



**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

# 3

## CONSTRUYENDO ENTORNOS SALUDABLES



## CONSTRUYENDO ENTORNOS SALUDABLES

Realizar un abordaje conceptual y práctico para la resignificación de la carga laboral, orientado a la asunción de acciones individuales y colectivas que promuevan la construcción de ambientes de trabajo y entornos saludables. Estos deben permitir la armonización con las diferentes tareas mediante la adopción de responsabilidades conductuales, perceptivas y laborales, facilitando la gestión de las exigencias y demandas laborales. Lo anterior implica poner en práctica herramientas de afrontamiento y recursos psicológicos que permitan otorgar una interpretación positiva a cada situación de la cotidianidad.



## **ACTIVIDAD 1. APERTURA DEL MICROCICLO III**



Como actividad de apertura, el facilitador presentará unas palabras de bienvenida al microciclo de gestión III y a la finalización del programa. Asimismo, indagará a los participantes sobre la evaluación cualitativa de las sesiones anteriores, los aprendizajes obtenidos, el nivel de satisfacción, los aspectos relevantes y las experiencias vividas.

## **ACTIVIDAD 1. APERTURA DEL MICROCICLO III**

Posteriormente, solicita a los integrantes del grupo sacar la imagen correspondiente a la actividad de post sesión.



## ACTIVIDAD 1. APERTURA DEL MICROCICLO III

Cada participante socializará con el grupo los aspectos que ha descubierto en relación con los errores y conductas inadecuadas que se manifiestan al abordar situaciones de carga laboral, las cuales provocan mayores afectaciones en la salud mental y emocional. Asimismo, compartirán los aportes positivos que consideran podrían proporcionar en adelante.



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

Se evidencia que las consecuencias de la carga de trabajo varían en cada persona, ya que dependen del estilo de afrontamiento y de la capacidad que cada individuo posee para ejecutar las demandas laborales que implica su puesto de trabajo.



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

Es importante señalar que el ser humano posee una serie de capacidades que le permiten realizar distintas actividades laborales. Por ello, los efectos generados por una carga de trabajo excesiva dependen, fundamentalmente, de la intensidad y duración del esfuerzo que realiza el trabajador (García, 2019).



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

Cuando un trabajador presenta dificultades para realizar sus funciones, tiende a fortalecer sus recursos personales, como las habilidades y competencias tanto técnicas como genéricas.



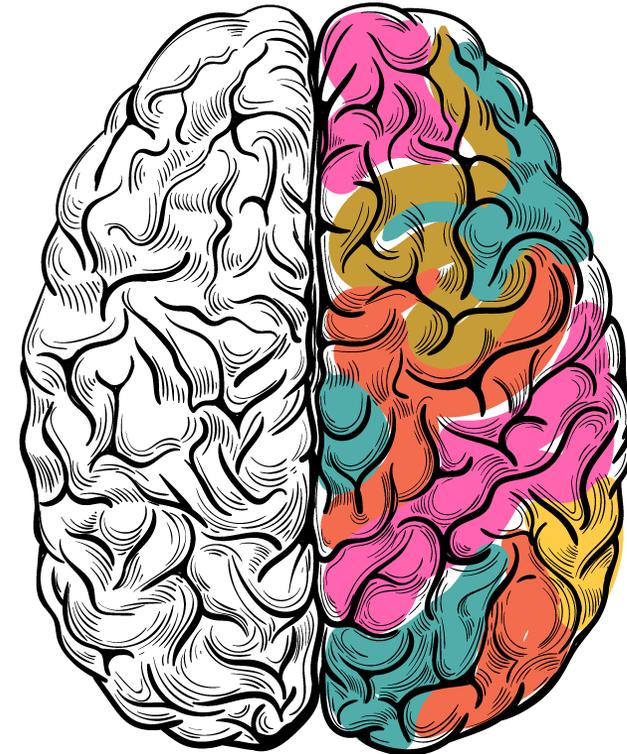
## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

Por ende, si las demandas laborales sobrepasan la capacidad del trabajador para afrontarlas, pueden producir estrés, una disminución en su desempeño y en su satisfacción laboral.



