



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

Taller Web

#PositivaTeAcompaña

Experto Técnico:

Luana Betsy Polo Cortés, Psicóloga

Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE, Teletrabajo y el programa de Familias Seguras.



En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

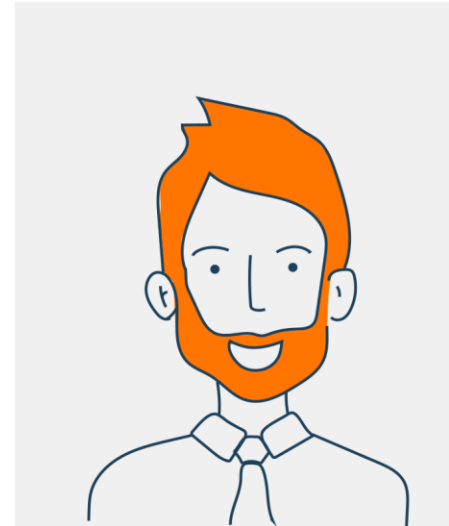
POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

Facilitador:

Yamid Useche Fuquen
Psicóloga, Especialista en gerencia
en salud ocupacional, Especialista
en Psicología clínica



Control y manejo del estrés en el trabajo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Los factores de riesgo psicosocial se definen como:

”las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción y las condiciones de su Organización y las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y situación personal fuera del trabajo; todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción laboral”.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Organización Mundial del Trabajo (OIT)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Factores de riesgo psicosocial



Intralaborales



Extralaborales



Personales



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Quien reglamenta el riesgo psicosocial

La resolución 2646 de 2008:

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Uno de los factores mas importantes a intervenir...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Qué es el estrés?

Es una condición o sensación que se experimenta cuando una persona percibe que las exigencias son “mas grandes” que los recursos con que cuenta para solucionarlos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

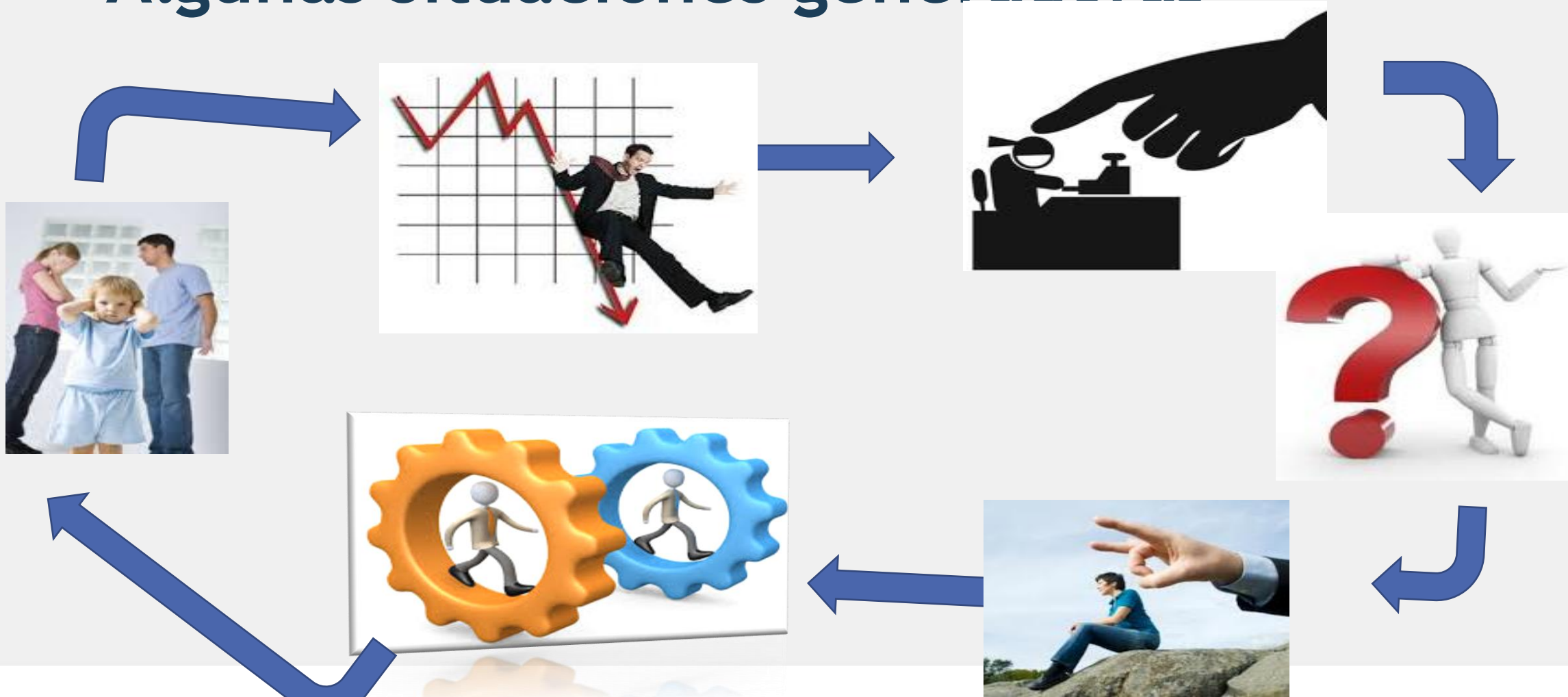


Innovación



Capital
Estratégico

Algunas situaciones generadoras



-  Sostenibilidad
-  Aliados Estratégicos
-  Financiera
-  Cliente / Mercado
-  Eficiencia
-  Innovación
-  Capital Estratégico

Signos de alarma...



