

Dinámica del termómetro del estrés: identifica, clasifica y afronta

Dinámica vivencial en la que la clase sitúa situaciones laborales reales en un termómetro de estrés colocado en el aula, las clasifica con el modelo demanda-control-apoyo de Karasek y construye en equipo un repertorio de estrategias de afrontamiento y autocuidado, conectando los riesgos psicosociales con respuestas concretas y saludables.

DURACIÓN

50 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

grupo clase + grupos pequeños (3-4)

UNIDAD 9

Salud psicosocial y bienestar en el trabajo

MATERIALES

- Tira de termómetro de estrés para la pared (de calma a alarma, incluida abajo)
- Tarjetas de 12 situaciones laborales (incluidas abajo, fotocopiables y recortables)
- Resumen del modelo demanda-control-apoyo de Karasek proyectado
- Hoja de repertorio de afrontamiento por equipo (incluida abajo)

ENCAJE CURRICULAR · Saberes RA6.a, RA6.b, RA6.c, RA6.d, RA6.e · Comp. específicas RA6 · Comp. clave CPSAA, CCL

Planteamiento

El estrés no es siempre malo: un poco activa y ayuda a rendir. El problema es el estrés crónico, el que no baja nunca, el que enferma. La Unidad 9 ha explicado el modelo demanda-control-apoyo de Karasek, el tecnoestrés, el burnout y las estrategias de afrontamiento. Esta dinámica saca todo eso de los apuntes y lo pone en la pared del aula: vais a medir, con vuestro propio criterio, cuánto estrés genera cada situación laboral y por qué.

Funciona en dos movimientos. Primero, el grupo coloca doce situaciones reales en un termómetro de estrés que va de la calma a la alarma, justificando cada posición con Karasek (¿muchas demandas?, ¿poco control?, ¿falta de apoyo?). Después, en equipos, transformáis lo aprendido en un repertorio práctico: qué hacer cuando una situación sube en el termómetro. No para resistir más, sino para trabajar sano.

Aguantar no es una estrategia. Reconocer que una situación tiene demasiadas demandas y muy poco control, y saber qué hacer con ella, sí lo es. El objetivo no es soportar el estrés, es gestionarlo antes de que te gestione él.

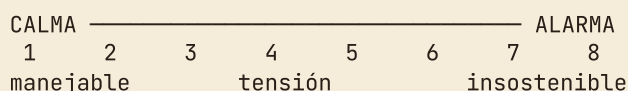
Objetivos didácticos

- Distinguir el estrés adaptativo del estrés crónico.
- Aplicar el modelo demanda-control-apoyo de Karasek a situaciones reales.
- Reconocer señales de tecnoestrés y de burnout.
- Construir un repertorio de estrategias de afrontamiento, resiliencia y autocuidado.
- Conectar la gestión del estrés con el bienestar laboral y la conciliación.

Pasos

- 1. Encuadre (5 min).** El profesor coloca la tira del termómetro en la pared y recuerda el modelo de Karasek: la combinación peligrosa es muchas demandas + poco control + poco apoyo.
- 2. Colocación en el termómetro (15 min).** Se reparten las doce tarjetas de situaciones. Por turnos, cada persona o pareja coloca una en el punto del termómetro que cree y explica por qué en términos de Karasek. El grupo puede discutir y mover la tarjeta si no hay acuerdo.
- 3. Lectura del mapa (10 min).** Con todas las tarjetas colocadas, el grupo observa el patrón: ¿qué tienen en común las de la zona de alarma? Normalmente, alta demanda y bajo control o apoyo. Se identifican también las que son tecnoestrés o señales de burnout.
- 4. Repertorio de afrontamiento (15 min).** En equipos, cada grupo toma tres situaciones de la zona caliente y propone para cada una una estrategia de afrontamiento concreta (centrada en el problema o en la emoción) y una medida de autocuidado o de búsqueda de apoyo.
- 5. Cierre (5 min).** Se ponen en común las mejores estrategias y se subraya que muchas situaciones bajan en el termómetro cuando aumenta el control o el apoyo, no cuando uno “aguanta más”.

Tira del termómetro (para la pared)



Las 12 situaciones (fotocopiables y recortables)

1. Tengo mucho trabajo pero organizo yo mi tiempo y mi jefe me apoya.
2. Plazos imposibles, sin poder decidir nada y sin ayuda de nadie.
3. El móvil del trabajo suena a todas horas, también de noche y fines de semana.
4. Tarea repetitiva y aburrida, pero sin presión.
5. Llevo meses agotado, irritable y nada del trabajo me importa ya.
6. Pico de trabajo puntual de una semana, con apoyo del equipo y luego vuelve a la normalidad.
7. Me cambian las herramientas digitales cada poco y nadie me forma; vivo con miedo a equivocarme.
8. Trabajo en equipo, reparto claro y buen ambiente.
9. Mi responsable me grita y me ridiculiza delante de los demás de forma repetida.
10. Tengo autonomía total pero me siento solo, sin nadie con quien consultar.
11. Compagino estudios, prácticas y casa sin tiempo para descansar.
12. Demandas altas, pero tengo control sobre cómo hacerlo y un buen equipo detrás.

Hoja de repertorio de afrontamiento

EQUIPO ___ · REPERTORIO DE AFRONTAMIENTO

Situación (nº): ___ Por qué quema (Karasek):
Estrategia centrada en el problema:
Estrategia de autocuidado / apoyo:
..... (repetir para 3 situaciones)

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Uso de Karasek	Justifica la posición en el termómetro con demanda-control-apoyo	30 %
Lectura del patrón	Identifica qué tienen en común las situaciones de alarma	15 %
Reconocimiento de riesgos	Detecta tecnoestrés y burnout en las tarjetas correspondientes	20 %
Estrategias de afrontamiento	Propone respuestas concretas, no “aguantar más”	25 %
Participación	Interviene y argumenta en la colocación y el repertorio	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante termómetro propio.** Cada alumno coloca de forma anónima en el termómetro una situación real de su vida (estudios, prácticas) y la clase propone afrontamientos sin saber de quién es.
- **Variante antes-después.** Tomar una situación de alarma y reescribirla aumentando el control o el apoyo para ver cómo baja en el termómetro.
- **Conexión con la Unidad 8.** Los riesgos psicosociales del termómetro completan la prevención iniciada con los riesgos físicos de la unidad anterior.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE