



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD PSICOSOCIAL

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol

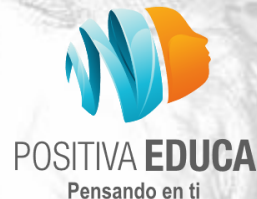


Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS
PODEROSA PARA EL CAMBIAR EL
MUNDO**

”



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

dayanaclagof@gmail.com

Contacto: +57 3138531000



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

SALUD PSICOSOCIAL

01

Gestión integral de los factores Psicosociales.

20

Las Técnicas infalibles para fomentar la comunicación asertiva en la organización

19

Desarrollo del SER: Inteligencia emocional en los equipos de trabajo

18

La gestión de la experiencia del empleado como factor protector en la salud Psicosocial de la organización

17

Los trastornos mentales y del comportamiento en el entorno laboral

16

La familia como pilar de la organización saludable

02

El diagnóstico del riesgo Psicosocial

03

La salud mental en la industria 4.0

04

Equilibrio Psicosocial: entorno intralaboral VS. Extralaboral

05

La Salud Psicosocial en la post-pandemia

06

La Organización del trabajo pensada desde el bienestar Psicosocial del SER.

07

Los Súper-equipos y Las Demandas de trabajo hoy.

08

Analítica de datos en la gestión del riesgo Psicosocial.

09

Cultura, liderazgo consciente y relaciones interpersonales saludables.

10

La Gestión del cambio nos prepara para el futuro.

11

Motivación y recompensas: ¿Qué? ¿Cómo? y ¿Cuándo?

15

Gestión de la edad: Del enfoque de generacional al posgeneracional..

14

Prevención del riesgo Psicosocial en el teletrabajo

13

Buenas prácticas para un comité de convivencia laboral efectivo

12

Gestión del tiempo y el control sobre el trabajo



21

Tendencias actuales para la prevención del Acoso Laboral.

40

Promoción del apoyo social en la organización.

39

Desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.

38

Fortalecimiento del plan de formación y proceso de inducción como factor protector ante el riesgo psicosocial.

37

Entendiendo los principios y fundamentos del comportamiento humano.

36

Sueño y Hábitos de autocuidado como factor protector

22

Prevención y cuidado de la Depresión en el ambiente laboral

23

Manejo y prevención de los trastornos derivados del estrés

24

Actividades para el cuidado de la salud psicosocial durante la preparación para la pensión.

25

Protocolo en el entorno laboral para la atención del Duelo

26

Gestión del Burnout en la organización

27

Primeros Auxilios psicológicos: ¿Qué hacer? Y ¿Qué no hacer?

28

Prevención de la Ansiedad y manejo de casos diagnosticados

29

Manejo de conflictos para la promoción de ambientes de sana convivencia y prevención del acoso laboral.

30

Promoción de actividades recreativas, culturales y deportivas, como factor protector.

31

Retroalimentación de la gestión laboral. Pilar para la motivación y el buen desempeño.

35

Gestión de la jornada laboral y la turnicidad para el cuidado de la salud.

34

Gestión de pausas en el trabajo: Estrategias de prevención de la fatiga laboral.

33

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

32

Cultura de vida y trabajo saludable: Implementación del protocolo 4 de intervención psicosocial Res 2404/2019





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Salud Píscosocial en la Post-pandemia

TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Salud mental

Momento 1

¿Qué nos trajo la pandemia?
Un año después.

Momento 1

¿Qué hacer en postpandemia?

OBJETIVO GENERAL



Identificar los retos de la post-pandemia y las estrategias de acción para proteger la salud mental de los colaboradores en el contexto actual.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir la salud mental
como concepto.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Describir el impacto
de la pandemia al día
actual.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Definir estrategias de
prevención y cuidado
de la salud mental en
la post-pandemia.