ANSIEDAD



[Video](#)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Fases del estrés



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

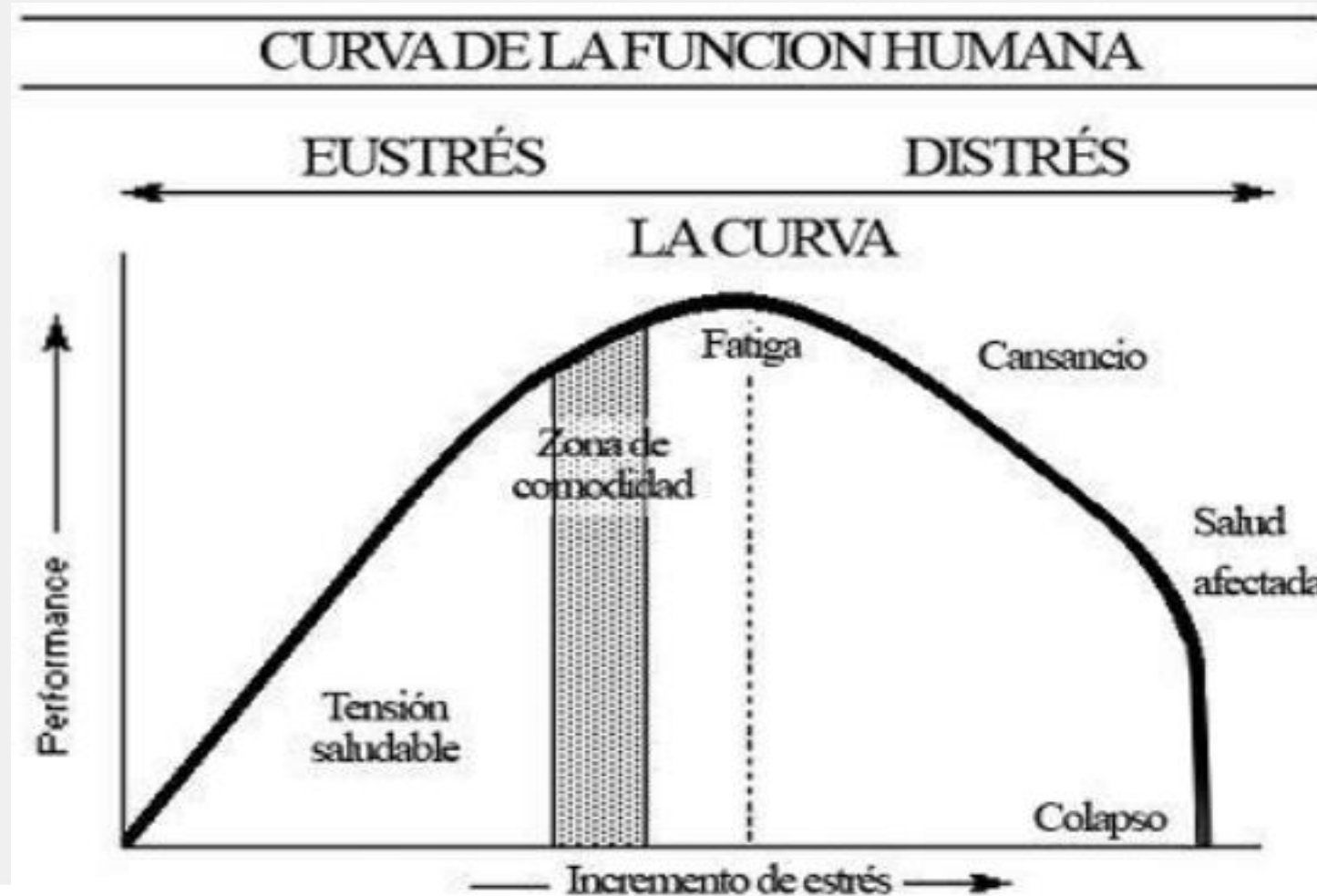


Innovación



Capital
Estratégico

Fases del estrés



El arte de pensar en positivo

REENCUADRE

Consiste en ser capaces de percibir cualquier situación o experiencia desde diferentes perspectivas y centrarnos en aquella que nos resulta mas útil. De esta forma aprenderemos a identificar aspectos positivos y retos de situaciones aparentemente amenazantes.

