



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

3

PUNTO DE EQUILIBRIO



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA

Para iniciar el microciclo III, se retomará la actividad post-sesión sobre la gestión del tiempo. Se indagará a los participantes sobre los resultados alcanzados en su cotidianidad y en diferentes contextos de interacción, a través de la implementación de estrategias para la gestión estratégica del tiempo. Además, se les pedirá que compartan las barreras encontradas durante la ejecución de las acciones y sus experiencias.



ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE EQUILIBRIO CON EL ESTRÉS

Esta actividad está diseñada para que los participantes encuentren puntos de equilibrio en situaciones estresantes, entendiendo el estrés como un elemento natural que varía según la interpretación personal de cada situación. Cambiar esta interpretación hacia una concepción más positiva puede reducir el impacto emocional.



ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE EQUILIBRIO CON EL ESTRÉS

Para llevar a cabo el ejercicio, los participantes se dividirán en dos grupos. Cada grupo creará tres casos o situaciones difíciles con un alto nivel de exigencia emocional. En forma de juego, los grupos lanzarán eventos (ataques) al grupo contrario.



ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE EQUILIBRIO CON EL ESTRÉS

El grupo atacado tendrá tres minutos para encontrar una solución que equilibre el estrés generado por el evento. Al finalizar este tiempo, presentarán su solución y luego lanzarán uno de sus propios casos al otro grupo, que responderá de manera similar. Este proceso continuará hasta que cada grupo haya manejado sus tres eventos.



ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE EQUILIBRIO CON EL ESTRÉS

Cierre: Para finalizar el ejercicio, el facilitador conducirá un espacio de reflexión y retroalimentación breve.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / EL ESTRÉS COMO CUESTIÓN DE INTERPRETACIÓN



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Se define como la reacción fisiológica del organismo en la que intervienen diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación percibida como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Cuando esta respuesta natural se da en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que afecta al organismo y puede provocar la aparición de enfermedades y anomalías patológicas, interfiriendo en el desarrollo y funcionamiento normal del cuerpo humano.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés ha sido clasificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "la epidemia del siglo XXI".

Asimismo, el estrés se puede definir como un sentimiento de tensión física o emocional que surge cuando una persona percibe un determinado estímulo o situación como amenazante. Es una situación en la que la persona experimenta un estado de tensión y ansiedad durante un período continuo de tiempo.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Selye (1955) habla de la reacción de alarma. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible.

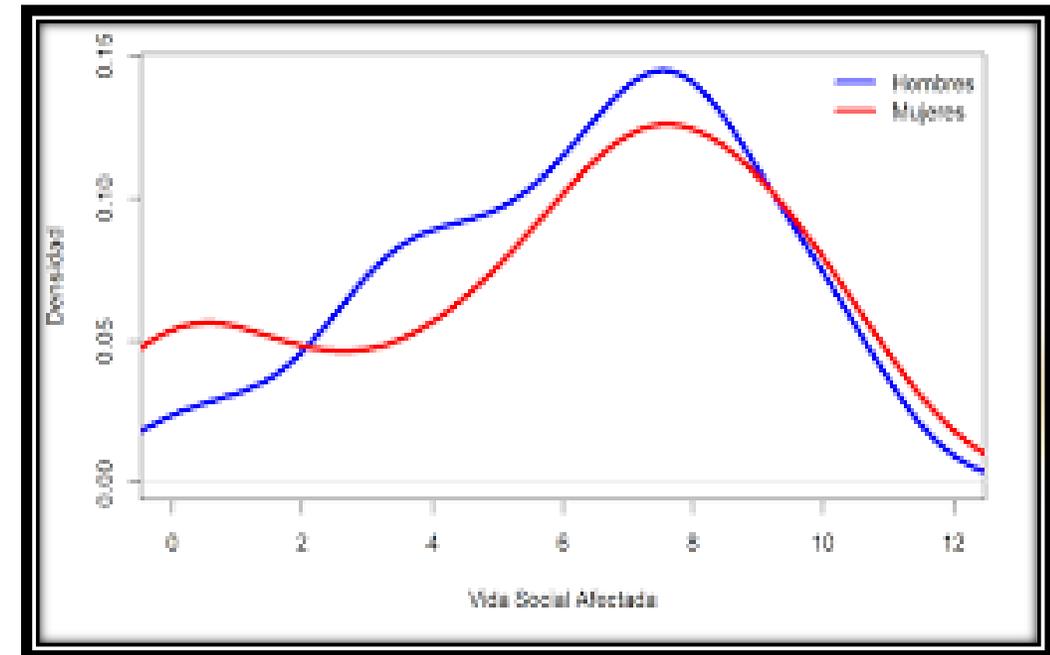
ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

+POSITIVAMENTE MÁS+

El estrés es la segunda causa de baja laboral en la Unión Europea, afectando anualmente a 40 millones de trabajadores y suponiendo para sus países miembros un coste de 20 mil millones de euros al año en gastos sanitarios, sin contar la pérdida de productividad.

Según la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo, un 28% de los trabajadores europeos padece algún tipo de estrés laboral.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

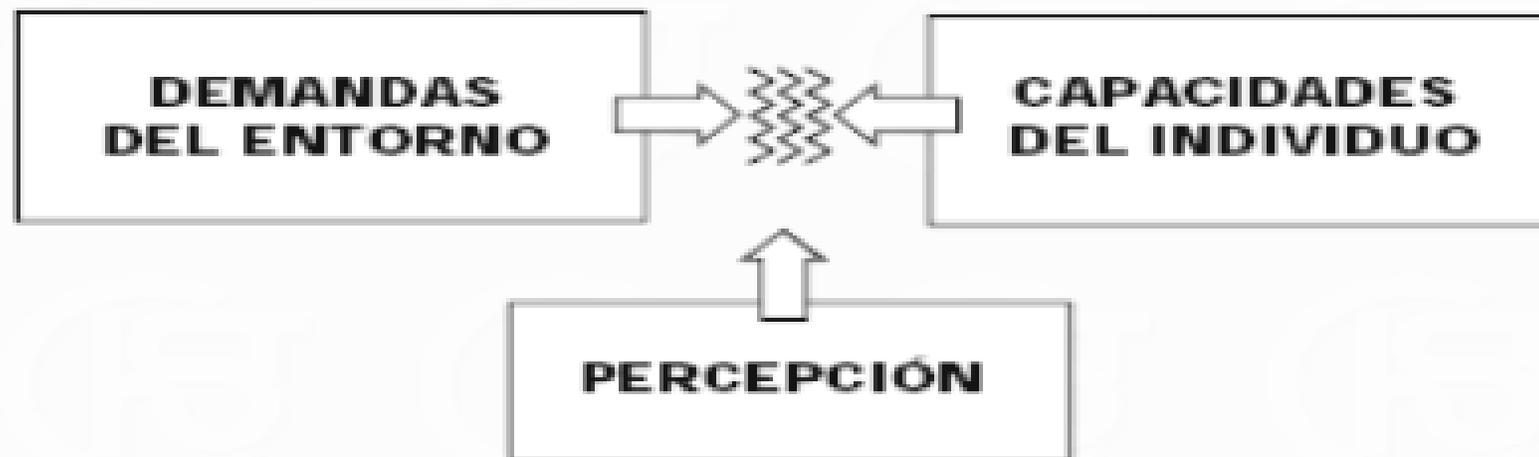
El estrés se conceptualizó como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo. Sin embargo, se ha considerado una respuesta negativa e intrínseca, ignorando su carácter adaptativo, capaz de proporcionar recursos al sujeto (McGrath, 1970).



