



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

# **CARTILLA** **para el trabajador**



**Programa de Prevención y Manejo de  
la Ansiedad y Depresión**

**Positivamente<sup>+</sup>  
más<sup>+</sup>**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención





Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Cartilla para el Trabajador  
**Programa de Prevención y Manejo de la Ansiedad y la Depresión**

**José Luis Correa López**  
Presidente

**Carlos Iván Heredia Ferreira**  
Vicepresidente de Promoción y Prevención

**Dirección Técnica**  
Luana Betsy Polo Cortés  
Ps. Profesional Especializada  
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

**Colaboración Técnica**  
Equipo Experto  
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo  
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación  
Elvia Yolima Guzmán  
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación  
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

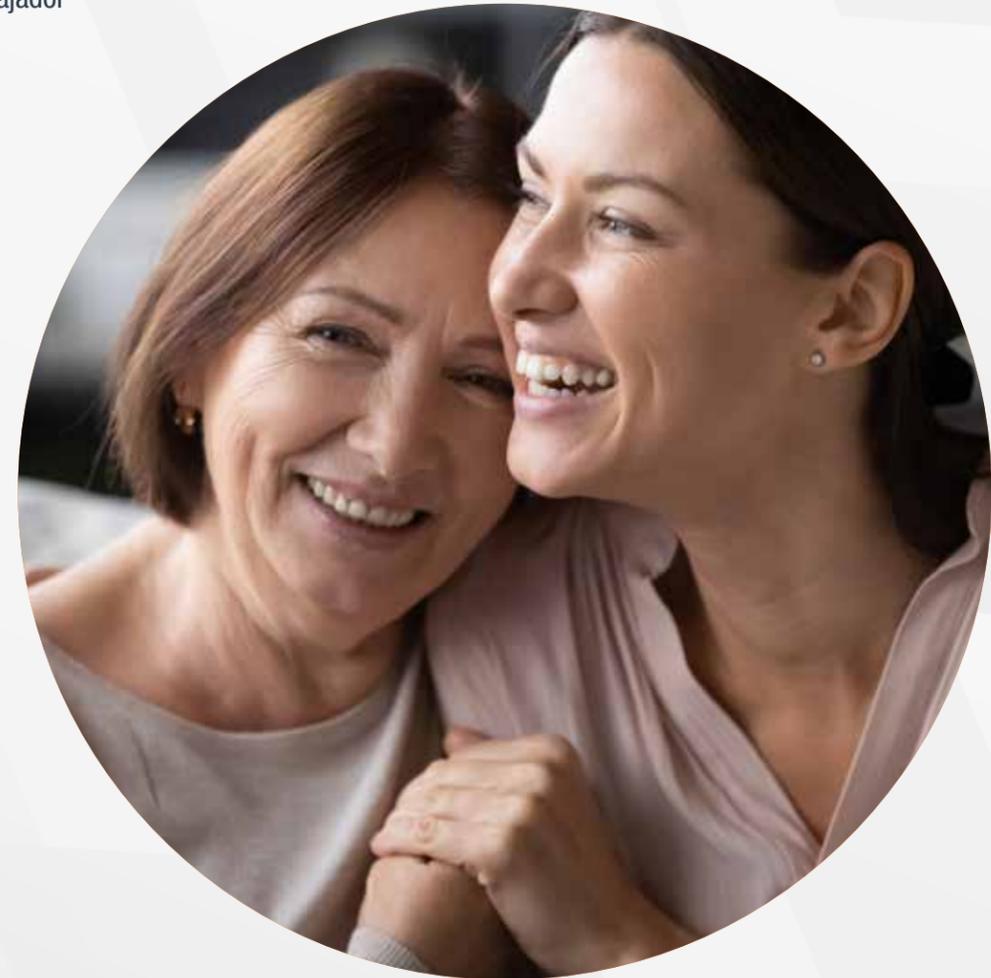
Derechos Reservados Positiva noviembre 2023

