

# ESCUELA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

- CREESIENDO JUNTOS -

**Sesión 1: Acompañamiento  
psicológico en el regreso al trabajo**

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPANÍA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 6

---

# ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL REGRESO AL TRABAJO.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

## DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# OBJETIVO GENERAL

Brindar estrategias de acompañamiento psicológico, para una adaptación funcional de los trabajadores, en el retorno al trabajo presencial.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Contexto de la salud mental en Colombia en tiempos de COVID-19
2. Percepción del riesgo-Comportamientos sociales negativos.
3. Demandas de la situación actual:
4. desafíos en salud mental laboral para el retorno al trabajo presencia.
5. Signos y síntomas en salud mental derivados del retorno al trabajo
6. Estrategias de acompañamiento psicológico
7. Acompañamiento desde el liderazgo.
8. Tips.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

“La crisis del  
coronavirus ha  
puesto sobre la mesa  
nuestra  
vulnerabilidad.”

*Niusdiario.es*



NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



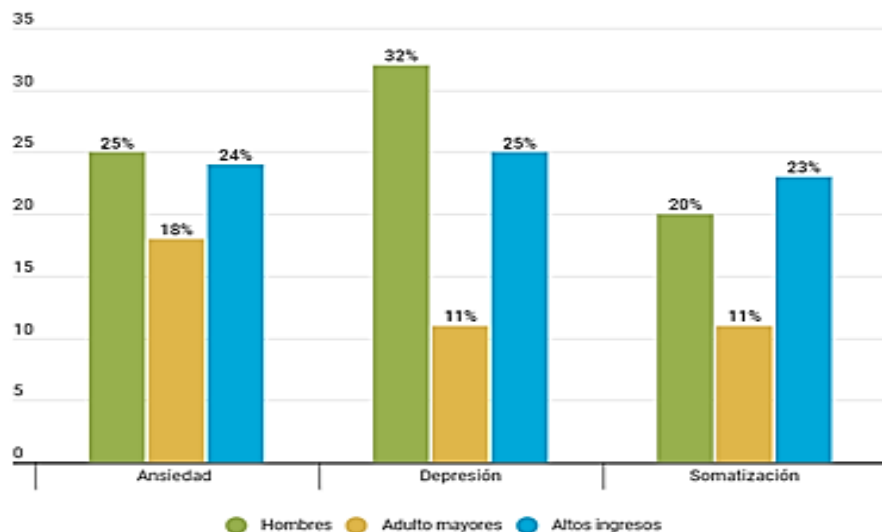
Innovación



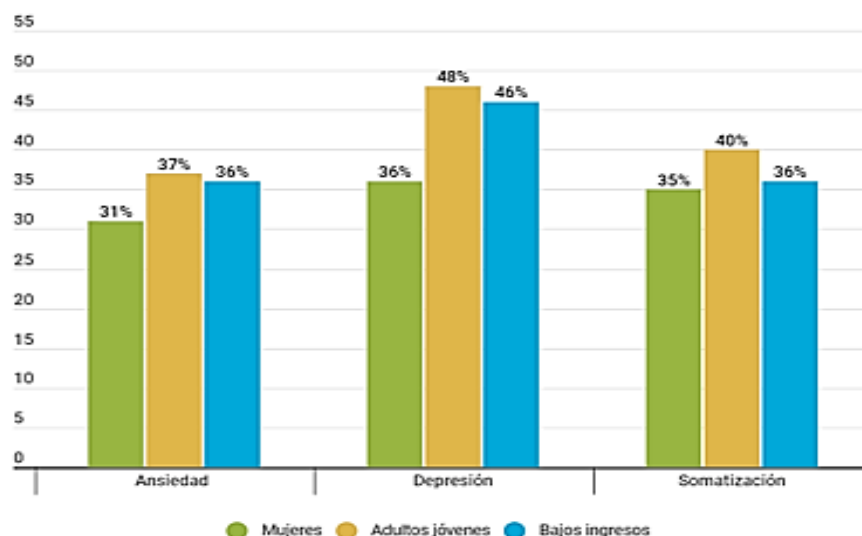
Capital  
Estratégico

# Contexto de la salud mental en Colombia en tiempos de COVID-19: Poblaciones afectadas.

## Poblaciones menos afectadas



## Poblaciones más afectadas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

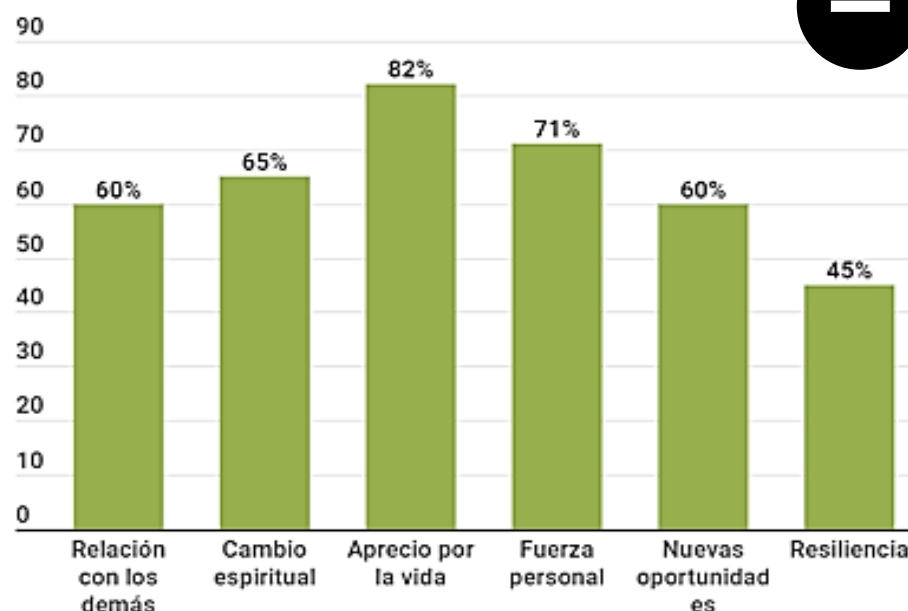
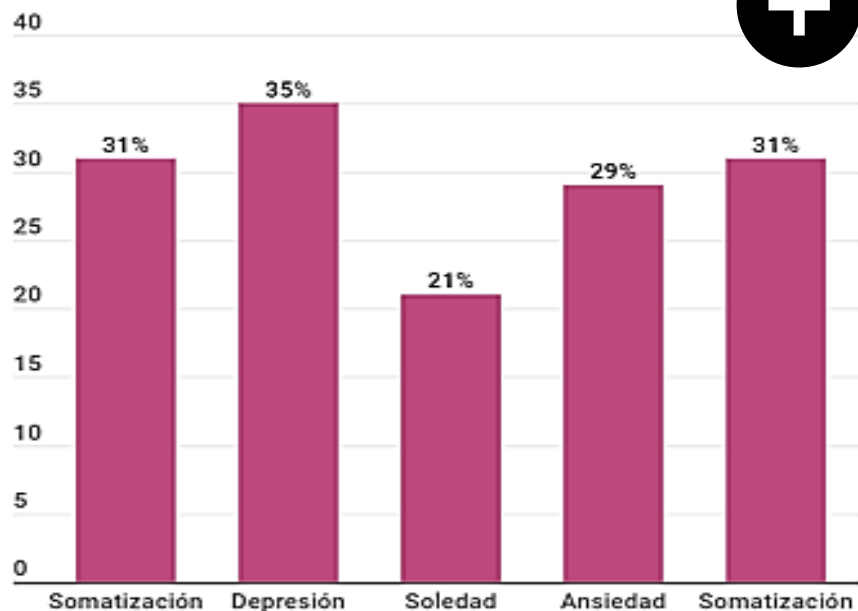


Innovación



Capital  
Estratégico

# Contexto de la salud mental en Colombia en tiempos de COVID-19: Efectos negativos y positivos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