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

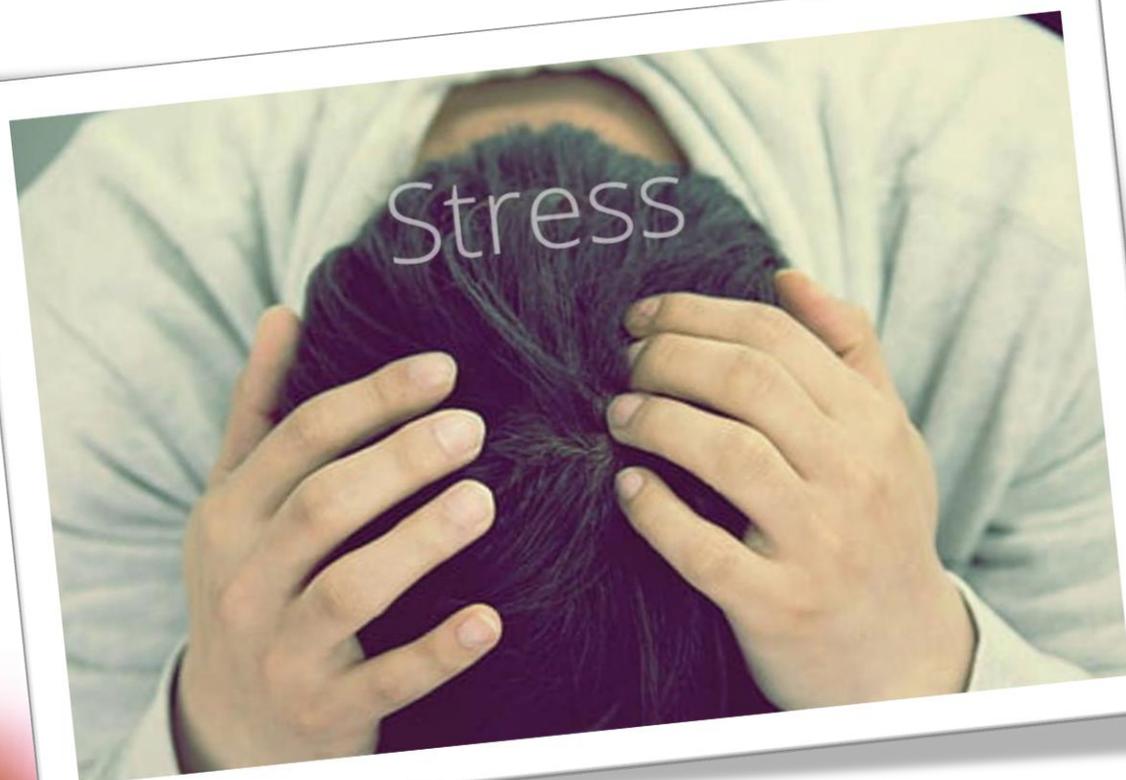
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

ORIGEN DEL ESTRÉS I



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

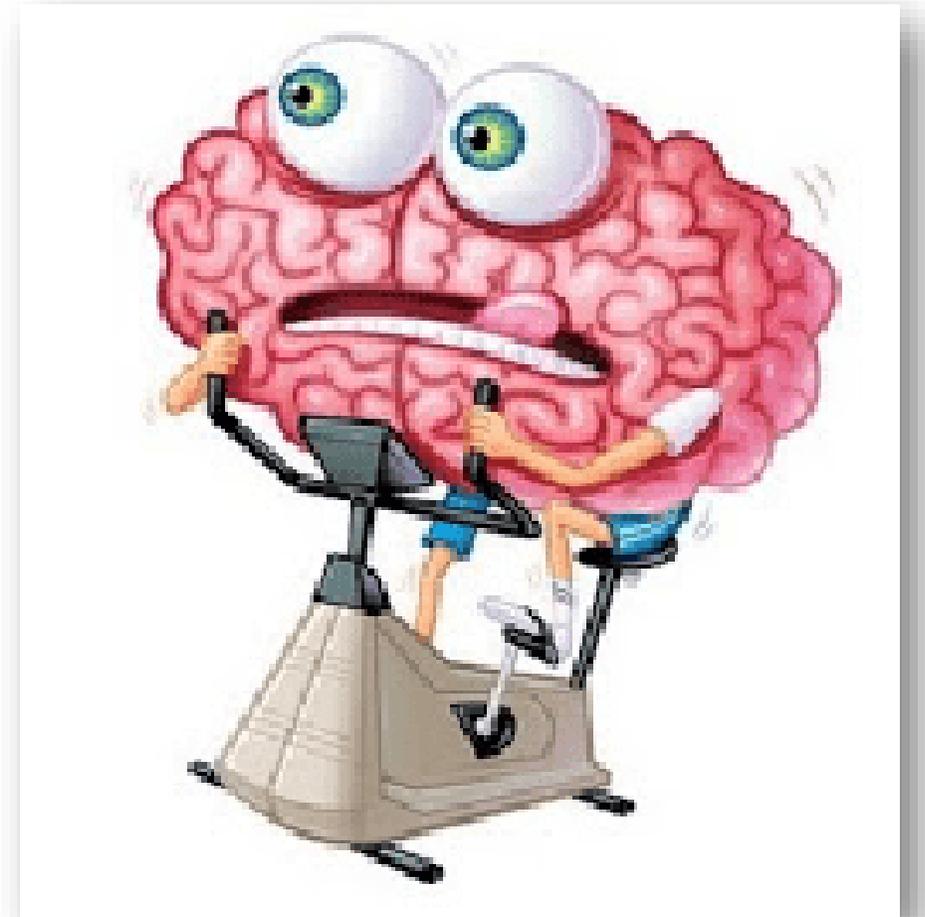
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas experimentamos un cierto grado de estrés, ya que es una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos. Es la forma en que gestionamos este estrés lo que determina cómo afecta a nuestro bienestar.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN BENEFICIOS DEL ESTRÉS