**Para citar esta publicación:** (2023). “Cartilla para el Trabajador-Programa de Prevención Manejo de la Ansiedad y la Depresión. Positiva Compañía de Seguros S.A. “[https://psicobox.positiva.gov.co/documentos-programa-de-prevencion-man-ejo-de-ansiedad-y-depresion\\_priv](https://psicobox.positiva.gov.co/documentos-programa-de-prevencion-man-ejo-de-ansiedad-y-depresion_priv)”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.  
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.  
Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

# CONTENIDO

¿Por Qué es Importante Que Participes en Este Programa?	6
¿Cuáles Son las Responsabilidades Para el Desarrollo de Este Programa?	7
Herramientas Para El Cuidado Integral De La Salud Mental	9
Agentes Estresores	11
Entender la Ansiedad	12
Ejercicio: Diario de Ansiedad	12
Ejercicio: Visualización Creativa Positiva	13
Ejercicio: Técnica de “Stop” Para Manejar la Ansiedad	15
Práctica de la Gratitud Visual	18
	16



## ¡Bienvenidos a Positivamente Más!

Apreciado colaborador para nosotros es un placer proporcionarte esta cartilla que contiene información valiosa para conocer sobre las formas de prevenir y manejar la ansiedad y la depresión. Esperamos sea de tu agrado y aporte información relevante para fortalecer entornos laborales saludables y la promoción de tu salud en el trabajo.

## ¿Por Qué es Importante Que Participes en Este Programa?

A continuación, enunciamos algunas de las razones que pueden motivar la participación en el Programa de prevención y manejo de la ansiedad y la depresión.

**Fomenta el autoconocimiento:** Ofrece herramientas para identificar emociones y las situaciones que las intensifican, con el fin de propiciar mayor control para autogestionarlas con eficacia.

**Fortalece los estilos de afrontamiento:** En primer lugar, permite identificar los estilos de afrontamiento personales y su efectividad para el cuidado de la salud mental y, en segundo lugar, permite conocer y adquirir habilidades para modificar los estilos de afrontamiento y prevenir la aparición de síntomas asociados a la depresión y la ansiedad.

**Adquisición de hábitos saludables:** Este programa ofrece herramientas prácticas y dinámicas para identificar los hábitos de vida y hacer consciencia sobre los efectos positivos y negativos que generan en la salud mental. Además, otorga herramientas fáciles de llevar a la vida cotidiana para afianzar hábitos saludables.

**Afrontar la crisis de manera efectiva:** En el microciclo de prevención y manejo de la ansiedad y la depresión se adquieren habilidades para afrontar la crisis de una manera efectiva y con

menor afectación sobre el bienestar. Se aprende a salir de las situaciones difíciles que en algún momento de la vida hay que afrontar.

Por lo anterior, participar activamente en el Programa de Prevención y manejo de la ansiedad y la depresión, permite promover la salud mental y prevenir la aparición de síntomas asociados a estas enfermedades.

## ¿Cuáles Son las Responsabilidades Para el Desarrollo de Este Programa?

La participación en este programa de prevención de la ansiedad y la depresión implica una serie de responsabilidades por parte del trabajador, entre ellas se incluyen:

**Participación Activa:** Comprometerse con el programa y participar activamente en las sesiones, talleres o actividades diseñadas para la prevención de la ansiedad y la depresión.

**Autoevaluación:** Reflexionar sobre el propio bienestar emocional y reconocer los signos de ansiedad o depresión en uno mismo. Estar dispuesto a buscar ayuda o recursos si se identifican síntomas preocupantes.

**Aplicación de Estrategias:** Utilizar las estrategias y herramientas proporcionadas por el programa para manejar el estrés, la

ansiedad o los sentimientos de tristeza. Aplicar estas técnicas en el entorno laboral y en la vida cotidiana.

**Promoción del Bienestar:** Fomentar un entorno de trabajo que promueva el bienestar emocional y mental. Esto puede incluir el apoyo a compañeros de trabajo, compartir recursos útiles o promover actividades que beneficien la salud mental.