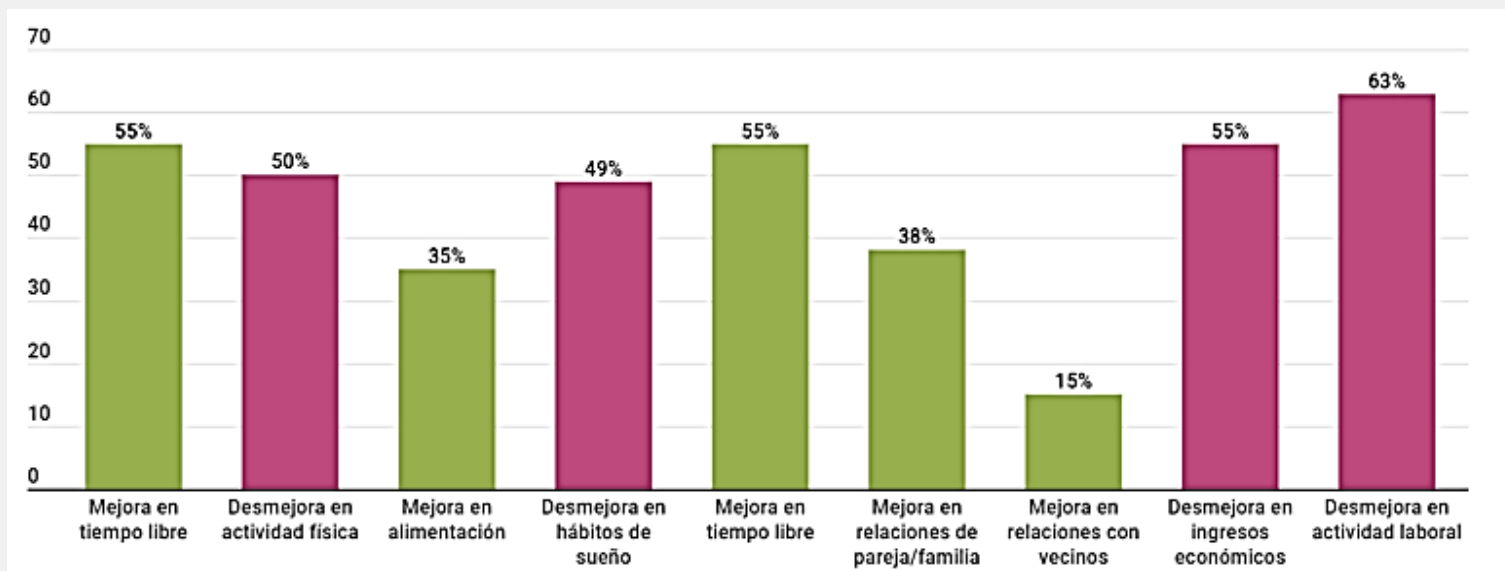
Innovación



Capital  
Estratégico



# Contexto de la salud mental en Colombia en tiempos de COVID-19: Otros efectos.



Sanabria-Mazo, Juan & Riaño-Lara, Valentina & Gómez, Juan & Carmona, Meritxell & Ulrich, Jorge Luis & Feliu-Soler, Albert & Mateo Canedo, Corel & Sanz, Antoni. (2020). Efectos en la salud mental de la población colombiana durante la pandemia del COVID-19.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