- Estimula y facilita la resolución directa de problemas.
- Ayuda a desarrollar la creatividad en la búsqueda de soluciones.
- Genera un estado de alerta que provoca respuestas rápidas o inmediatas.
- Estimula el sistema inmunitario a corto plazo.
- Agiliza las funciones cognitivas.
- Permite desarrollar estrategias de afrontamiento.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Según la OMS, existen estrategias fundamentales para una gestión adecuada del estrés:

- **Siga una rutina diaria:** Realizar actividades programadas diariamente ayuda a sentir que se controla mejor la vida y se es más eficaz. Esto incluye momentos específicos para comer, pasar tiempo con la familia, realizar tareas cotidianas y practicar ejercicio físico u otras actividades de ocio.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

- **Duerma lo suficiente:** El sueño es crucial para reparar, relajar y revitalizar el organismo, ayudando a manejar los efectos del estrés. La higiene del sueño implica acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, mantener un ambiente tranquilo y oscuro para dormir, evitar el uso de aparatos electrónicos antes de dormir, moderar la ingesta de alimentos y bebidas estimulantes, y hacer ejercicio físico durante el día para facilitar el sueño nocturno.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS



- **Manténgase en contacto con los demás:** Compartir preocupaciones y sentimientos con familiares y amigos puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

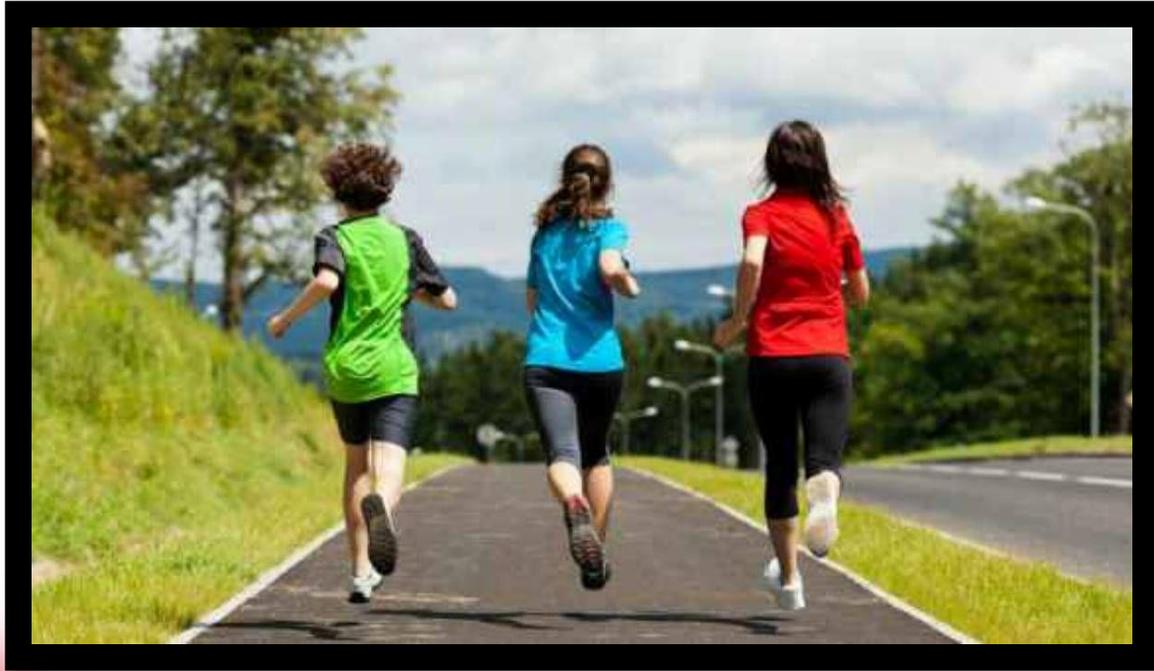
ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS



- **Lleve una dieta saludable:** Una alimentación equilibrada y a intervalos regulares, con abundantes frutas y verduras frescas, es fundamental para la salud y para manejar el estrés.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS



- **Haga ejercicio con regularidad:** La actividad física diaria contribuye significativamente a reducir el estrés, ya sea a través de ejercicios intensos o simplemente caminando.