**Gestión del Estrés:** Aprender y aplicar técnicas de manejo del estrés en el trabajo, como la respiración consciente, el establecimiento de límites saludables, la gestión del tiempo y la práctica de la autorreflexión.

**Buscar Recursos:** Buscar y utilizar recursos disponibles dentro y fuera del entorno laboral para mejorar la salud mental. Esto puede incluir consultar a profesionales de la salud mental, acceder a programas de apoyo emocional o utilizar herramientas en línea.

**Promoción de una Cultura de Apoyo:** Contribuir a crear un entorno laboral que apoye la apertura y la conversación sobre la salud mental. Fomentar la comprensión, la empatía y el apoyo mutuo entre colegas.

**Retroalimentación y Evaluación:** Brindar retroalimentación constructiva sobre la efectividad del programa de prevención y manejo de la ansiedad y la depresión, proporcionando información sobre aspectos útiles y mejoras que podrían implementarse.

Estas responsabilidades individuales contribuyen a la creación de un ambiente laboral más saludable y de apoyo para la salud mental de todos los empleados. El compromiso personal con la prevención y el manejo de la ansiedad y la depresión es esencial para el éxito de estos programas.

## Herramientas Para El Cuidado Integral De La Salud Mental

### Conozcamos un Poco de la Ansiedad y la Depresión

#### ¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y depresión?

La ansiedad se caracteriza por preocupación excesiva, nerviosismo y tensión. Mientras que la depresión se manifiesta principalmente como tristeza persistente, pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito o el sueño, entre otros síntomas.

#### ¿Puede una persona experimentar ansiedad y depresión al mismo tiempo?

Sí, es común que las personas experimenten ambos trastornos simultáneamente. Esto se conoce como trastorno de ansiedad comórbido con depresión.

#### ¿Cuáles son algunos desencadenantes comunes de la ansiedad y la depresión?

Los desencadenantes pueden variar, pero el estrés, los cambios significativos en la vida, experiencias traumáticas, problemas de salud, factores genéticos y desequilibrios químicos

cerebrales pueden contribuir a que surja tanto a la ansiedad, como a la depresión.

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles para la ansiedad y la depresión?

Las opciones de tratamiento incluyen terapia cognitivo-conductual, terapia de conversación, medicamentos (como anti-depresivos o ansiolíticos), técnicas de relajación, ejercicio regular y cambios en el estilo de vida.

### ¿Qué papel desempeña el apoyo social en el manejo de la ansiedad y la depresión?

El apoyo social puede ser fundamental. Mantener conexiones sociales, buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo y hablar abiertamente sobre los sentimientos puede ayudar en el manejo y la recuperación.

### ¿Es posible superar la ansiedad y la depresión?

Sí, muchas personas pueden superar o manejar con éxito la ansiedad y la depresión con el tratamiento adecuado. La recuperación puede ser un proceso, pero es posible vivir una vida plena y satisfactoria.

### ¿Qué estrategias puedo utilizar para ayudar a alguien que enfrenta ansiedad o depresión?

Ofrecer apoyo emocional, escuchar activamente sin juzgar, animar a buscar ayuda profesional y ser comprensivo y paciente son algunas formas de ayudar a alguien que lucha con estos trastornos.

## Agentes Estresores

Es importante tener presente que ante el acontecimiento estresor hay 3 tipos de reacción que afectan al pensamiento, la emoción y la conducta de la siguiente forma:

	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
Se rechaza	Negativo, esto no es bueno	Rabia frustración	Bloqueo
Se acepta con abnegación	Cambio, amenaza	Ansiedad depresión	Victimización
Se afronta	Afrontamiento positivo	Lucha, aceptación	Adaptación Resiliencia

**Ejercicio:** ¿Piensa por un momento de estas reacciones que tipo de reacción sueles tener ante los acontecimientos difíciles? Ahora diligencia esta matriz teniendo en cuenta las fuentes de resiliencia.

