



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

CARTILLA para el trabajador



Programa de Resiliencia Organizacional
“Fortaleciendo tu ser para un mejor hacer”

Positivamente
más



Positiva Prevención



Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Cartilla para el Trabajador

Programa de Resiliencia Organizacional - “Fortaleciendo tu ser para un mejor hacer”

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 o-Programa de Resiliencia Organizacional -Fortaleciendo tu ser para un mejor hacer”. Positiva Compañía de Seguros S.A. “<https://psicoboxpositiva.com/programa-para-el-fortalecimiento-de-la-resiliencia-organizacional>”

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.

ISBN:



CONTENIDO

Participación de los empleados en el Programa	6
Responsabilidades del Empleado en el Desarrollo del Programa	9
Herramientas para fomentar y mantener la resiliencia organizacional	11
Mi Plan de Resiliencia	11
Explorando Fortalezas Y Desafíos	15
Diario de Resiliencia	21
Mapa de Resiliencia	22
Escudo de Resiliencia	25
Ejercicios de fortalecimiento de la resiliencia	28

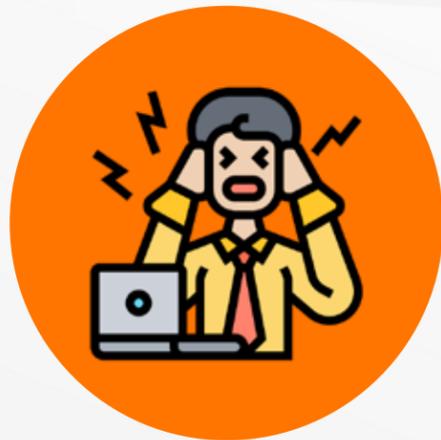


Bienvenidos a ¡Positivamente más!

Esta cartilla contiene información valiosa para conocer el programa de fortalecimiento de la resiliencia organizacional. La ARL Compañía Positiva de Seguros espera que esta información resulte de interés y aporte a la construcción de entornos laborales saludables que promuevan la salud física y mental en el trabajo.

Participación de los empleados en el Programa

La razón de ser y el éxito de la implementación del programa de resiliencia organizacional es la formación y participación de los empleados. Por ello, queremos enumerar las razones que pueden motivar la participación en este programa, pues creemos que puede ofrecer grandes beneficios para el desarrollar personal y profesional:



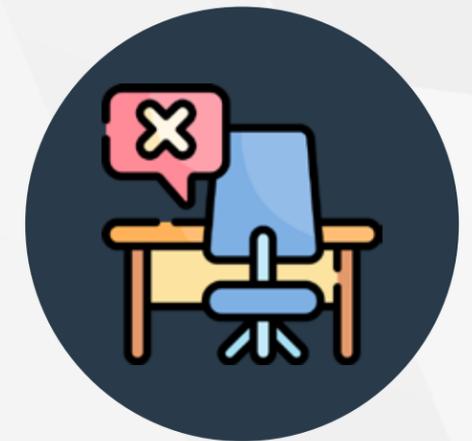
Manejo del estrés: Los trabajadores aprenderán técnicas para manejar el estrés laboral y personal. Esto permitirá afrontar desafíos y presiones con mayor eficacia, mejorando su bienestar mental y emocional.

Adaptabilidad: La resiliencia ayuda a los empleados a adaptarse a cambios inesperados, como reestructuraciones, cambios en la dirección o crisis inesperadas. La resiliencia permite mantener la productividad y la motivación incluso en momentos de incertidumbre.



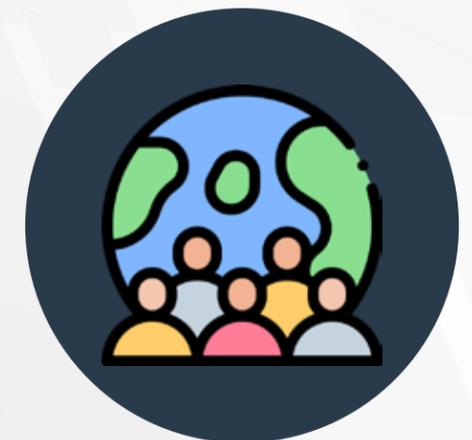
Mejora del desempeño: Los empleados resilientes suelen ser más productivos, dado que pueden mantener la concentración y la eficiencia incluso en situaciones desafiantes.