EVALUÉMONOS

SONDEO



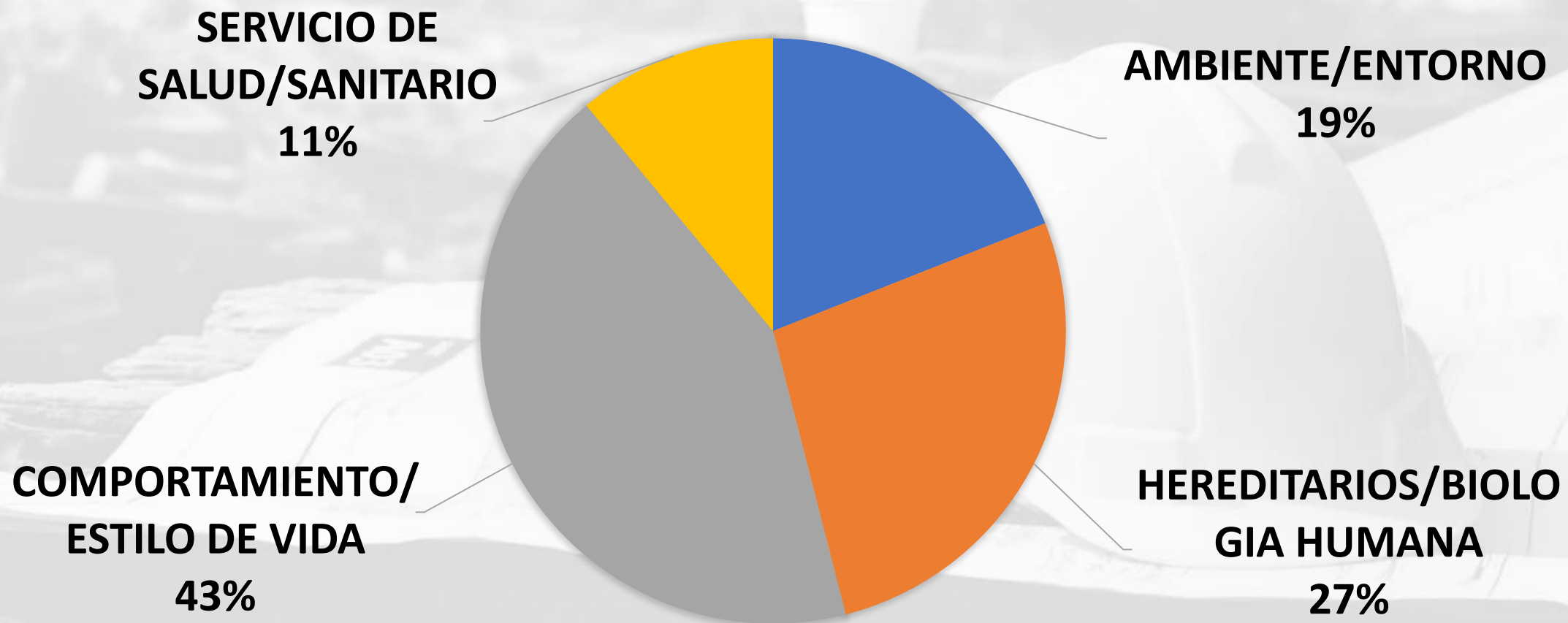
CONCEPTO DE SALUD MENTAL



Según la OMS, la salud mental es «un estado de bienestar» en el que la persona:

- Desarrolla sus capacidades;
- Es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida;
- Es capaz de trabajar de forma productiva;
- Es capaz de contribuir a su comunidad.

FACTORES DETERMINANTES EN LA SALUD MENTAL



OMS:

La pandemia afectará la salud mental para el futuro

"un aumento a largo plazo del
número y la severidad de los
problemas de salud mental" (OMS)

Para reflexionar...

Los cambios psicológicos significativos **ocurren durante periodos de crisis bastante cortos.**

Gerard Caplan, 1963.

A un año de la pandemia:

Aumentaron los pensamientos suicidas en un 10% a nivel mundial.

30% de la población sufrió al menos un ataque de pánico.

Un tercio de la población mundial reporta sentimientos de tensión emocional y angustia.

Entre los jóvenes, este sentimiento se reporta en 2 de cada 3.