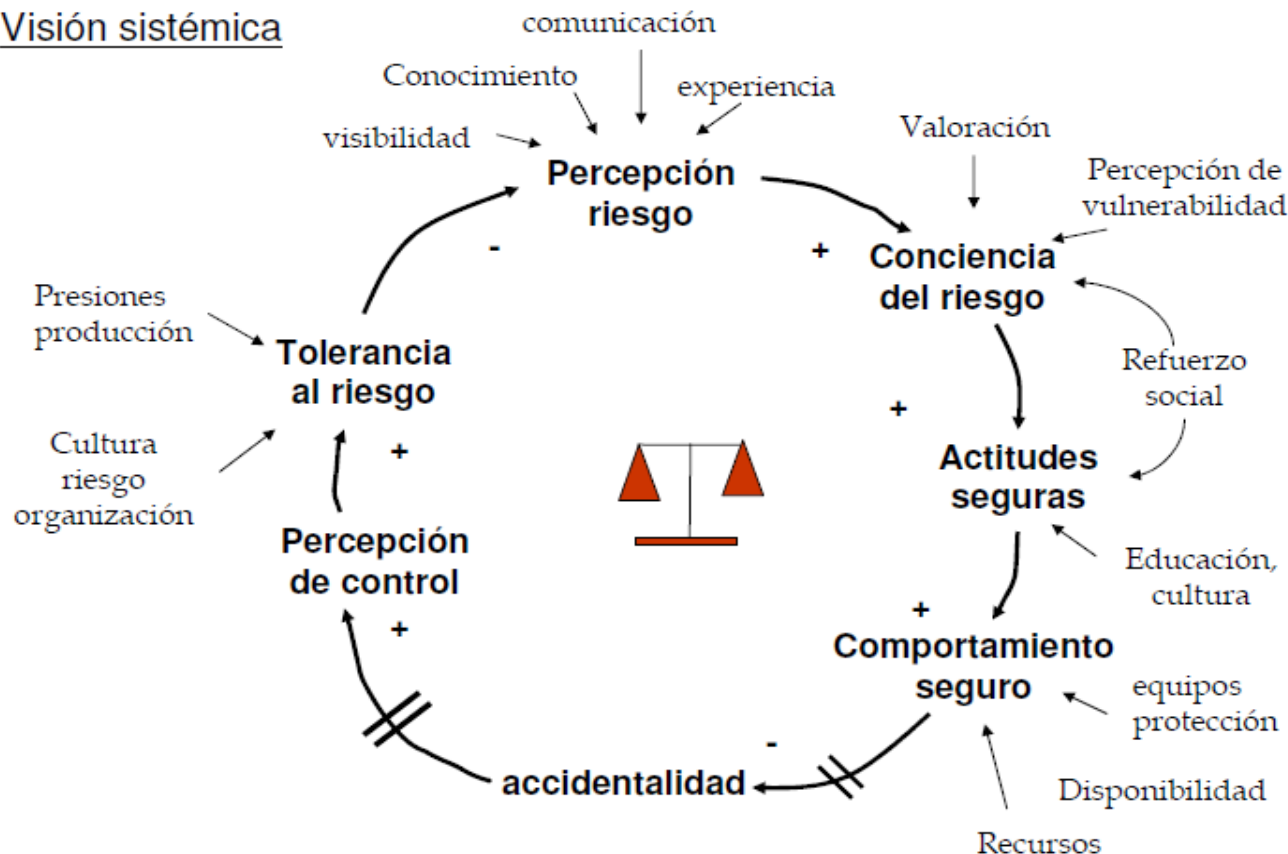


Capital  
Estratégico

# Contexto de la salud mental en Colombia en tiempos de COVID-19:

## Percepción del riesgo- Comportamientos sociales negativos.

### Visión sistémica



## Demandas de la situación actual:

1. Retomar la actividad para mantener viva la economía y los negocios.
  - Productividad.
  - Disminución del ausentismo
2. Proveer condiciones de seguridad y salud en los entornos de trabajo.
  - Retorno ordenado y progresivo.
  - Bioseguridad
  - Salud mental
3. Cohesión de equipo
  - Trabajo presencial vs. Trabajo en casa/Teletrabajo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