“



Cambiará la forma en como reaccionas a situaciones

• El Principio 90/10



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Cuál es este Principio?

- El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa
- El 90% de la vida está relacionado por la forma en como reaccionas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Cómo se maneja el 90%?



Con tu
reacción



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Escenario de Reacción

Trabajaste un informe urgente en casa

Te dispones a desayunar

Estas impecablemente vestido

Tu hija tira la taza de café y mancha la última camisa limpia

Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar

Lo que suceda será determinado por ...

Tu Reacción



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



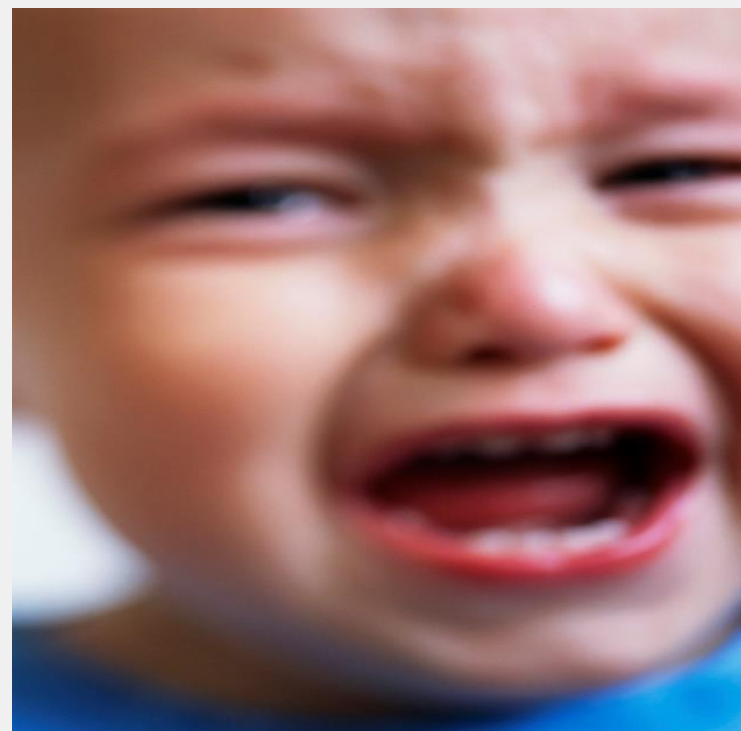
Innovación



Capital
Estratégico

La Reacción

- Tú maldices.
- Regañas severamente a tu hija
- Reprendes por que manchó tu ropa
- La pequeña se pone a llorar



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

La Reacción

Te volteas hacia tu pareja

La criticas por colocar la taza demasiado
cerca de la orilla de la mesa

Inicia una batalla verbal



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Tú, vociferando, subes a cambiarte la camisa
Cuando bajas de regreso

Encuentras a tu hija demasiado ocupada
llorando terminándose el desayuno a fin de estar
lista para la escuela

Ella pierde el autobús



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Tu pareja se ha ido al
trabajo

No se despidió

Se fue enojad@

Y llega preocupad@ a su
trabajo....



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Te apresuras al carro, llevas a tu hija a la escuela.

Manejas a 80 kilómetros cuando lo permitido es 30

Te detienen por exceso de velocidad

Te multan con \$850.000 pesos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Llegas a la escuela de tu hija
Ella sigue enojada, llorando y
Se baja sin despedirse ni darte un
beso



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Por fin llegas a la oficina

Llegas 30 minutos tarde

Te das cuenta que se te olvidó el informe

Tu día empezó terrible

Y parece que se pondrá cada vez peor

Ansías llegar a tu casa



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Cuando llegas a tu casa, tienes un “pequeño” distanciamiento en tu relación con tu pareja y tu hija



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Por qué tuviste un mal día?

- ¿El Café lo causó?
- ¿Tu hija lo causó?
- ¿El policía lo causó?

- ¿Tú lo causaste?

La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

La misma historia pero al revés...

El café se derrama

Tú hija está a punto de llorar

Tú gentilmente le dices:

“Está bien, hija, sólo necesitas tener más cuidado la próxima vez”.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Lavas la camisa

Pides a tu a pareja sirva el desayuno

Continúas desayunando

Te levantas para asearte



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Y después...

Tomas el informe tranquilamente

Tu pareja y tu hija están listas

Se despiden felices

Conduces tu auto con tranquilidad

Y tu informe es todo un éxito



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Notas la diferencia...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ALGUNOS TIPS...

1. Planifica tu agenda del día evitando sobrecarga de actividades
2. Separa tu vida laboral de la personal
3. Diferencia lo urgente de lo importante
4. Aprende técnicas de autocontrol
5. Elimina grupos de chat innecesarios
6. Estimula tu cerebro



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

Taller Web

#PositivaTeAcompaña