5.8%, en España por ejemplo, ha recibido atención psicológica. De estas, 52.7% son personas de clase baja.

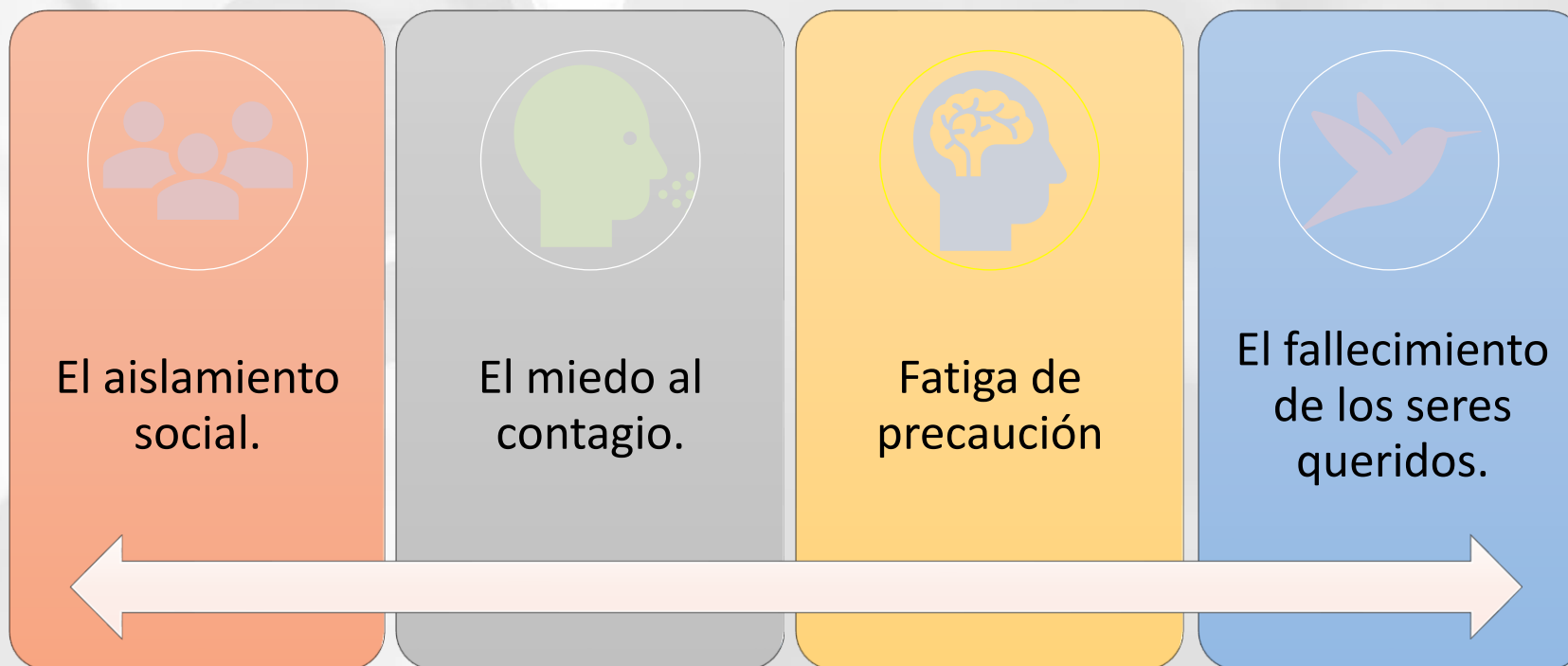
Incremento la aparición de estrés postraumático (insomnio, sueños relacionados con la pandemia, síntomas disociativos de la realidad)

“Las personas de 18 a 34 años son las que han frecuentado más los servicios de salud mental, han tenido más ataques de ansiedad, más síntomas de tristeza y han sido las personas que más han modificado su vida habitual debido a esta situación.”

Confederación Salud Mental, España.