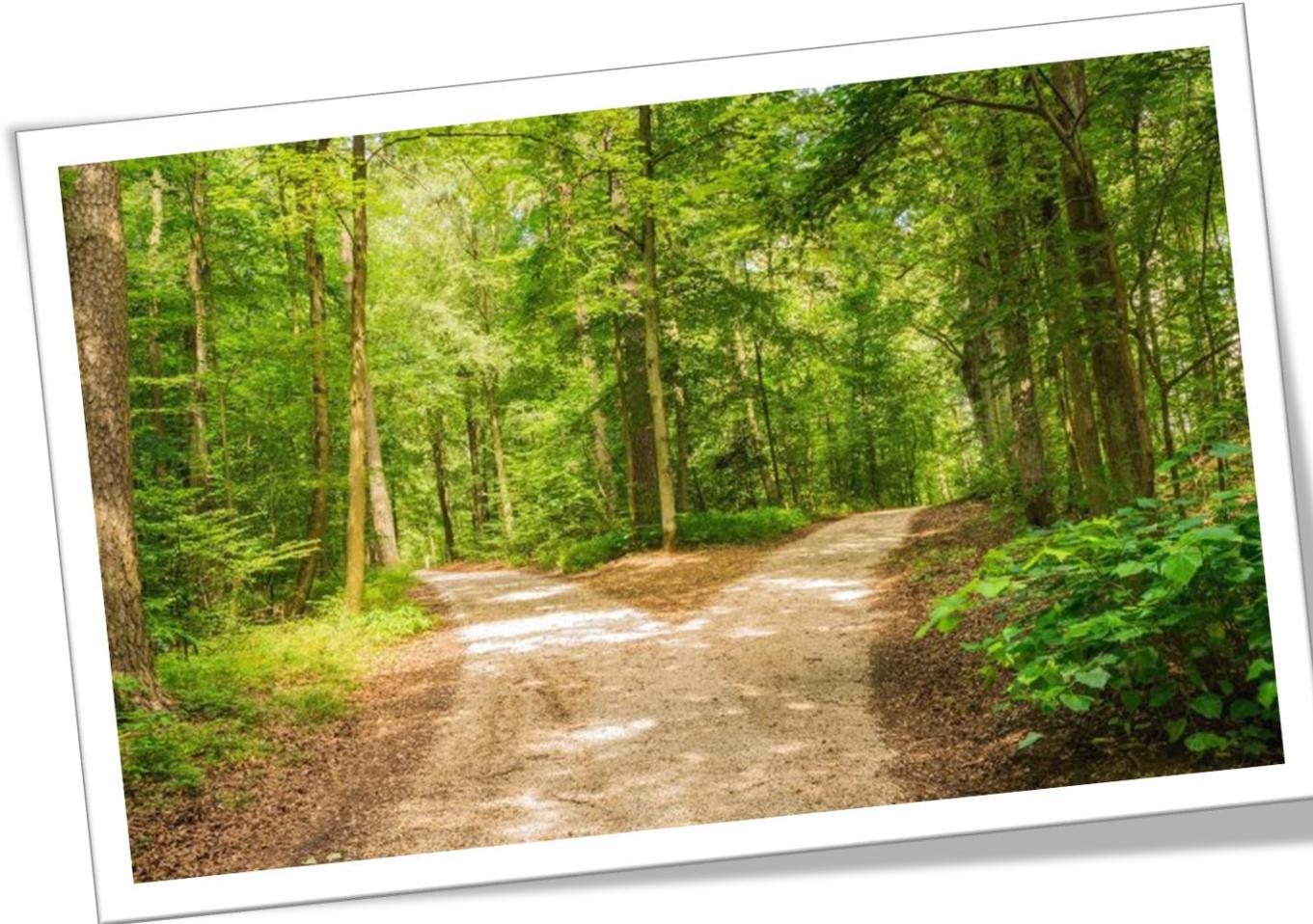
ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

ELEMENTOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS



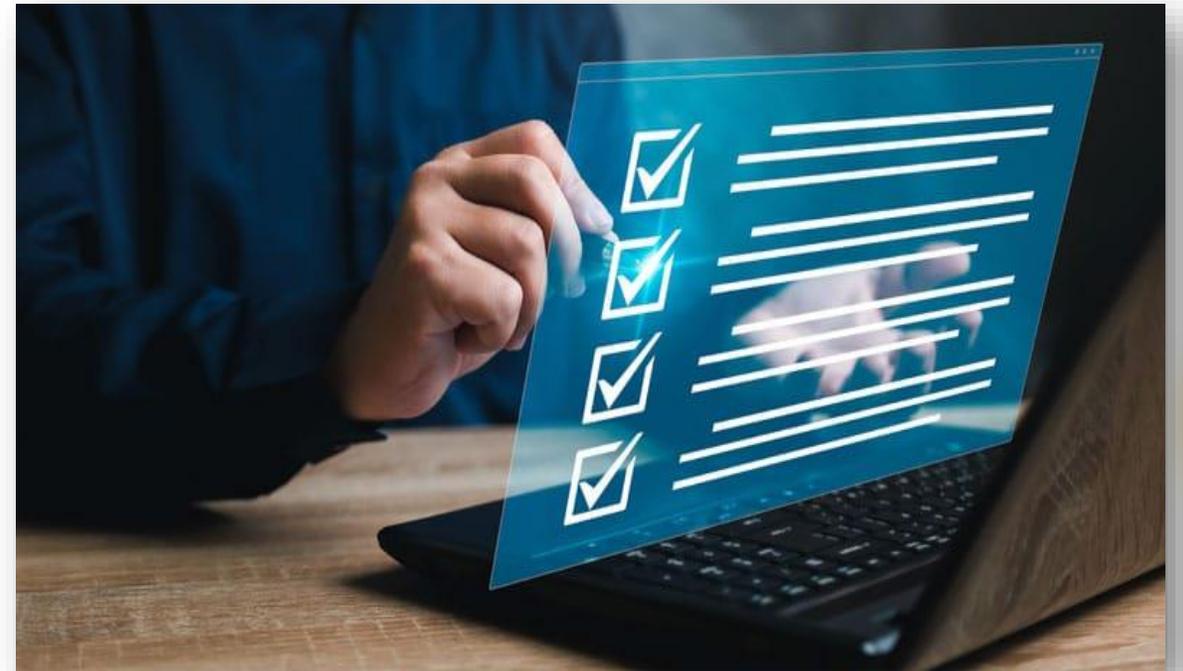
- **Limite el tiempo dedicado a las noticias:** Consumir noticias durante largos períodos puede causar estrés adicional. Reduzca el tiempo dedicado a esta actividad si nota que le genera estrés.

ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS



ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS

Los participantes completarán un autorregistro en el que identificarán dos caminos: uno relacionado con acciones que conducen al estrés y sus implicaciones, y otro que representa comportamientos orientados hacia la salud mental y psicosocial.