Reducción del ausentismo: Contar con habilidades para manejar el estrés y enfrentar situaciones difíciles, reduce las ausencias de los empleados al lugar de trabajo debido a problemas de salud mental o estrés.



Cohesión del equipo: Los programas de resiliencia pueden fomentar un ambiente de trabajo más colaborativo y solidario al propiciar el apoyo mutuo para asumir situaciones desafiantes.

Mejorar la cultura laboral: Priorizar el bienestar emocional y la capacidad de recuperación de los empleados demuestra el compromiso de las organizaciones en la configuración de un ambiente laboral saludable y atento a las necesidades del personal.



Por lo anterior, es fundamental conocer y participar del **Programa Resiliencia Organizacional**, un programa que busca fortalecer técnicas y estrategias de resiliencia organizacional, con el fin de ampliar la capacidad de adaptación, gestión del cambio y manejo efectivo de situaciones adversas dentro de la organización.



Responsabilidades del Empleado en el Desarrollo del Programa

La participación en este programa de resiliencia organizacional implica una serie de responsabilidades por parte de los empleados para favorecer la implementación. A continuación, se enuncian los compromisos de los empleados:

Compromiso personal: Participar en el programa implicar asistir a las sesiones, completando tareas asignadas y aplicando las técnicas aprendidas en su vida laboral y personal.

Autogestión: Aplicar las estrategias de manejo del estrés y las habilidades de afrontamiento aprendidas en el proceso de formación. Esto implica reconocer las señales de estrés, saber pedir ayuda y aplicar las técnicas aprendidas de manera proactiva.

Comunicación: Comunicar las necesidades y preocupaciones de manera efectiva tanto a supervisores, como a los responsables del programa de resiliencia. Esto puede incluir la solicitud de ajustes en las cargas de trabajo durante momentos de mayor estrés o la búsqueda de apoyo adicional.

Colaboración: Fomentar un entorno de apoyo mutuo dentro del equipo, compartir técnicas, experiencias y brindando apoyo emocional para fortalecer la resiliencia colectiva.

Aplicación en el trabajo: Integrar las habilidades de resiliencia, aplicando lo aprendido para manejar el estrés, resolver problemas y adaptarse a los cambios en la cotidianidad laboral.

Retroalimentación: Proporcionar retroalimentación al programa de resiliencia, compartiendo experiencias y sugiriendo mejoras, aportando al mejoramiento del programa para futuras intervenciones.

En resumen, el compromiso de los empleados con el aprendizaje, la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos y el desarrollo personal y profesional continuo beneficiará tanto a los empleados, como al éxito general del programa y de la organización.



Herramientas para fomentar y mantener la resiliencia organizacional

Mi Plan de Resiliencia

Objetivo: Fomentar la conciencia de la resiliencia laboral y acompañar al trabajador en el desarrollo de un plan personalizado para enfrentar los desafíos profesionales de manera efectiva.

Materiales necesarios: Papel y bolígrafo.

Pasos:

Reflexionar sobre los desafíos laborales del pasado

¿Cómo manejó esa situación? ¿Qué estrategias utilizó para superar los obstáculos?

Identificar fortalezas personales

Identificar las fortalezas personales que han aportado a la capacidad de recuperación en el trabajo. Pueden ser habilidades específicas, características personales o experiencias pasadas.

Definir metas a corto y largo plazo

Establecer metas a corto y largo plazo relacionadas con el desarrollo profesional y bienestar. Estas metas pueden incluir habilidades, mejoras en el equilibrio trabajo-vida personal o avances en la carrera.

Crear un Kit de resiliencia

Elaborar una lista de recursos y actividades para fortalecer la resiliencia en la vida diaria. Esta lista puede incluir ejercicios de relajación, actividades recreativas, conexiones sociales, entre otros.

Desarrollo de estrategias de afrontamiento

Identificar estrategias específicas de afrontamiento para enfrentar desafíos laborales. Esto puede incluir gestión del tiempo, comunicación efectiva o el establecimiento de límites.