Los 4 factores de riesgo actuales, para la salud mental:



Comportamientos de alto riesgo
derivados de la pandemia:

Fatiga de precaución:
**Consiste en relajarse e ignorar las
medidas de prevención.**



Al incorporar rutinas de autocuidado se requieren cambios culturales como por ejemplo el uso del tapabocas.

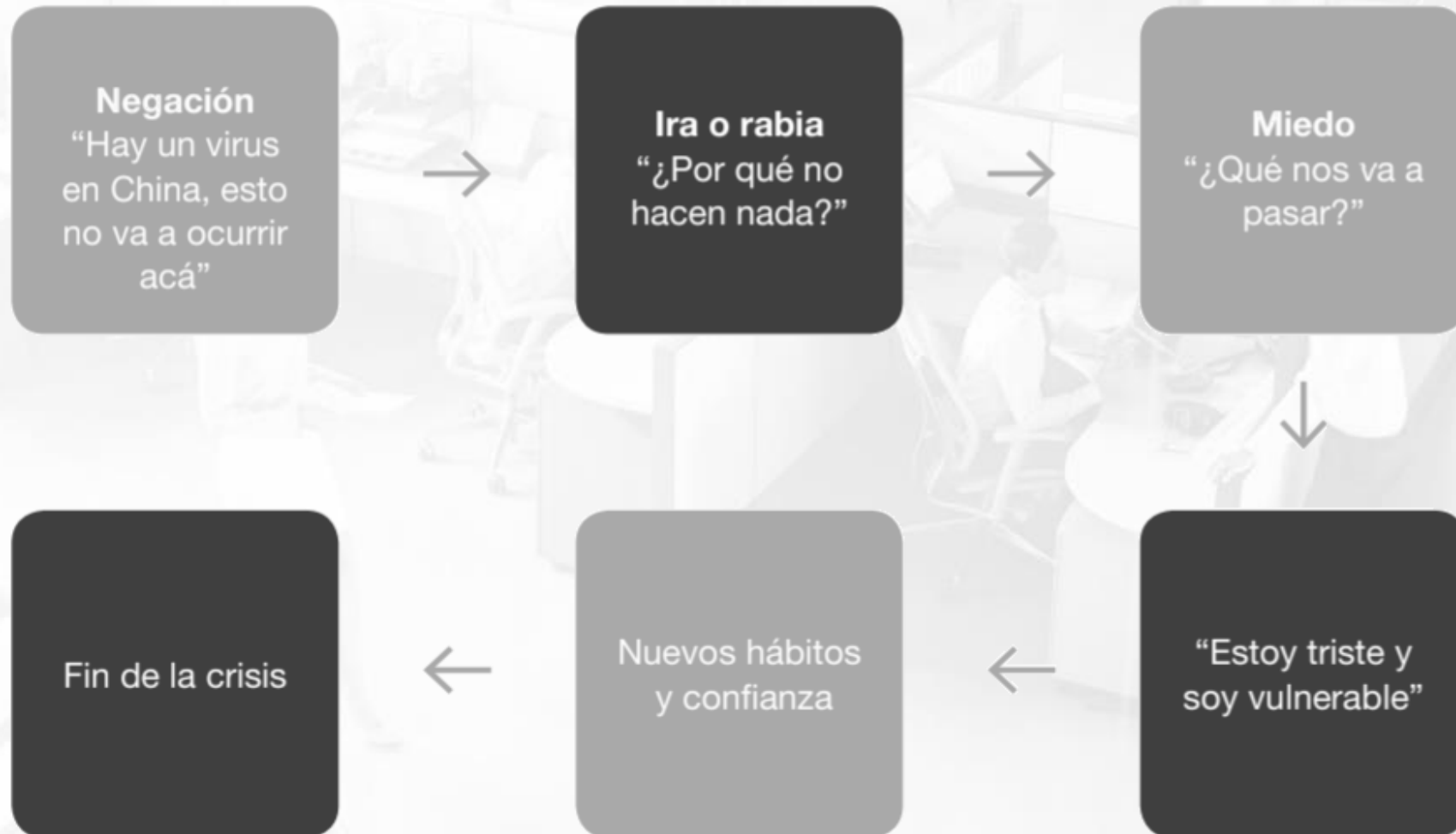


La fatiga de precaución.

