

Clima Laboral Saludable: Estrategias para Manejar el Estrés y Fomentar la Inclusión

Ética, Responsabilidad Social y Justicia | Ética y Responsabilidad Social | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

En este plan de clase, los estudiantes adultos aprenderán a identificar la importancia de crear un clima laboral saludable dentro de las organizaciones. Se enfocarán en comprender cómo el manejo adecuado del estrés y la prevención del burnout contribuyen a un ambiente de trabajo seguro y productivo. Además, explorarán qué tipos de actividades y prácticas fomentan un clima laboral positivo, respetando y promoviendo la diversidad, equidad e inclusión. Este aprendizaje es esencial para mejorar su bienestar personal y profesional, prevenir riesgos psicosociales y fortalecer relaciones laborales basadas en el respeto y la colaboración. Los conocimientos y habilidades adquiridos se conectan directamente con situaciones reales que enfrentan en su entorno laboral, ayudándoles a tomar decisiones informadas para su salud mental y la de sus compañeros.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la influencia de los factores psicosociales en el bienestar laboral y la productividad.
- Identificar las señales y consecuencias del estrés laboral y burnout en el contexto organizacional.
- Evaluar diferentes actividades y estrategias que promueven un clima laboral saludable en un marco de diversidad, equidad e inclusión.
- Diseñar propuestas concretas para mejorar el ambiente laboral y manejar el estrés en su propio entorno de trabajo.

Recursos Necesarios

- Presentación digital (PowerPoint o Google Slides) con conceptos clave y casos ilustrativos.
- Video corto (5 minutos) sobre estrés laboral y burnout (recurso audiovisual).
- Hojas impresas con casos reales para análisis grupal (1 por grupo de 4 personas).
- Marcadores, hojas blancas, y rotafolios para elaboración de mapas mentales y propuestas.
- Computadora con proyector o pantalla para presentaciones.
- Cuadernos o carpetas para toma de notas individuales.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre condiciones y seguridad en el trabajo.
- Experiencias previas en ambientes laborales o laborales simulados.
- Habilidades básicas para el trabajo en equipo y comunicación interpersonal.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica que la sesión busca comprender cómo el clima laboral afecta su bienestar y productividad, y la importancia de manejar el estrés para evitar problemas como el burnout, siempre considerando la diversidad, equidad e inclusión en el trabajo.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente en la construcción del conocimiento.

Activación de conocimientos previos

Docente: Formula la pregunta inicial para abrir el diálogo: "*¿Alguna vez han sentido que el ambiente en su trabajo les afecta emocionalmente o físicamente? ¿Qué situaciones creen que generan ese efecto?*"

Estudiantes: Responden en plenaria, compartiendo experiencias breves, mientras el docente anota aspectos clave en el rotafolio.

Motivación y enganche

Docente: Comparte un dato impactante: "*Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés laboral es uno de los riesgos más comunes que puede generar hasta una pérdida del 12% en la productividad de las empresas.*" Luego proyecta un video corto que muestra testimonios reales sobre estrés y burnout.

Estudiantes: Observan el video con atención y reflexionan sobre el contenido.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la realidad de los estudiantes, preguntando: "*¿Cómo creen que un buen clima laboral puede impactar positivamente en su día a día y en la diversidad de su equipo?*"

Estudiantes: Dialogan brevemente en parejas y luego comparten algunas ideas en plenaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 80 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce conceptos clave sobre factores psicosociales, estrés laboral, burnout, y la importancia de la diversidad, equidad e inclusión, utilizando una presentación digital con ejemplos claros y lenguaje sencillo. No se limita a exponer, sino que plantea preguntas para involucrar a los estudiantes y relacionar conceptos con las experiencias compartidas.

Actividad 1: Análisis de casos reales

- **Objetivo específico:** Analizar la influencia de factores psicosociales y estrategias de manejo del estrés.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega a cada grupo un caso impreso que describe una situación laboral con problemas de estrés, burnout y diversidad. Explica que deben identificar los factores psicosociales presentes, consecuencias y posibles soluciones.
 - **Estudiantes:** Leen y discuten el caso, respondiendo las preguntas guía: ¿Qué factores psicosociales se observan? ¿Qué señales de estrés o burnout hay? ¿Qué actividades o acciones podrían mejorar el clima laboral?
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Resumen escrito en hoja y preparación de una breve exposición de sus conclusiones.
- **Tiempo estimado:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, orienta con preguntas como "*¿Cómo puede la diversidad influir en el estrés laboral de este caso?*", "*¿Qué propuestas podrían implementar para mejorar el ambiente?*"

Actividad 2: Puesta en común y debate

- **Objetivo específico:** Evaluar y comparar diferentes estrategias para mejorar el clima laboral.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Solicita a cada grupo compartir sus conclusiones con el resto del grupo. Fomenta preguntas entre grupos para profundizar en las soluciones presentadas.
 - **Estudiantes:** Explican sus análisis y escuchan a sus compañeros, formulando preguntas y aportando ideas.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Lista colectiva de estrategias para un clima laboral saludable.
- **Tiempo estimado:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, resalta ideas clave y conecta con conceptos de diversidad e inclusión.

Actividad 3: Diseño de propuesta personal

- **Objetivo específico:** Diseñar propuestas concretas para mejorar el manejo del estrés y el clima laboral en su entorno.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada estudiante individualmente que elabore una propuesta corta con al menos dos acciones prácticas que podrían implementar para fomentar un ambiente saludable en su trabajo o área.
 - **Estudiantes:** Escriben su propuesta, considerando aspectos de diversidad, equidad e inclusión.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Propuesta escrita.
- **Tiempo estimado:** 30 minutos.

- **Rol docente:** Ofrece retroalimentación individual y plantea preguntas para profundizar, por ejemplo: "*¿Cómo asegurarías que tus acciones incluyan a todos los compañeros sin excepción?*"

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a crear un mapa mental visual sobre factores psicosociales y estrategias para un clima laboral saludable usando rotafolios y marcadores.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Proveer ejemplos concretos y guías escritas para la elaboración de la propuesta personal, y permitir que trabajen en parejas si lo desean.

Transiciones

Docente: Conecta cada actividad explicando que del análisis concreto de casos se pasa a compartir y debatir para enriquecer ideas, y luego se aterriza el aprendizaje en propuestas personales que pueden aplicar en su entorno.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una tarjeta tres ideas clave que aprendieron sobre cómo mejorar el clima laboral y manejar el estrés respetando la diversidad.

Estudiantes: Escriben y luego comparten algunas voluntariamente en plenaria, formando un listado colectivo en el rotafolio.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula las preguntas exactas para que los estudiantes reflexionen en voz alta y por escrito:

- ¿Qué factores psicosociales identifico que afectan mi entorno laboral actualmente?
- ¿Qué estrategias concretas puedo aplicar para manejar el estrés y promover un clima saludable?
- ¿Cómo puedo asegurar que mis acciones respeten y fomenten la diversidad, equidad e inclusión?

Retroalimentación

Docente: Proporciona retroalimentación inmediata destacando los aportes importantes, corrigiendo conceptos erróneos y valorando la participación activa y las propuestas creativas.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a comprometerse a aplicar al menos una acción propuesta durante la próxima semana en su trabajo y a compartir los resultados en futuras sesiones o encuentros.

Tarea o reto

Docente: Propone que los estudiantes observen y registren situaciones en su entorno laboral relacionadas con el estrés o clima laboral durante una semana, para analizarlas en la próxima sesión o reunión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de Inicio, mediante la pregunta detonadora y reflexión inicial para conocer experiencias previas.
- **Formativa:** Durante la fase de Desarrollo, observando la participación en análisis de casos, debates y propuestas personales.
- **Sumativa:** En la fase de Cierre, con la síntesis escrita y reflexión metacognitiva para evidenciar comprensión y aplicación.

Criterios de evaluación:

- Analiza correctamente los factores psicosociales presentes en casos laborales (objetivo 1).
- Identifica señales y consecuencias del estrés y burnout en ejemplos dados (objetivo 2).
- Evalúa y propone actividades efectivas para mejorar el clima laboral (objetivo 3).
- Diseña propuestas concretas y viables para su entorno, considerando diversidad e inclusión (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y análisis de casos.
- Rúbrica para evaluación de propuestas personales (claridad, viabilidad, inclusión de diversidad).
- Observación directa durante debates y actividades grupales.
- Autoevaluación mediante las preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Resúmenes y conclusiones de casos analizados en grupo.
- Participación activa y argumentada en debates.
- Propuestas escritas individuales para manejo del estrés y mejora del clima laboral.
- Tarjetas con síntesis de ideas clave y respuestas a preguntas de reflexión.