

Técnicas de prevención y manejo de la ansiedad



En tu estrategia es clave que implementes intervenciones específicas dirigidas tanto al trabajador como a la organización. Para ello, es fundamental que priorices las técnicas que demuestren el mayor impacto en la **reducción de los factores de riesgo psicosocial y en la promoción activa del bienestar.**

Adicionalmente, la implementación de cualquier intervención debe ir de la mano de una cuidadosa gestión del cambio organizacional planificada y empática. Recuerda que las transformaciones en procesos, roles o dinámicas de trabajo pueden convertirse en nuevas fuentes de riesgo que incrementen la ansiedad o el malestar emocional si no se manejan proactivamente.

Identifica las acciones necesarias para una intervención integral:



1. Acciones a nivel individual y grupal

a. Intervención individual

Dirigida a trabajadores con síntomas más específicos o severos que requieran acompañamiento clínico personalizado.

→ **Ejemplos:** apoyo psicológico para manejo de crisis, consejería breve o intervención cognitivo-conductual.

b. Intervención grupal

Dirigida a problemáticas de mayor prevalencia o al fortalecimiento de competencias socioemocionales colectivas.

→ **Ejemplos:** talleres de manejo de la ansiedad, entrenamiento en habilidades sociales o programas de prevención de fobia al hablar en público.

→ **Beneficio:** el formato grupal permite mayor cobertura, fomenta la interacción y facilita el aprendizaje colaborativo, previniendo la presencia crónica de síntomas leves o moderados.



2. Estrategias de intervención específica

a) Técnicas de relajación

- Implementa técnicas para trabajar la tensión física y el sistema nervioso, como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y el *mindfulness*.
- Incluye pausas activas de relajación con una duración aproximada de 5 minutos.

b) Construcción de jerarquías de miedo

- Orienta a los trabajadores para que identifiquen y prioricen las situaciones que les generan ansiedad, **por ejemplo:** recibir retroalimentación, hablar en público, manejar conflictos o presentar entrevistas de evaluación, entre otras.

c) Exposición gradual y acompañada

- **Imaginaria:** guía a las personas que lo requieran para que, en un estado de calma, realicen visualizaciones de situaciones que les generan temor.
- **En la vida real:** desarrolla estrategias que lleven a los trabajadores a una confrontación progresiva con las situaciones que les incomodan, por ejemplo, realizar una presentación breve frente a compañeros de confianza antes de:



Tener comité formal.



Establecer conversaciones difíciles con líderes.



Realizar una negociación.



Participar en reuniones de alto impacto.



Te recomendamos estructurar las estrategias de intervención en 4, 8 o 12 sesiones, implementadas con una frecuencia semanal o quincenal. La intensidad debe ajustarse al nivel de riesgo detectado.



3. Acciones con **enfoque organizacional**

Son clave para que la intervención individual sea sostenible.

a) Fortalecimiento del liderazgo saludable

- Capacita a tus líderes en gestión emocional, comunicación asertiva y manejo de equipos bajo presión.
- Fomenta relaciones basadas en la confianza y el apoyo, implementa estrategias cotidianas y de acercamiento a los equipos, **por ejemplo:**



Círculos de conversación.



Espacios de escucha activa.



Programas de mentoring.

b) **Gestión del cambio**

- Garantiza una comunicación clara y oportuna frente a las modificaciones organizacionales.
- Ofrece programas de acompañamiento a los equipos que enfrentan transformaciones significativas.

c) **Ambiente organizacional**

- Promueve jornadas de bienestar, actividades lúdicas y culturales que fortalezcan la cohesión del equipo
- Establece protocolos de prevención y atención temprana para el manejo del estrés laboral.



4. Selección de **facilitadores**

Te sugerimos que las intervenciones sean lideradas por profesionales cualificados en salud mental (**psicólogos, psiquiatras y terapeutas ocupacionales**), preferiblemente con experiencia en contextos organizacionales.

Recuerda que es vital la participación de especialistas en Seguridad y Salud en el Trabajo, SST, para articular los programas con la norma vigente.



5. Confidencialidad **y ética**

Para fortalecer la confianza, incrementar la participación y asegurar el éxito de las intervenciones, es clave que establezcas protocolos de confidencialidad claros y los comuniques de forma transparente.