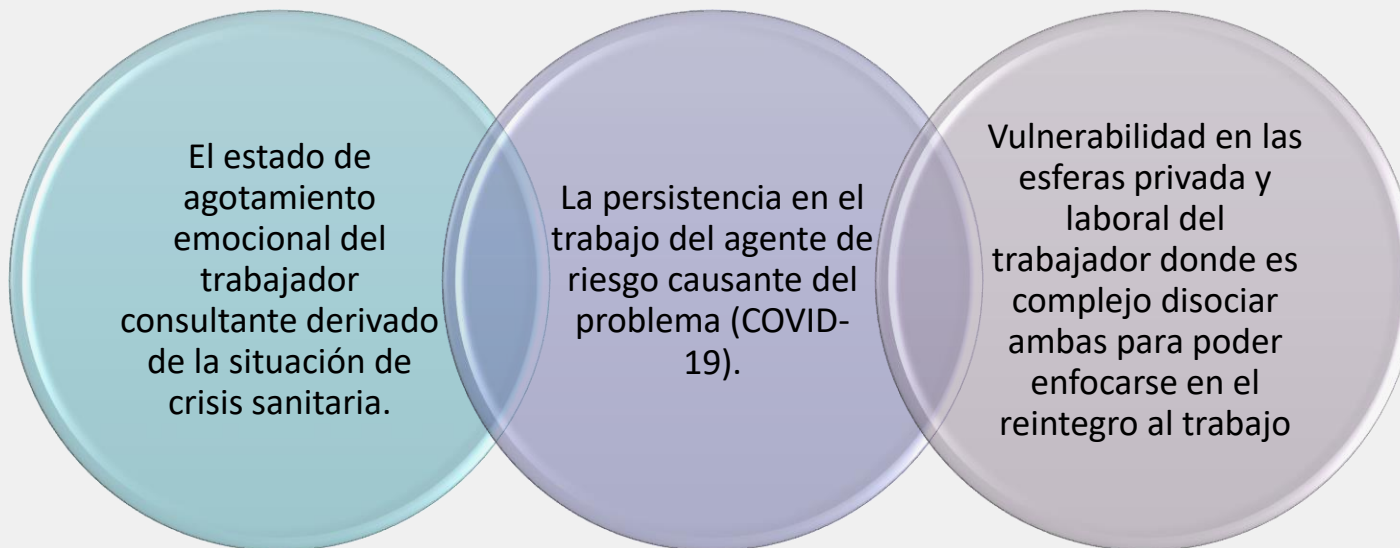


Innovación



Capital  
Estratégico

## 3 desafíos en salud mental laboral para el retorno al trabajo presencial:



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Signos y síntomas en salud mental derivados del retorno al trabajo.

Miedo extremo a la enfermedad.

Insomnio.

Sentimientos encontrados, sensación de alivio

Estrés laboral., Fatiga y Burnout.

Irritabilidad.

Labilidad emocional.

Disminución del rendimiento.

Diminución de la satisfacción laboral.

Aumento del consumo de sustancias psicoactivas

Trastorno de estrés postraumático.

Trastornos del estado de ánimo: Ansiedad, depresión.

Sentimientos de culpa.

Estigmatización y discriminación en el entorno laboral.

Impacto psicológico por percepción de inseguridad en el entorno laboral.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