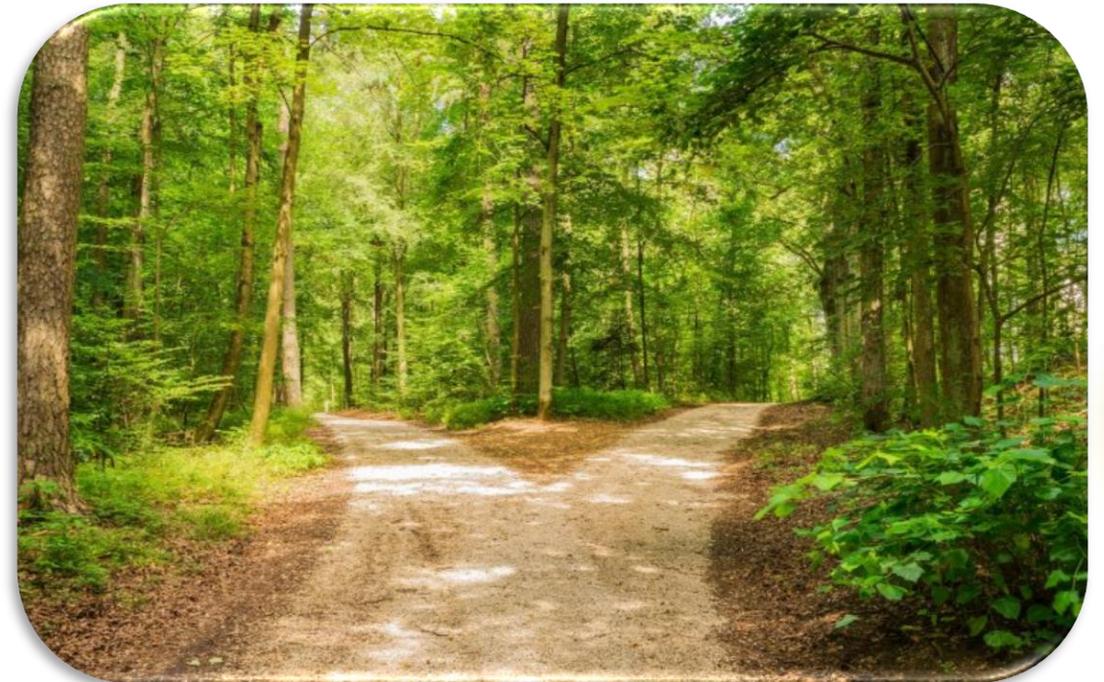


ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS

AUTORREGISTRO: LOS DOS CAMINOS		
ESTRÉS	DECISIÓN DE VIDA	BIENESTAR/SALUD MENTAL
		
ACCIONES PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS (TRABAJO COLABORATIVO)		
LABORAL	FAMILIAR	PERSONAL

ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS

Después de completar el autorregistro, los participantes se dividirán en grupos de cinco personas, quienes colaborativamente deberán establecer acciones para reducir el estrés en los contextos laboral, familiar y personal. Estas medidas deben enfocarse en promover el bienestar, la salud, la seguridad y la calidad de vida.



ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS

Una vez que los grupos hayan definido las acciones preventivas y correctivas para disminuir el estrés en los diferentes contextos mencionados, deberán compartir sus propuestas con los demás equipos y sus integrantes.



ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS CIERRE



Tu sesión ha expirado

Continuar Trabajando

Salir

ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO / LOS DOS CAMINOS CIERRE

Para concluir el ejercicio, se solicitará a los participantes que se reúnan en una mesa redonda. En este espacio, compartirán sus percepciones, perspectivas y experiencias vividas durante la actividad.



RETROALIMENTACIÓN - ACTIVIDAD LOS DOS CAMINOS

CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación de la actividad.

ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

Es una técnica proyectiva a través de la cual, simbólicamente, se realiza una reestructuración de la identidad con el propósito de reconducir el narcisismo inicial hacia la construcción de realidades que protejan al ser y prioricen las necesidades individuales como estrategia de autoprotección, autocuidado y conciencia. A continuación, se presentan las instrucciones para el desarrollo del ejercicio.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

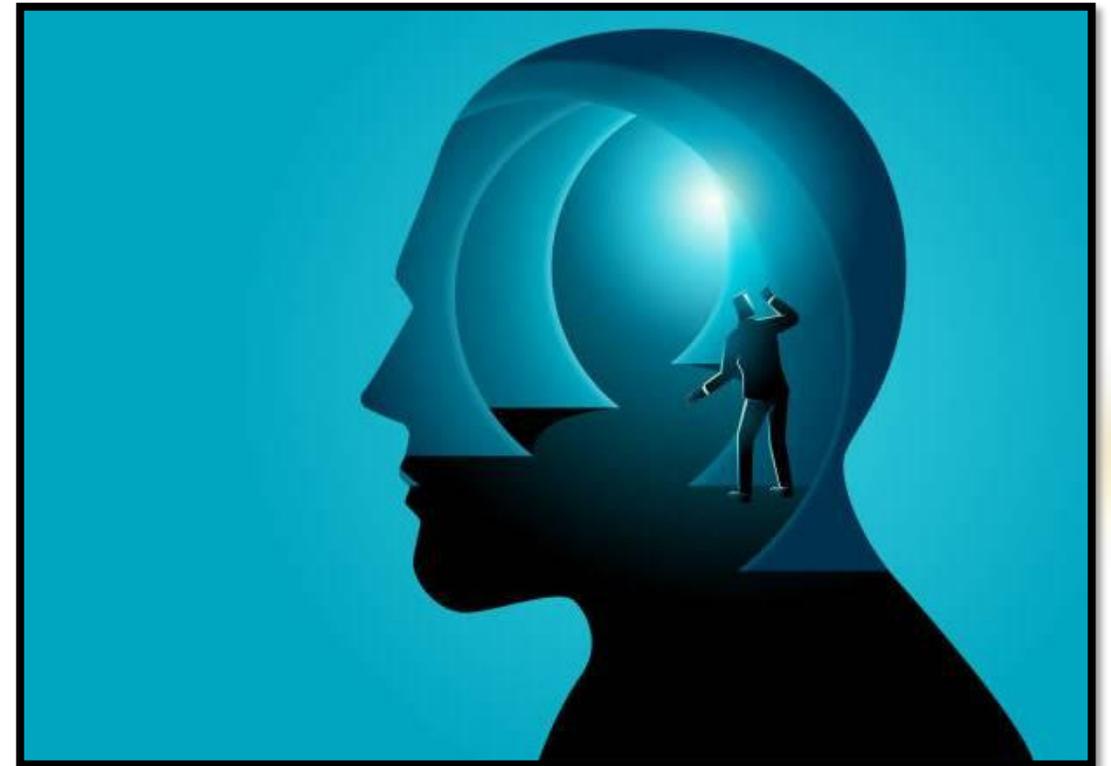
Se solicita a los participantes apagar sus teléfonos celulares y desprenderse de objetos metálicos, relojes y billeteras, con el objetivo de que se sientan lo más ligeros posible.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