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

Los determinantes personales de la carga laboral están asociados a las capacidades y características individuales que influyen en el trabajador para desempeñar las funciones de un cargo determinado. Estos se definen por:



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS INDIVIDUALES EN LA CARGA LABORAL

- Capacidades y competencias.
- Recursos emocionales y psicológicos.
- Actitudes.
- Estado de salud.
- Edad.
- Conocimientos.
- Experiencia.





## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN

### FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN LA CARGA LABORAL

- Mala gestión de los cambios en la organización.
- Falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros de trabajo



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN LA CARGA LABORAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los entornos de trabajo seguros y saludables pueden mejorar la fidelización del personal, así como el rendimiento y la productividad laboral



## **ACTIVIDAD 2.**

# **ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN**

## **ASPECTOS PSICOLOGICOS Y EMOCIONALES DE LA CARGA LABORAL**



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- **Estrés:** Se presenta cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad del trabajador para hacerles frente.
- **Fatiga mental:** Ocurre cuando el trabajador debe realizar un esfuerzo prolongado para llevar a cabo una tarea.



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- **Sobrecarga de trabajo:** El trabajador se siente abrumado, estresado y agotado tanto física como mentalmente.
- **Insomnio:** El trabajador presenta dificultades para dormir, debido a que su mente no logra desconectarse durante el tiempo destinado al descanso.



## ACTIVIDAD 2. ENTENDIMIENTO Y CONTEXTUALIZACIÓN ASPECTOS EMOCIONALES

- Ansiedad.
- Depresión.
- Intenciones suicidas.
- Problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares o trastornos musculoesqueléticos.





## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### PLANIFICACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO

- Analizar las tareas, los proyectos y los recursos.
- Estimar el tiempo y los recursos necesarios para cada tarea.
- Evaluar la distribución actual de la carga de trabajo.
- Priorizar las tareas.
- Asignar los recursos de manera juiciosa.



## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### GESTIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO

- Revisar periódicamente la carga de trabajo.
- Identificar al personal con exceso de tareas.
- Realizar un seguimiento de los tiempos.
- Automatizar las tareas.
- Fomentar la comunicación abierta.



## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### GESTIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO

- Programar reuniones individuales y sesiones de retroalimentación abierta.
- Aplicar técnicas para gestionar la carga de trabajo.
- **Utilizar la técnica Pomodoro:** Dividir la jornada laboral en intervalos de 25 minutos, con breves descansos entre ellos.



## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### GESTIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO

- **Aplicar la técnica de bloqueo del tiempo:** Programar bloques específicos para diferentes tareas.
- **Implementar la regla de los dos minutos:** Si una tarea puede completarse en dos minutos o menos, realizarla de inmediato.



## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LA CARGA LABORAL

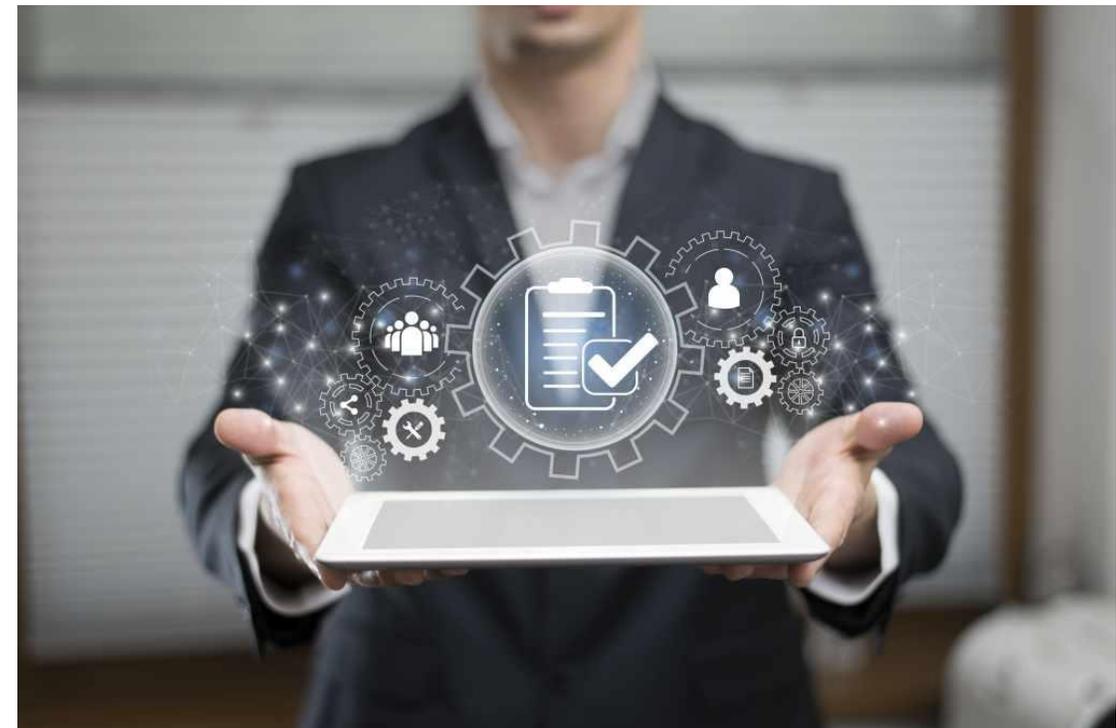
- Establecer periodos de descanso entre tareas.
- Definir objetivos claros y alcanzables.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento (ejercicios de respiración, actividades de bienestar, deporte, entre otros).



## ACTIVIDAD 3. RECURSOS PRÁCTICOS

### HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LA CARGA LABORAL

- Fortalecer las competencias y habilidades.
- Crear un entorno laboral colaborativo.
- Identificar los recursos necesarios.
- Realizar seguimiento a las tareas.



## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



## **ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR**



Esta actividad está diseñada para proporcionar a los participantes un espacio de relajación, oxigenación neurológica y restauración emocional. Se llevará a cabo mediante una sesión grupal de hipnosis consciente (relajación dirigida), acompañada de un acto simbólico.

## **ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR**



- Se solicitará a los participantes que se sienten o se acuesten, según sus posibilidades y condiciones. La sesión comenzará con un ejercicio práctico de respiración; se les pedirá realizar inhalaciones profundas y exhalaciones lentas, con un conteo regresivo iniciando desde 5 en cada exhalación, mientras toman consciencia de su respiración y sienten cómo el aire ingresa y sale del cuerpo.

## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



- Asimismo, se les invitará a experimentar cómo se regula el ritmo cardíaco, sintiendo cómo se relaja cada parte de su cuerpo, comenzando desde los pies hasta la cabeza. El facilitador mencionará cada parte del cuerpo de manera ascendente (por ejemplo, "sienta cómo se relajan sus pies, tobillos, rodillas", entre otros).

## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



Ahora, imagine que se encuentra en un espacio natural, donde escucha el canto de los pájaros, el murmullo del viento y el sonido del agua descendiendo por una cascada de aguas cristalinas. Siente cómo conecta con el entorno y con su ser interior...

## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR

Ahora, se debe sentir cómo se sumerge en el agua cristalina, navegando tranquilamente en su profundidad y experimentando un estado de calma y paz. Se encuentra en el centro de su ser y, en ese espacio, se invita a reflexionar sobre sus emociones, sobre cómo se siente, qué lo abruma y cuáles son sus preocupaciones. Debe percibir cómo, al pensar en ellas, una a una salen de su boca, como una gran burbuja que se pierde en la inmensidad del agua. Sienta cómo su ser interior comienza a despojarse de las cargas, mientras el agua se encarga de liberar y limpiar.



## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



- Ahora, debe sentir cómo toma el control de su ser interior, dotándolo de todas las capacidades y habilidades que siempre ha deseado; tal vez fortaleza, tranquilidad, organización, disciplina, calma, seguridad, hágalo según lo desee. Se invita a planificar, en su mente, cómo comenzará a controlar su vida, mientras siente cómo su cuerpo, ligero y liviano, flota sobre el agua.

## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR

- ...Sintiendo cómo toma el control, conectando su mente y pensamientos con sus emociones y conductas, estableciendo un equilibrio entre su trabajo, familia y proyectos, logrando sincronizar sus pensamientos y decisiones, entendiendo que es el dueño/a de su bienestar. Ahora, sentirá una sensación de alegría, felicidad, paz, gozo y gran bienestar, relacionada con la manera en que asume y gestiona sus cargas.



## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



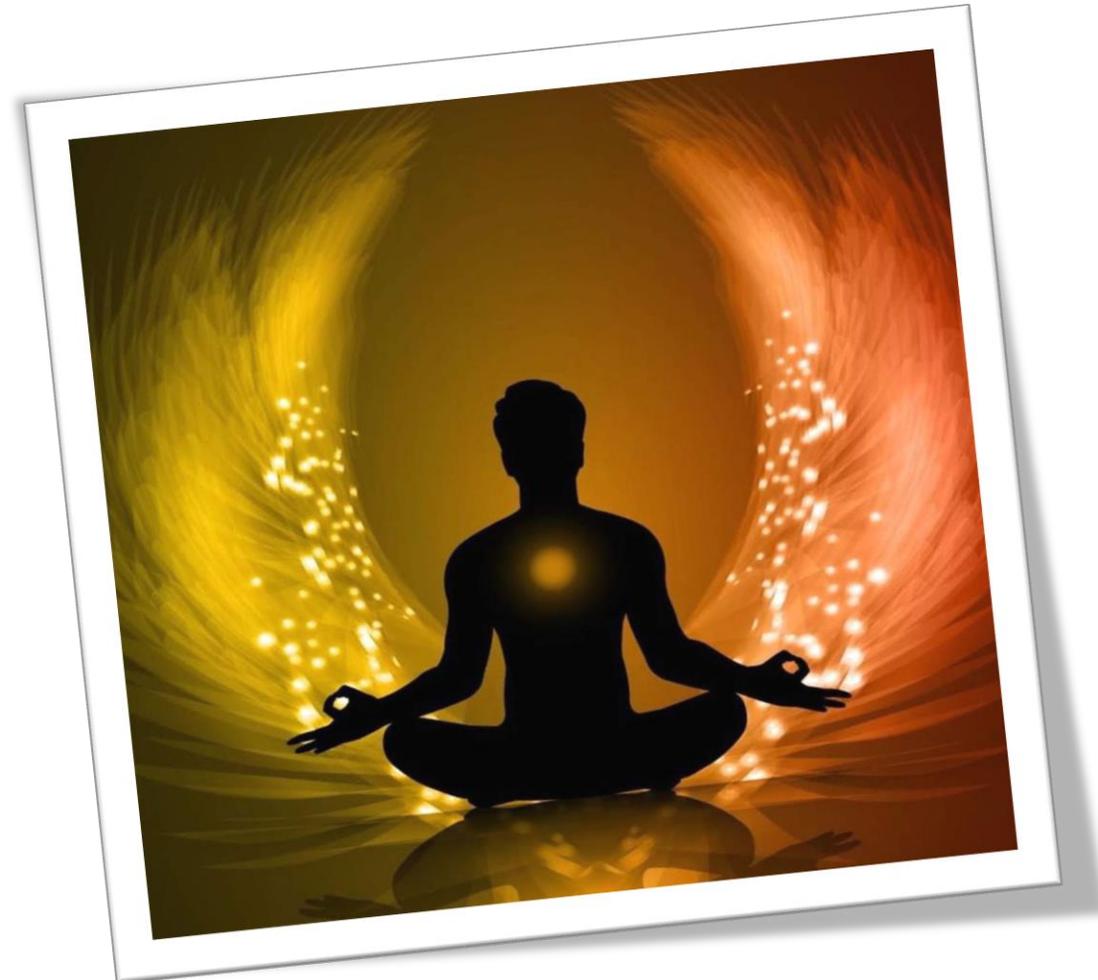
- De hoy en adelante, cuando piense en sus actividades o en su trabajo, sentirá calma, paz, tranquilidad y bienestar. Exhale e inhale una vez más... Ahora, lentamente, solo cuando lo desee, puede abrir los ojos.