Planificación de tiempo para el cuidado personal

Crea un horario que incluya tiempo dedicado al autocuidado. Esto aportará a mantener el equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Visualización de éxito

Imaginar la superación con éxito de desafíos laborales futuros. La visualización positiva fortalece la confianza y la resiliencia.

Compromiso con el plan

Generar compromiso con el plan de resiliencia. Esto puede incluir la definición de pasos concretos para lograr metas o la creación de recordatorios regulares para evaluar el progreso.

Seguimiento

Revisar y ajustar el plan de resiliencia periódicamente para adaptarlo a los cambios de entorno laboral o de las metas personales. Es importante tener presente que la elaboración de un plan de resiliencia fomenta la autorreflexión y el autoconocimiento. También brinda al trabajador herramientas prácticas para fortalecer su resiliencia laboral en su entorno de trabajo y vida cotidiana.

Explorando Fortalezas Y Desafíos

Objetivo: Fomentar la auto-reflexión y la conciencia de las fortalezas personales, generando estrategias para enfrentar desafíos laborales.

Materiales necesarios: Hojas, bolígrafo y revistas.

Pasos:

Lista de fortalezas

Realizar una lista de las fortalezas personales. Esto puede incluir habilidades, cualidades personales, experiencias pasadas o cualquier otro aspecto que considerado como una fortaleza en la vida laboral.

Experiencias de resiliencia

Reflexionar sobre momentos en que se ha experimentado resiliencia en el trabajo. ¿Cómo se manejó esa situación difícil? ¿Qué estrategias se utilizaron para superar los desafíos?

Identificación de desafíos

Identificar los desafíos laborales más comunes que enfrentan actualmente o que han enfrentado en el pasado.

Relación entre fortalezas y resiliencia

Reflexionar sobre las fortalezas personales y su vínculo con la resiliencia. ¿Cómo las fortalezas promueven la resiliencia para superar desafíos?

Creación de un collage de fortalezas

Crea un collage visual o una lista gráfica que represente las fortalezas personales. Esto puede incluir imágenes de revistas, palabras clave o símbolos que representen las fortalezas.

Plan de acción para desafíos

Elaborar un plan de acción para abordar los desafíos identificados. Esto puede incluir estrategias específicas, recursos o pasos concretos para enfrentar los obstáculos.

Visualización de éxito

Cerrar los ojos y visualizar un escenario en el que se enfrente con éxito un desafío laboral utilizando las fortalezas previamente identificadas.

Compromiso

Generar un compromiso personal con la implementación del plan de acción. Puedes establecer metas a corto y largo plazo para medir su progreso.



Seguimiento

Revisar periódicamente el collage de fortalezas y el plan de acción, realizando ajustes según sea necesario. Esta actividad fomenta la reflexión individual en el empleado y brinda un enfoque práctico para desarrollar y aplicar las fortalezas en el entorno laboral para mejorar la resiliencia.

Diario de Resiliencia

Objetivo: Fomentar la reflexión diaria sobre la resiliencia laboral y el desarrollo de estrategias para afrontar desafíos en el entorno de trabajo.

Materiales necesarios: Un cuaderno, lápiz o esfero.

Pasos:

Inicio del diario

Reservar un momento al final de cada día para dedicar a la escritura del “Diario de resiliencia”.

Reflexión sobre el día

Reflexionar y escribir en el diario sobre la jornada laboral. ¿Qué desafíos se enfrentaron? ¿Hubo situaciones que generaron estrés o tensión?

Identificar aspectos positivos

Escribir sobre tres aspectos positivos o logros significativos, grandes o pequeños, que haya experimentado durante el día.

Fortalezas utilizadas

Identificar las fortalezas o habilidades personales que utilizadas para superar los desafíos o desarrollar aspectos positivos.

Registro de emociones

Expresar en el diario las emociones relacionadas con el día laboral puede ser a partir de palabras, dibujos o símbolos. Esto permitirá procesar y reconocer los sentimientos asociados a diferentes situaciones

Desarrollo de estrategias

Escribir enfocándose en el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones similares en el futuro. ¿Qué hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Cómo aplicar las fortalezas de manera más efectiva?

Metas y agradecimientos

Establecer metas para el día siguiente y expresar agradecimiento por los aprendizajes y retos del día. También se pueden incluir agradecimientos a colegas, superiores o incluso a sí mismo por los esfuerzos realizados.