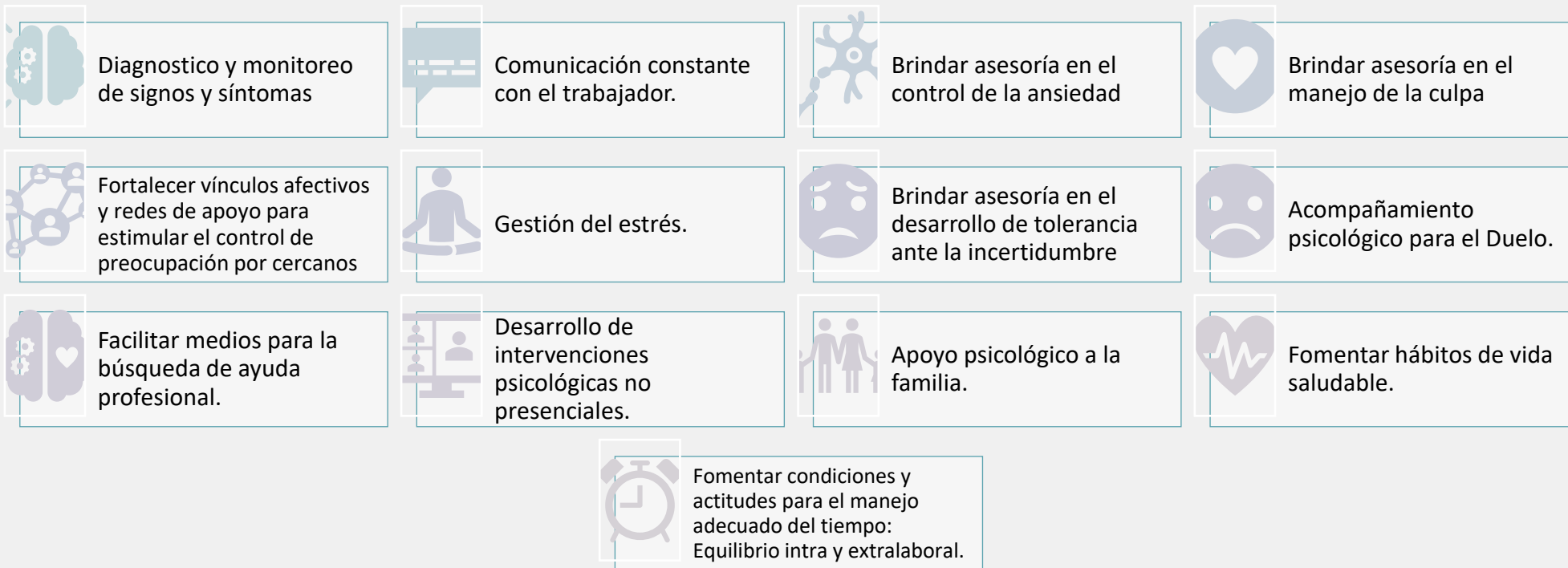
Innovación



Capital  
Estratégico



# Estrategias de acompañamiento psicológico desde la organización:



Prevención Primaria	Prevención Secundaria	Prevención terciaria
Intervención con la finalidad de reducir o eliminar el riesgo. Se implementa antes de que haya evidencia o sintomatología de una enfermedad, afección, daño o lesión.	Tiene por objeto prevenir la enfermedad/condición si ya ha habido exposición a los factores de riesgo y existe un potencial desarrollo de la enfermedad o condición, pero aún en la etapa preclínica temprana o asintomática	Intervención implementada cuando ya existe una enfermedad, lesión o sintomatología, con el fin de retrasar o prevenir su progreso o bien con fines de rehabilitación
Psicoeducación para la adopción de conductas preventivas: lavado de manos, distanciamiento social	Psicoeducación para la adopción de conductas preventivas: lavado de manos, uso de mascarara, cuarentena	Psicoeducación para la adopción de conductas preventivas: lavado de manos, uso de mascarara, aislamiento o cuarentena.
Desarrollo de material educativo con medidas preventivas	Desarrollo de material educativo con medidas preventivas	Desarrollo de material educativo con medidas preventivas
Apoyo información/comunicación pública		
Entrenamiento en búsqueda racional de información	Entrenamiento en búsqueda racional de información	
Manejo de creencias irracionales con relación a la enfermedad	Manejo de creencias irracionales con relación a la enfermedad	
Aumento percepción de vulnerabilidad	Aumento percepción de vulnerabilidad	
Desarrollo estrategias de afrontamiento	Desarrollo estrategias de afrontamiento	Desarrollo estrategias de afrontamiento
Optimismo ilusorio		

## Estrategias de acompañamiento psicológico a los trabajadores, según los niveles de atención.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



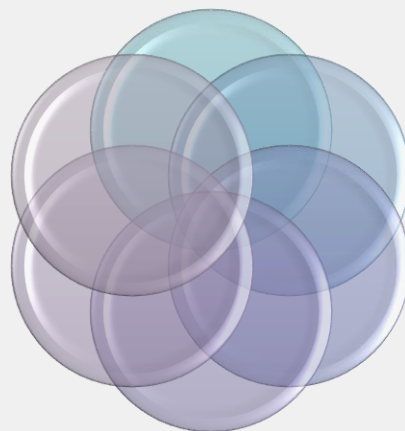
Capital  
Estratégico

# Acompañamiento desde el liderazgo:

Resalta los  
aspectos  
positivos y lo que  
han aprendido.

Cuida de ti para  
poder cuidar a  
los demás.

Mantén  
comunicación  
clara, consistente  
y regular



Establece un  
propósito  
común del ¿por  
qué?, al ¿qué?.

Crea estabilidad  
dentro de la  
inestabilidad

Fomenta  
relaciones de  
apoyo y  
colaboración.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS:

# 1. Autodisciplina



<https://coronaviruscolombia.gov.co>



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS:

# 2. Cultiva tus relaciones interpersonales

Preserva tus relaciones PERO, encuentra nuevos códigos sociales. Recuerda, no es AISLAMIENTO social, sino DISTANCIAMIENTO FISICO.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