Yo tengo (con que apoyo externo cuento)	Yo soy (Con que fuerza interior cuento)
Yo puedo (que capacidades y habilidades tengo)	Yo estoy (que estoy dispuesta/o hacer para mejorar mis hábitos)

Este ejercicio permite identificar que a pesar de las adversidades hay muchas redes de apoyo y herramientas que pueden ser útiles para afrontar las situaciones de crisis.

## Entender la Ansiedad

Hasta ahora tenemos una idea de lo que es la ansiedad. Sin embargo, aquí presentamos algunas técnicas que permiten comprender con mayor profundidad la ansiedad.

### Ejercicio: Diario de Ansiedad

Durante un periodo de dos semanas o más, si lo prefiere, mantenga un diario para registrar las horas en las que experimenta ansiedad y nivel de actividad. Calificando de 0-10. Donde 0 implicaría ninguna ansiedad y 10 el máximo grado.

Anote todo lo que te parezca importante: ¿Estaba en el trabajo o

en la casa? ¿Qué estaba haciendo? ¿En qué estaba pensando? De esta manera, puede empezar a ser más consciente de las situaciones que causan la ansiedad, para poder evitarlas o desarrollar habilidades para afrontarlas de una mejor manera.

### Ejercicio: Visualización Creativa Positiva

La visualización creativa positiva es una técnica que implica imaginar y crear en la mente situaciones, eventos o experiencias de manera positiva y detallada. Se basa en la idea de que al visualizar con detalle y de manera positiva se puede influir en los pensamientos, emociones y acciones, lo que a su vez puede impactar en la realidad.

Esta técnica se utiliza en diversos campos, desde el deporte hasta la psicología y el desarrollo personal. Consiste en crear una representación mental vívida y positiva de un resultado deseado o una situación en particular. Al hacerlo, se intenta programar la mente para lograr ese resultado o para generar emociones positivas asociadas con esa experiencia. La visualización creativa positiva es una técnica que puede ayudar a manejar la ansiedad y la depresión. A continuación, se presenta detalladamente un ejercicio de visualización creativa positiva:

**Preparación:** Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas relajarte sin interrupciones. Siéntate o acuéstate en una posición relajada.

**Respiración y relajación:** Comienza respirando profundamente, inhala lentamente por la nariz y exhala suavemente por la boca. Con cada respiración, intenta relajar tu cuerpo. Puedes empezar por los pies y subir gradualmente hasta la cabeza, liberando la tensión en cada parte del cuerpo.

**Visualización:** Imagina un lugar seguro y tranquilo en tu mente. Puede ser un paisaje natural, un lugar que te traiga calma y paz. Detalla este lugar en tu mente: ¿cómo se ve? ¿Qué sonidos hay? ¿Qué sensaciones experimentas estando allí?

**Creación de la imagen positiva:** Visualiza una imagen positiva y tranquila. Puede ser un momento feliz del pasado, un logro personal o un escenario futuro que te haga sentir bien. Concentra tus pensamientos en esta imagen positiva.

**Inmersión en la experiencia:** Sumérgete en esa imagen positiva y siente todas las emociones positivas que te brinda. Trata de experimentar cada detalle y sensaciones asociadas con esa imagen.

**Afirmaciones positivas:** Acompaña esta visualización con afirmaciones positivas. Por ejemplo, “Soy capaz”, “Merezco ser feliz”, “Estoy en control de mis emociones”. Repite estas afirmaciones en tu mente mientras te visualizas en ese estado positivo.

**Regreso gradual:** Después de unos minutos, comienza a regresar a tu estado presente. Continúa respirando profundamente y mueve lentamente los dedos de las manos y los pies. Abre los ojos cuando te sientas listo.

Este ejercicio permite calmar la mente, reducir el estrés y fomentar emociones positivas. Practicarlo con regularidad puede fortalecer la capacidad de manejar la ansiedad y la depresión. Recuerda que, si experimentas dificultades significativas, es importante buscar orientación profesional.

### **Ejercicio: Técnica de “Stop” Para Manejar la Ansiedad**

A continuación, presentamos detalladamente una actividad llamada “Técnica del STOP” que permite el manejo de la ansiedad:

**Sensibilización:** Comienza por reconocer los signos físicos y emocionales de tu ansiedad. Esto puede incluir palpitations rápidas, respiración acelerada, pensamientos negativos, etc. Reconocer estos signos es crucial para poder manejar la ansiedad.