Visualización positiva

Antes de cerrar el diario es importante visualizar de manera positiva la forma como se enfrentarán los desafíos laborales del día siguiente, utilizando las fortalezas y aplicando las lecciones aprendidas.

Seguimiento

Revisar periódicamente las entradas del “Diario de resiliencia”. Esto permitirá rastrear el progreso, ajustar estrategias según sea necesario y mantener un enfoque positivo en el desarrollo de resiliencia laboral.

Esta actividad fomenta la constante autorreflexión y permite construir y fortalecer la resiliencia laboral a lo largo del tiempo. Además, proporciona un espacio para celebrar logros y aprender de las experiencias diarias.

Mapa de Resiliencia

Objetivo: Fomentar la exploración de las fortalezas propias y generar estrategias de afrontamiento para construir resiliencia laboral.

Materiales necesarios: Cartulina color claro, colores, marcadores u otros materiales de arte.

Pasos:

Preparación

Ubicar una cartulina, marcadores, colores, materiales de arte en un espacio cómodo y amplio para trabajar.

Identificación de fortalezas

Dibujar un “Mapa de resiliencia” escribiendo en el centro de la cartulina el nombre y alrededor las fortalezas. Es posible dibujar y etiquetar áreas que representen habilidades personales y experiencias positivas.

Exploración de desafíos

En el borde de la cartulina representar visualmente los desafíos laborales que se han enfrentado o que se podrían enfrentar en el futuro. Pueden ser representaciones simbólicas como obstáculos, nubes o cualquier dibujo.

Conexiones y red de apoyo

Dibujar líneas desde las fortalezas hacia las áreas de apoyo (dibújalos o gráficelos en otra parte de la cartulina) como amigos, familiares, colegas o recursos externos que ayuden a afrontar desafíos.

Estrategias de afrontamiento

Identificar y dibujar en el mapa estrategias específicas de afrontamiento que se han utilizado o que se podrían integrar en el futuro. Esto puede incluir actividades de autocuidado, métodos de gestión del estrés, etc.

Reflexión

Reflexionar sobre el mapa realizado. ¿Existen áreas que quisiera fortalecer? ¿Ha identificado nuevas estrategias o recursos que no habían considerado antes?

Compartir (opcional)

De manera voluntaria compartir el mapa. Si el proceso es virtual puede hacerse uso de un formato colaborativo en línea. Esto puede fomentar la conexión y el intercambio de estrategias entre colegas.

Seguimiento

Mantener el mapa a la vista como recordatorio visual de las fortalezas y estrategias de afrontamiento. Además, se puede actualizar el mapa a medida que cambian las circunstancias o se desarrollan nuevas habilidades.

Esta actividad promueve la reflexión individual y también proporciona una herramienta visual que puede servir como recordatorio tangible de las fortalezas y estrategias de afrontamiento útiles en la jornada laboral.

Escudo de Resiliencia

Objetivo: Fomentar la creatividad y la reflexión sobre la resiliencia laboral a través de la creación de un Escudo de resiliencia.

Materiales Necesarios: Cartulina, colores, marcadores, lápices, revista o periódico, tijeras y pegamento.

Pasos:

Identificación de fortalezas

Reflexionar sobre las fortalezas personales y laborales. ¿Cuáles son las habilidades que más valora de sí mismo en el ámbito laboral?

Dibujo del escudo

Dibujar un escudo en la cartulina. En el centro del escudo colocar el nombre completo y edad. Alrededor dibujar símbolos o imágenes que representen las fortalezas.

Inclusión de estrategias de afrontamiento

En áreas específicas del escudo añadir elementos que representen estrategias de afrontamiento. Esto puede incluir símbolos de actividades de bienestar, palabras clave o imágenes que evoquen momentos de superación (puedes recortar y pegar imágenes de revistas o periódicos)

Conexiones y apoyo

En una sección del escudo representar conexiones y fuentes de apoyo. Pueden ser amigos, familiares, colegas o recursos externos. Esto reflejará la manera como el apoyo social contribuye a la resiliencia individual.

Narrativa

Elaborar una breve narrativa o lista de puntos explicativos sobre los elementos elegidos en el escudo. Esto permitirá expresar la importancia de cada elemento para fortalecer la resiliencia.

Presentación (opcional)

Compartir el escudo elaborado con el grupo. Esto fomenta la conexión y proporciona una oportunidad para aprender de las estrategias de resiliencia de los demás.

Reflexión final

Reflexionar sobre lo que se ha aprendido sobre sí mismo y sobre las estrategias de resiliencia de los compañeros evidenciadas en la actividad.

Seguimiento

Mantener el “Escudo de resiliencia” en un lugar visible en el espacio de trabajo o en la casa, permite recordar diariamente las fortalezas y estrategias de afrontamiento.

Esta actividad dinámica además de promover la creatividad proporciona una representación visual y tangible de las fortalezas y estrategias de resiliencia personales.

Ejercicios de fortalecimiento de la resiliencia

A continuación, relacionamos algunos ejercicios que pueden ayudar a los empleados a desarrollar habilidades de resiliencia que beneficiarán tanto el bienestar personal, como el desempeño laboral.

Diario de Gratitud:

Objetivo: Fomentar una mentalidad positiva.

Paso a paso:

Cada día, agradecer por tres aspectos de la jornada laboral o personal escribirlos en el diario.

Reflexionar sobre dichas notas al final de la semana y observar la forma como influyeron en la perspectiva del ambiente laboral o personal.

Estrategia de Respiración:

Objetivo: Promover la gestión del estrés.

Paso a paso:

Practica la respiración consciente durante 5 minutos al día, enfocándose en inhalar y exhalar lentamente.

Monitorear la forma como esta técnica afecta el nivel de estrés a lo largo del tiempo.

Visualización de Éxito:

Objetivo: Fomentar la confianza en sí mismo y la superación de obstáculos.

Paso a paso:

Cerrar los ojos y visualizar un logro laboral que se desee alcanzar.

Imagina los pasos que permitirán lograrlo y los sentimientos asociados a ese éxito.

Sesiones de Mindfulness:

Objetivo: Mejorar la concentración y reducir la ansiedad.

Paso a paso:

Dedicar 10 minutos al día a la práctica de mindfulness.

Utiliza aplicaciones o recursos en línea para guiar la sesión.

Establecimiento de Metas Realistas

Objetivo: Fomentar la planificación y la autoeficacia.

Paso a paso:

Identificar una meta laboral alcanzable para la semana y desglosar los pasos para lograrla.

Evaluar el progreso al final de la semana y ajusta según sea necesario.

Conexión Social Activa

Objetivo: Fortalecer el apoyo emocional y la cohesión del equipo.

Paso a paso:

Organiza una reunión virtual semanal con colegas para compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

Proponer actividades virtuales que promuevan la interacción y el apoyo entre compañeros.

Descansos de Mindfulness Durante el Trabajo:

Objetivo: Mejorar la concentración y reducir el agotamiento laboral.

Paso a paso:

Programar pausas breves (5-10 minutos) cada dos horas de trabajo.

Utilizar estos momentos para hacer ejercicios de respiración o ejercicios de atención plena.

Reevaluación de Perspectiva

Objetivo: Desarrollar la resiliencia emocional y la flexibilidad mental.

Paso a paso:

Cuando enfrente un desafío, identificar diferentes enfoques y soluciones posibles.

Analizar la forma como cada perspectiva influye en la manera de resolver problemas.

Práctica de Autocompasión:

Objetivo: Cultivar una actitud compasiva hacia uno mismo.

Paso a paso:

Dedicar tiempo para reflexionar sobre los desafíos sin autocríticarse.

Hacer preguntas que fomenten la comprensión y no el juicio.

Revisión Semanal de Logros y Desafíos

Objetivo: Estimular el reconocimiento del progreso y la reflexión.

Paso a paso:

Al final de cada semana, evaluar los logros alcanzados y los desafíos enfrentados.

Identificar estrategias que hayan funcionado y aquellas que podrían mejorarse para la próxima semana.

“La resiliencia organizacional florece cuando los trabajadores se convierten en pilares de fortaleza, adaptándose y contribuyendo a la capacidad de la empresa para superar cualquier obstáculo.”



CARTILLA
para el trabajador



Positivamente
más