## ACTIVIDAD 4. CONECTANDO CON NUESTRO YO INTERIOR



- Solicite a los participantes que se reincorporen al contexto, al aquí y ahora. Lentamente, los invitará a ponerse de pie y realizarán un recorrido por el espacio, ubicándose frente a sus compañeros y diciendo: "Hoy me libero de mis cargas", a lo que la otra persona responderá: "Eres libre de ellas" y le dará un abrazo. Posteriormente, se intercambian los roles y se cambia de pareja.

## **ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO**



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO



En esta actividad, cada participante, deberá construir un plan de acción, frente a como gestionara la carga laboral en adelante, cuales son las decisiones que tomara, los límites que establecerá y las estrategias que pondrá en práctica, para lograr asumir los retos del día a día, de manera consciente y organizada.

## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

### **Materiales:**

- Octavos de cartulina.
- Marcadores.
- Lapiceros



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

- **Instrucciones:** Se solicita a los integrantes del grupo que realicen la construcción de un plan estratégico para gestionar la carga laboral. Para llevar a cabo la actividad, se conformarán 4 grupos. El plan deberá incluir los siguientes elementos:



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

- Estrategia de organización y priorización.
- Recursos requeridos.
- Acciones a propias a realizar.
- Acciones que involucran a terceros.



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

- Mecanismo de seguimiento.
- Intervalos de descanso.
- Conciliación trabajo familia.
- Resultados.
- Gestión del tiempo.



## **ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO**

- Una vez que los participantes hayan culminado la actividad, se propiciará un espacio de socialización e intercambio de ideas respecto a los planes elaborados por cada persona.



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

- Posteriormente, de manera grupal, deberán integrar los 4 planes elaborados y consolidarlos en un solo plan, el cual debe recoger los elementos más importantes de los 4 construidos inicialmente. Deberán otorgarle un nombre, el cual estará precedido por la palabra "método" (ejemplo: Método Carla).