- Este proceso se presenta cuando hay períodos largos de confinamiento.
- Algunas personas se vuelven insensibles a las advertencias.
- Es un aspecto cerebral donde se ignoran las orientaciones de prevención.



El proceso de nuestro estado emocional en COVID-19



Demandas de la situación actual a las organizaciones:

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.



¿QUÉ HACER?

Fomentar la Autodisciplina:

1. Capacitaciones.
2. Conversatorios.
3. Dialogo.
4. Piezas de comunicación
5. Liderazgo.



¿QUÉ HACER?

Planear adecuadamente:

Centrarse en el tiempo inmediato y en sus nuevas rutinas.

Medir el riesgo y los beneficios de sus decisiones actuales.
Considerando el equilibrio psicosocial del colaborador.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

¿QUÉ HACER?

**Implementar
medidas desde la
organización, de
apoyo psicológico
y
acompañamiento
personalizado,**

¿QUÉ HACER?

Fortalecer estrategias de afrontamiento

Centradas en el problema y la solución

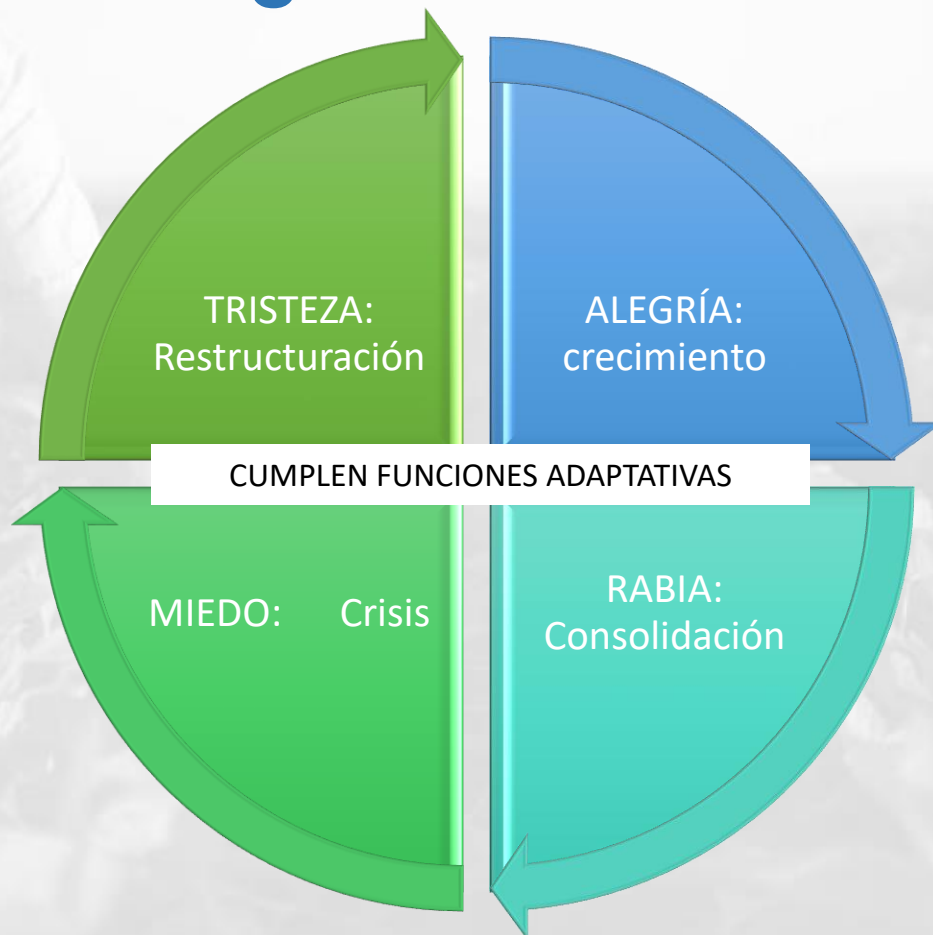
Centradas en las emociones



IE: Proceso psicológico complejo formado por funciones cognitivas como identificar, conocer, asimilar, utilizar y regular esas experiencias emocionales

¿QUÉ HACER?