Cada participante debe pensar en un aspecto personal que considera una vulnerabilidad frente al estrés (por ejemplo: falta de paciencia, baja tolerancia a la frustración, ausencia de resiliencia, entre otros).



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

Una vez que cada integrante identifique su punto crítico, el facilitador les pedirá que se ubiquen sentados en el suelo.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES INSTRUCCIONES

Se realiza una ronda en la que cada persona comparte su punto crítico y las consecuencias que este genera en su vida cotidiana frente al estrés crónico.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

Cuando todos los participantes hayan compartido sus puntos críticos, se les pedirá que se pongan de pie.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

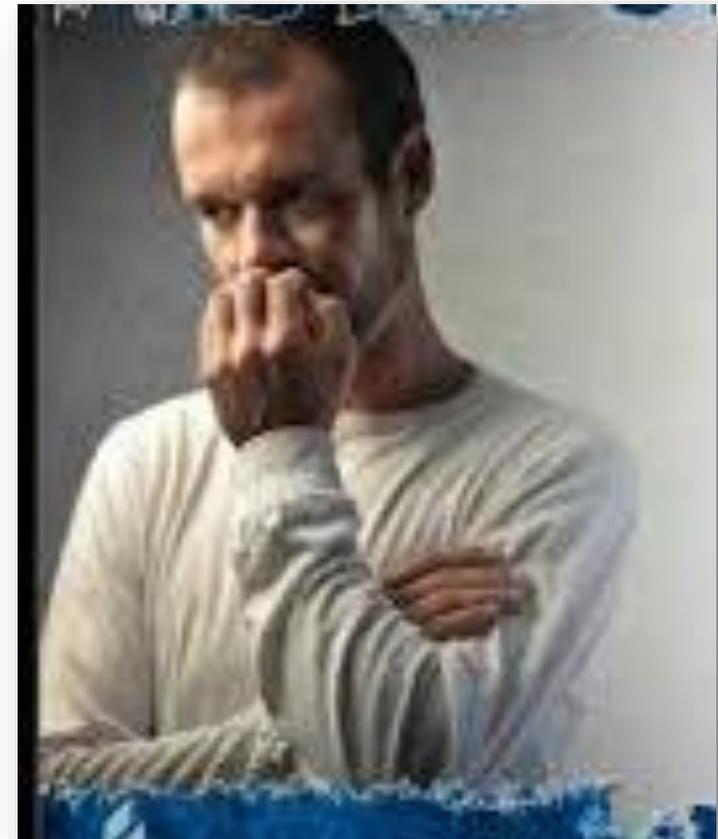
Se proporciona a cada integrante cinta adhesiva para formar un cuadrado en el suelo, uno por persona. Este cuadrado simboliza las circunstancias actuales que enfrentan.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

Cada persona reflexionará sobre una situación actual que le genere estrés o afecte su salud mental debido al punto crítico identificado previamente. Luego, compartirá esta reflexión con el grupo.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

El participante deberá establecer alternativas de solución y razones para salir del cuadrado, representado por quitar un extremo de la cinta. Después de superar su situación, se ubicará frente a otro participante y le ofrecerá apoyo.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES

INSTRUCCIONES

La dinámica continúa hasta que todos los participantes se posicionen frente al último para ayudarlo a salir de su cuadrado (problema o evento crítico). Cada vez que un participante quiera salir de su cuadrado, será tomado de la mano por otro participante para brindarle apoyo.



ACTIVIDAD 5 - CONSTRUYENDO REDES CIERRE



ACTIVIDAD 5 - CIERRE / CONSTRUYENDO REDES

Para concluir el ejercicio, el facilitador reunirá a los participantes y les pedirá que compartan sus experiencias durante la actividad y los tres microciclos aprendidos, así como el impacto y la contribución a nivel individual. También se les preguntará qué se llevan del programa en el que participaron.



RETROALIMENTACIÓN - MICROCIclo III

CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación del microciclo.



Adobe Stock | #274002952