## ACTIVIDAD 5. A PARTIR DE HOY DECIDO YO

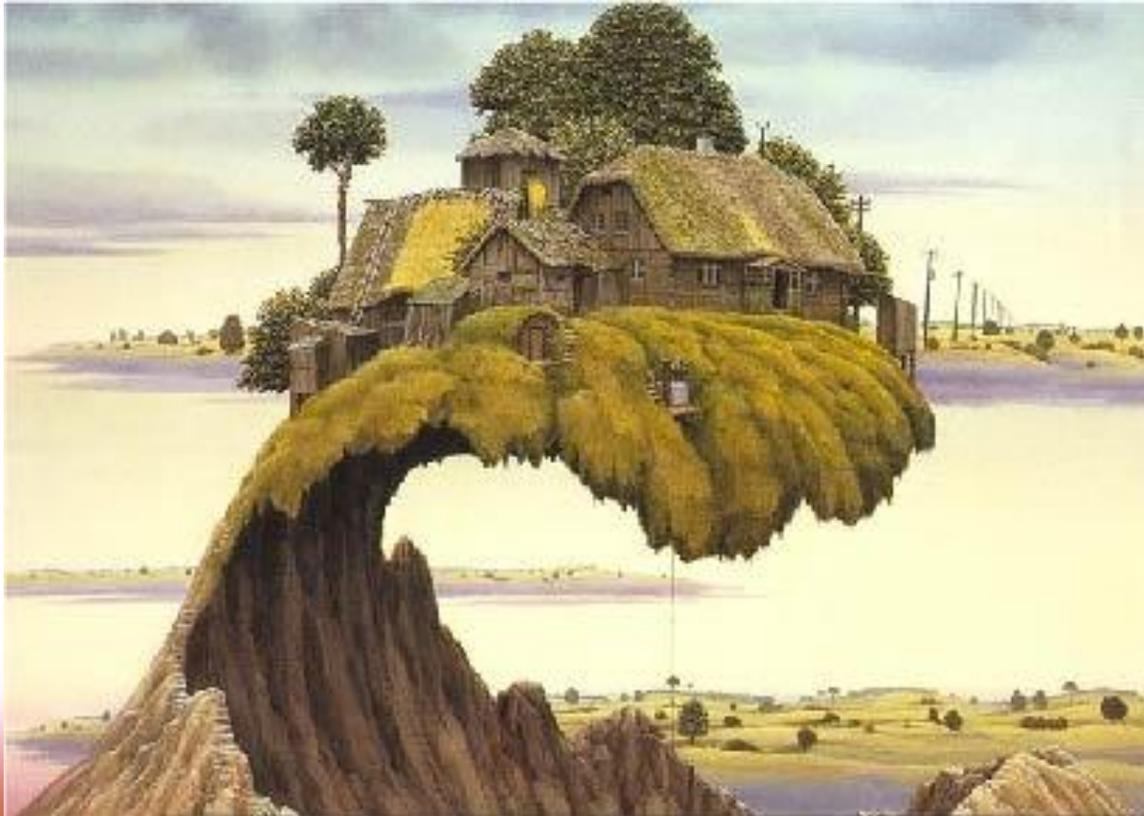
- Este método será adoptado por la organización como la técnica que se replicará y utilizará en todos los niveles de la empresa o entidad para gestionar la carga laboral de manera efectiva, garantizando productividad, bienestar, seguridad y felicidad. Será una herramienta que conformará el sistema de vigilancia.



## **ACTIVIDAD 6. CIERRE MICROCICLO III**



## **ACTIVIDAD 6. CIERRE MICROCICLO III**



En esta actividad de cierre, cada participante, en una hoja, realizará un dibujo a través del cual simbolizará la sobrecarga laboral. Posteriormente, se formará un círculo con todas las personas de pie. En el centro del círculo se dispondrá una vela encendida y un matero de cerámica (el tamaño simbólicamente representativo al tamaño de la empresa o entidad).

## **ACTIVIDAD 6. CIERRE MICROCICLO III**



Cada persona, de una en una, pasará al centro del círculo y expresará las razones por las cuales desea desprenderse de todo aquello que reconoce como carga en su vida. Seguidamente, deberá encender la hoja que contiene el dibujo que simboliza la carga y depositarla en el matero.

## ACTIVIDAD 6. CIERRE MICROCICLO III



Asimismo, cerca del matero estarán ubicados 3 frascos de témperas de diferentes colores. Cuando se deposite la hoja encendida, cada participante introducirá el dedo índice en un color y pondrá la huella en el matero. Este proceso se repetirá hasta que todos hayan pasado.

## ACTIVIDAD 6. CIERRE MICROCICLO III



El matero será ubicado en un lugar estratégico dentro de las instalaciones de la empresa, y simbolizará la carga laboral, así como el nivel en el que se encuentra. Cada vez que una persona experimente o perciba niveles elevados de carga laboral, depositará una hoja con un dibujo que represente su carga. Esta hoja no llevará nombre y se depositará enrollada en forma de bola de papel, lo que permitirá realizar un monitoreo permanente.

## CIERRE - MICROCICLO III



Para finalizar la sesión, se llevará a cabo una dinámica de retroalimentación, en la cual los participantes compartirán su percepción sobre la experiencia durante la implementación y desarrollo del programa.