**Paso 1:** Detente. Cuando sientas que la ansiedad está aumentando detente físicamente. Párate o siéntate en un lugar tranquilo, si es posible.

**Paso 2:** Respira, toma varias respiraciones profundas y lentas. Inhala profundamente por la nariz durante unos segundos, mantén la respiración y luego exhala lentamente por la boca. Repite esto varias veces.

**Paso 3:** Observa tus pensamientos y emociones. Identifica qué está causando tu ansiedad y trata de reconocerlo sin juzgarte.

**Paso 4:** Perspectiva. Piensa en cómo podrías responder a esa situación con amabilidad hacia ti mismo. Esto implica aceptar tus emociones sin juzgarte por sentir ansiedad.

**Acción Final:** Después de seguir estos pasos, considera tomar una acción que te ayude a reducir la ansiedad. Puede ser retomar tu trabajo de manera más calmada, salir a dar un corto paseo, hacer un breve ejercicio de relajación o tomar un vaso de agua.

Esta técnica ayuda a detener el ciclo de la ansiedad, permitiéndote tomar conciencia de tus emociones y actuar de manera más reflexiva y calmada.

## Práctica de la Gratitud Visual

La práctica de la gratitud visual es una herramienta poderosa para el manejo de la ansiedad y la depresión. Aquí te dejamos una guía paso a paso para llevar a cabo esta práctica.

### **Encuentra un espacio tranquilo:**

Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas relajarte sin distracciones. Puedes sentarte o recostarte en una posición cómoda.

### **Respiración y relajación:**

Comienza respirando profundamente, inhala por la nariz lentamente y exhala por la boca. Con cada respiración, intenta relajar tu cuerpo y liberar cualquier tensión.

### **Reflexión sobre las experiencias positivas:**

Cierra los ojos y reflexiona sobre momentos positivos o cosas por las que te sientes agradecido. Pueden ser experiencias, personas, logros, pequeños detalles cotidianos, etc.

### **Visualización detallada:**

Elige una de estas experiencias positivas y visualízala en tu mente con la mayor cantidad de detalles posible. Trata de revivir esa experiencia como si estuvieras allí de nuevo. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué emociones experimentas?

### **Concentración en la Gratitud:**

Concéntrate en la sensación de gratitud que te trajo esa experiencia. Siente esa emoción de agradecimiento en todo tu ser.

### **Agradecimiento Profundo:**

Expresa gratitud por esa experiencia en tu mente. Di palabras de agradecimiento, reconociendo lo que te aportó esa vivencia a tu vida.

### **Práctica de respiración y regreso:**

Vuelve a enfocarte en tu respiración. Toma algunas respiraciones profundas y lentas. Luego, poco a poco, vuelve a tu estado presente.

### **Registro o Anotación:**

Si lo deseas, puedes escribir esa experiencia o sentimiento de gratitud en un diario de agradecimiento para recordarlo y revisarlo en el futuro.

Esta práctica puede ayudar a cambiar el enfoque de la mente hacia lo positivo, fomentando emociones de gratitud y alegría. La práctica regular de la gratitud visual puede ser beneficiosa para manejar la ansiedad y la depresión al enfocarse en aspectos positivos de la vida. Recuerda, si experimentas dificultades significativas, siempre es recomendable buscar ayuda profesional.

Recuerda, cada individuo puede responder de manera diferente a las técnicas de manejo de la ansiedad, por lo que es importante encontrar la estrategia que funcione mejor para ti. Si la ansiedad es persistente o interfiere significativamente en tu vida laboral, considera buscar ayuda profesional.

“La ansiedad y la depresión son invitados no deseados. Aprenderemos a reconocerlos, pero no les daremos el poder de quedarse.”





**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**CARTILLA**  
**para el trabajador**



**Positivamente**  
**más**



Positiva Prevención