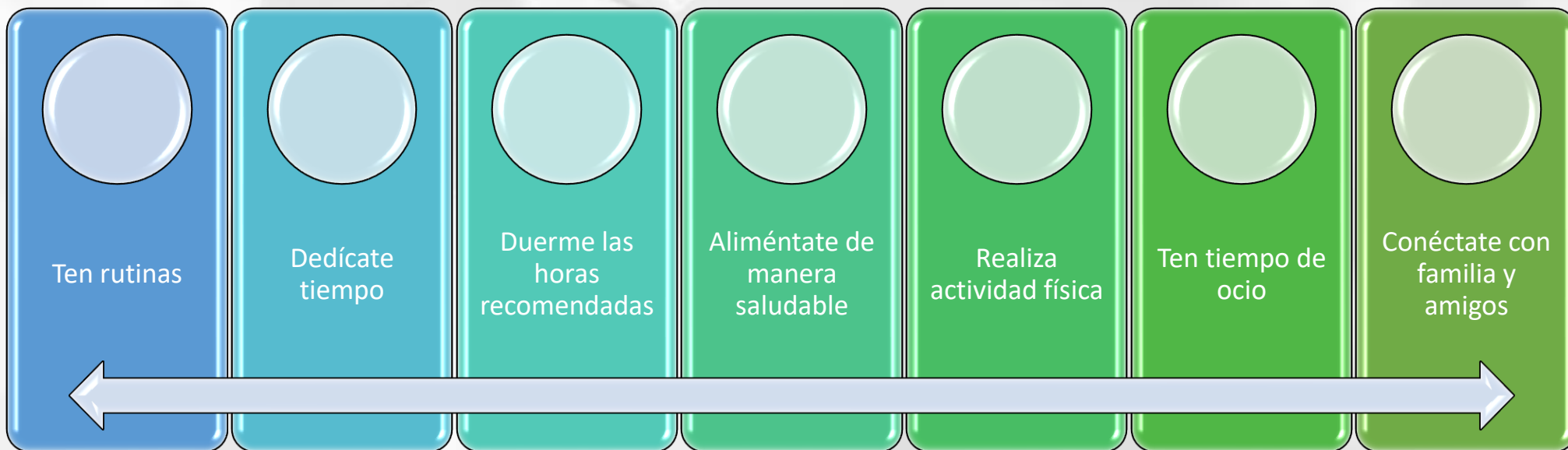
Autorregulación emocional



Las emociones se construyen a través de un conjunto de procesos neurofisiológicos que requieren una conceptualización compartida socialmente (Barrett, 2017)

¿QUÉ HACER?

Fomentar en los trabajadores, Modos, condiciones y estilos de vida saludable – salud mental



BIBLIOGRAFÍA

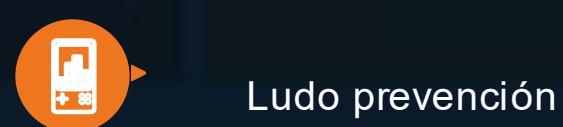
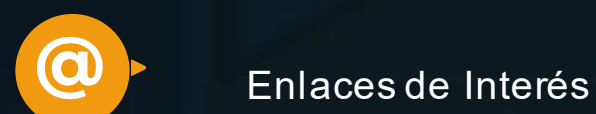
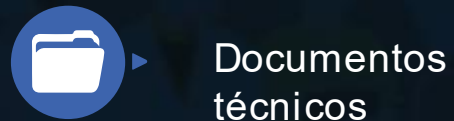
- 1 <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Como-evitar-la-fatiga-de-precaucion.aspx>
- 2 <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
- 3 <file:///C:/Users/DAYANA~1.LAG/AppData/Local/Temp/covid-19-salud-mental-venezuela.pdf>

EVALUÉMONOS

SONDEO



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD PSICOSOCIAL

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda