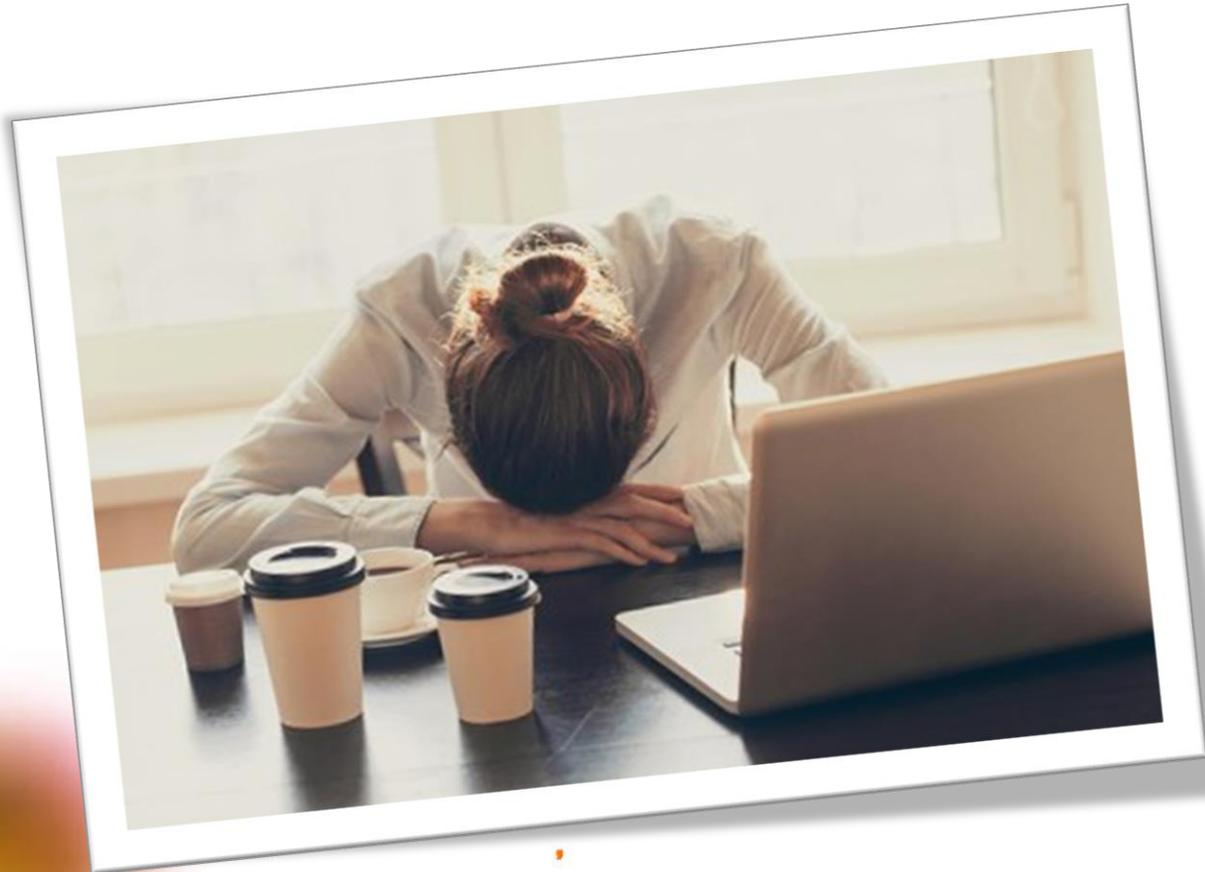


- Implica esfuerzos físicos, como mover objetos pesados o mantener una postura durante períodos prolongados.
- Se puede clasificar en esfuerzos estáticos o dinámicos.
- El trabajo muscular estático ocurre cuando los músculos se mantienen contraídos durante un período de tiempo.
- El trabajo muscular dinámico se da cuando los músculos se alternan entre tensiones y relajaciones.

ACTIVIDAD 3.

ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARGA MENTAL



La carga mental se refiere al esfuerzo y las exigencias cognitivas que una persona debe afrontar para llevar a cabo una tarea o responsabilidad, incluyendo la planificación, organización y gestión, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Es el trabajo de 'pensamiento' que se realiza, el cual puede acumularse y afectar la salud mental y emocional.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN CARGA MENTAL



La carga mental no solo implica la ejecución de tareas, sino también la planificación, gestión y organización necesarias para llevarlas a cabo. Por ejemplo, en el ámbito laboral, puede incluir la gestión de correos electrónicos, la organización de reuniones, la planificación de tareas y la coordinación con otros miembros del equipo.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN CARGA MENTAL



En el ámbito personal, puede incluir la planificación de comidas, la gestión de las tareas del hogar, la organización de citas médicas y la coordinación de actividades familiares.

ACTIVIDAD 3.

ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARGA MENTAL



Cuando la carga mental se vuelve excesiva, puede tener efectos negativos en la salud mental, como estrés, ansiedad y depresión, así como en la salud física. También puede afectar las relaciones interpersonales, ya que la persona puede sentirse sobrecargada y menos disponible para los demás.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN CARGA EMOCIONAL



El trabajo puede exigir al individuo expresar o suprimir ciertas emociones, lo que puede generar estrés y fatiga emocional.

- Implica gestionar las emociones en el trabajo, especialmente cuando se interactúa con otras personas.
- Puede derivar en agotamiento emocional, estrés crónico, ansiedad y agotamiento.

ACTIVIDAD 3. **ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN** **CARGA EMOCIONAL**



Es el esfuerzo y la tensión que experimenta un trabajador al gestionar sus propias emociones y las de los demás en el contexto laboral. Implica la necesidad de expresar o suprimir emociones para cumplir con los requisitos de la tarea y las relaciones con clientes, compañeros o superiores.

ACTIVIDAD 3.

ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

RIESGOS ASOCIADOS A LA CARGA LABORAL



- Fatiga.
- Dolores musculares.
- Estrés crónico.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Síndrome de Burnout.
- Cambios en el estado de ánimo.

ACTIVIDAD 3. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN RIESGOS ASOCIADOS A LA CARGA LABORAL

- Deterioro en las relaciones sociales.
- Afectación en el desempeño sexual.
- Alteraciones del sueño.
- Problemas en la conducta alimentaria.
- Conductas autolesivas.
- Desmotivación y apatía.
- Deterioro de la salud.



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Esta actividad fue diseñada con el objetivo de llevar a los participantes a una toma de conciencia respecto a su salud mental, determinada por la caracterización, reconocimiento e identificación de la carga laboral como signo y factor de riesgo para la salud integral de las personas. Se trata de una manera estratégica y terapéutica para la individualización, definición y reconocimiento de la carga laboral, con el fin de construir alternativas, contingencias y deconstruir paradigmas mentales que generan una gestión perceptiva, cognitiva y conductual deteriorada. Esto se convierte en un insumo que genera mayor afectación en el individuo, dificultando los procesos de interrelación y limitando la posibilidad de contemplar mayores alternativas de solución, lo que conlleva al aislamiento.

ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Se solicita a los participantes retomar los valores correspondientes a los resultados obtenidos mediante la herramienta de evaluación utilizada en la actividad 3. El facilitador pedirá a los participantes que den respuesta, de manera individual, a las siguientes preguntas:



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

- ¿Por qué me estoy sintiendo así?
- ¿Qué aspectos de mi trabajo influyen para sentirme sobrecargado/a?
- ¿Cómo está afectando mi vida personal y familiar?



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Cada participante, en su cuadernillo de trabajo, deberá realizar un proceso de análisis e introspección que le permita, de acuerdo con su realidad, dar respuesta a cada interrogante. Se sugiere a los integrantes del grupo darse la oportunidad de exteriorizar las emociones, sentimientos y la importancia que representa esta acción a nivel emocional y psicológico, en el camino hacia la restauración de su salud mental.



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Cada persona dispondrá de un lugar donde reflexionará y dará respuesta a las preguntas, considerando sus dinámicas laborales, cambios, situaciones de tensión y/o estrés, así como factores individuales que ocasionan enfrentar la carga laboral con mayor vulnerabilidad o con menores mecanismos de defensa.



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Una vez que cada participante haya dado respuesta a los interrogantes propuestos, el facilitador solicitará conformar un círculo, ya sea sentados en el piso o en sus respectivas sillas. Estando en esa forma y posición, cada integrante deberá compartir con el resto del grupo las respuestas proporcionadas.



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Para llevar a cabo el proceso de socialización, se realizará el recorrido en el sentido de las manecillas del reloj. Cada participante iniciará con la frase “Hoy he descubierto...” y, a continuación, dará a conocer las respuestas proporcionadas.



ACTIVIDAD 4. RACIONALIZACIÓN Y PROCESAMIENTO EMOCIONAL DE LA CARGA LABORAL

Una vez que todos los integrantes del grupo hayan socializado sus respuestas, el facilitador dará palabras de agradecimiento al grupo y llevará a cabo un proceso de retroalimentación, donde, de manera libre y voluntaria, las personas compartirán su percepción y sentir en relación con la actividad ejecutada.



ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL



ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL

Esta actividad está construida desde una estructura transformacional mediante la generación de movimientos inconscientes que contribuyan a la modificación de conductas reconducidas hacia el autocuidado, la autoconservación y la dignificación del yo. Es una herramienta para abordar la carga laboral, considerando que cada persona, como responsable de su salud mental, física y emocional, debe emprender las actuaciones necesarias encaminadas hacia la reestructuración de su entorno, desde un componente individual y colectivo, a través de la capacidad para gestionar el cambio en el contexto laboral.

ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL

Para el desarrollo de la actividad “Descodificando la carga laboral”, cada participante deberá retomar los elementos identificados en el ejercicio No. 3. Según las respuestas proporcionadas a cada interrogante, individualizará cada factor que esté contribuyendo a la generación de sobrecarga laboral, considerando los contextos planteados (laboral y familiar). En estos contextos de interacción, se deberá identificar qué está coadyuvando a la instauración de una percepción de desbordamiento de la capacidad de respuesta de cada uno, lo que genera un nivel o estado de saturación física y mental respecto al rol que desempeña

ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL

Con el objetivo de operativizar el ejercicio y facilitar las acciones definidas en la actividad, los integrantes del equipo diligenciarán el siguiente autorregistro:

TIPO DE SOBRE CARGA	ELEMENTOS DE SOBRE CARGA	CONSECUENCIAS	COMO ACTUO
LABORAL			
FAMILIAR			
CONCLUSIONES			
RECOMENDACIONES			

ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL

Cuando los participantes hayan completado el diligenciamiento del autorregistro hasta el apartado de conclusiones, el facilitador solicitará a los participantes entregar el autorregistro, quien será el encargado de ubicarlos sobre el piso, con la cara hacia abajo. Cada participante deberá tomar uno y procederá a diligenciar el apartado de recomendaciones.



ACTIVIDAD 5. DESCODIFICANDO LA CARGA LABORAL

Por tanto, partiendo de las respuestas emitidas por cada persona, el facilitador establecerá las recomendaciones que considere necesarias, como estrategia para efectuar un abordaje adecuado de la sobrecarga laboral y de sus factores asociados. Cada persona deberá haber establecido recomendaciones en tres autorregistros diferentes, los cuales no deberán estar marcados.



ACTIVIDAD 5. EJERCICIO POST SESIÓN - CONSTRUCCIÓN COLECTIVA



ACTIVIDAD 5. EJERCICIO POST SESIÓN - CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

Con el propósito de adelantar el fortalecimiento de los conocimientos adquiridos, así como para complementar el trabajo realizado y lograr impactar los demás contextos de interacción, configurar vínculos y cohesión familiar, se establece un ejercicio post sesión.



ACTIVIDAD 5. EJERCICIO POST SESIÓN - CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

La actividad post sesión consiste en que cada trabajador/a establecerá un espacio en el que se reunirá con su familia inmediata (personas con quienes vive), les presentará su autorregistro para que conozcan su contenido, así como las recomendaciones recibidas. Posteriormente, solicitará a sus seres queridos, integrantes de la familia, que colaboren con él/ella para complementar el autorregistro y, de manera conjunta, construir recomendaciones adicionales que estén alineadas con el manejo de las cargas.

CIERRE - MICROCICLO I



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