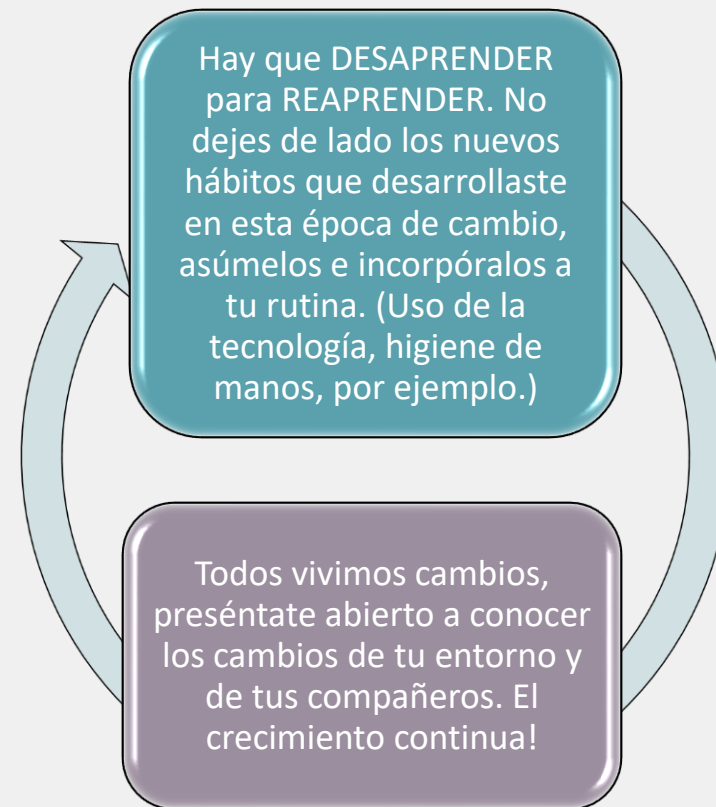


Capital  
Estratégico



## TIPS:

### 3. Continúa creciendo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



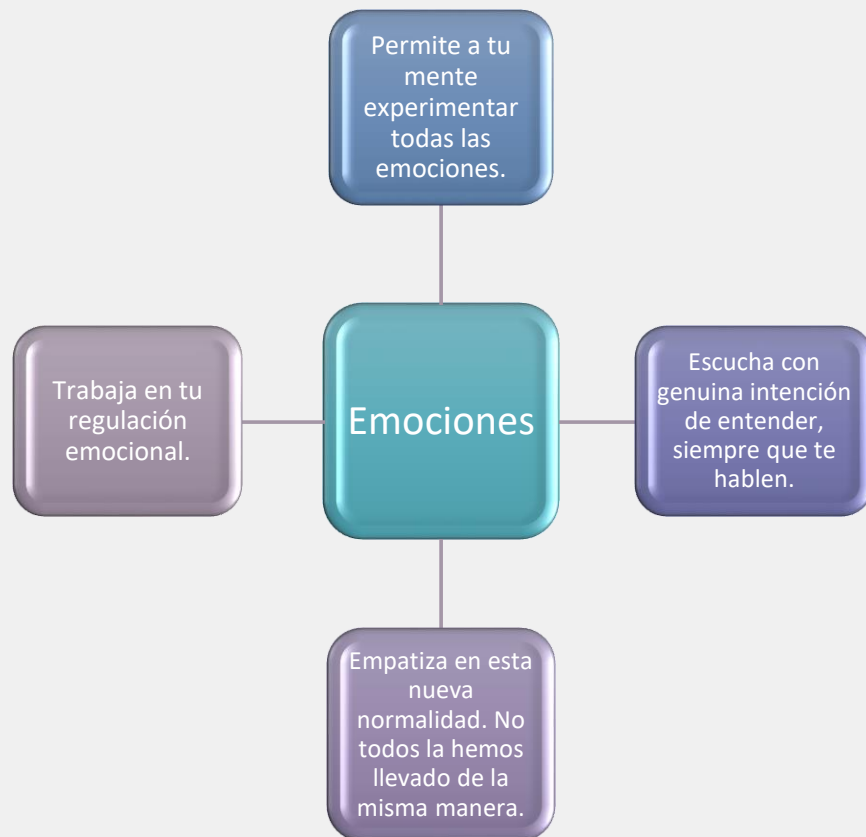
Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS:

### 3. Fortalece tu inteligencia emocional.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS:

# 4. Comunicación asertiva.

Los pensamientos son la suma de las palabras. Tenemos un diálogo interno que va a ser detonante de la comunicación con el resto.

- Escoge tus palabras buscando un impacto positivo tanto en ti como en tu audiencia.
- Así, incrementas funcionalidad en tus emociones, disminuyes la ansiedad y logras percibir mayor control en tu entorno.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS:

### 5. Permítete buscar ayuda profesional.

Si tu carga emocional se ha convertido en una situación de difícil manejo, y está afectando tu funcionalidad diaria, asiste a psicoterapia.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# RESULTADOS

## ¿Qué Aprendimos con este taller web?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



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

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS

# ESCUELA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

- CREESIENDO JUNTOS -

**Sesión 1: Acompañamiento  
psicologico en el regreso al trabajo**