



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

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



**NO CUENTES LOS DIAS, HAZ QUE LOS DIAS
CUENTEN**

MUHAMMAD ALI





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

**PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO
DOMÉSTICO**



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

NELLY C. PARRA CELY

nellycparrac@gmail.com

Contacto: +57 320 2113041



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACCIONES PARA PREVENIR EL RIESGO PSICOSOCIAL

01

GENERALIDADES

Generalidades del SG-SST.

20

TOMA DE DECISIONES

Metodología para la toma de decisiones consientes

19

Inspecciones

Inspecciones de seguridad

18

PROCESOS

Gestión segura de procesos

17

SEGURIDAD VIAL

Prevencion en seguridad vial

16

ENFERMEDAD

Prevencion de la enfermedad Laboral.

02

CONFLICTOS LABORALES

Análisis y Resolución de Conflictos Organizacionales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

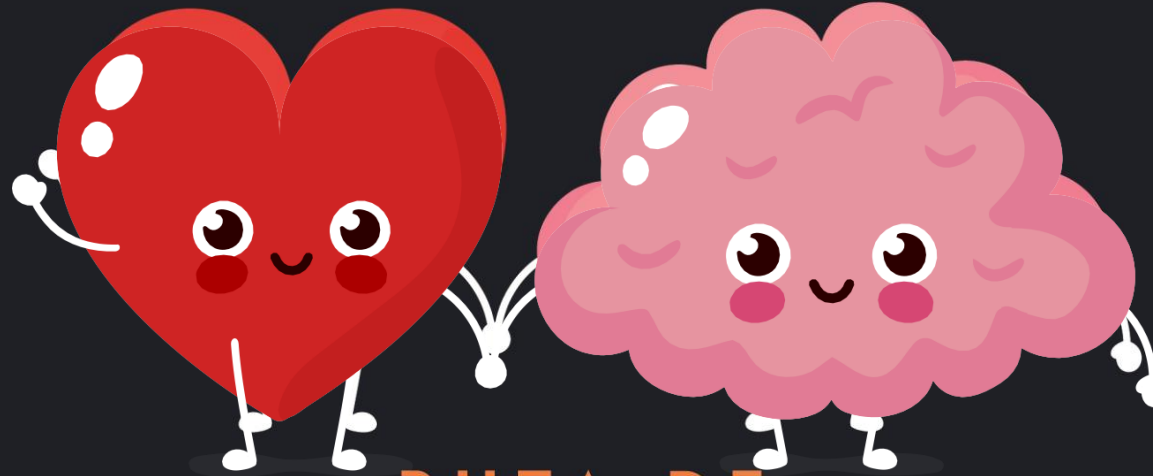
PLAN DE EMERGENCIA

Respondiendo a las emergencias.

03

RIESGO BIOLÓGICO

Cultura del Cuidado, lo que somos y hacemos para cuidar la vida..



RUTA DE CONOCIMIENTO

14

ACCIDENTES E INCIDENTES

Metodologías para la prevención de Incidentes y Accidentes

04

PSICOSOCIAL

Metodología para la prevención del riesgo psicosocial

13

GESTION DE RIESGOS

Metodología para la identificación efectiva de los RIESGOS.

05

INSPECCIONES

Inspecciones preoperacionales

12

ESTILOS DE VIDA

Fomento estilos de vida saludable

06

RESIDUOS

Manejo y disposición de residuos

07

HERRAMIENTAS

Manejo seguro de herramientas

08

ORDEN Y ASEO

Gestión Integral del Orden y Aseo.

09

ERGONOMIA

Gestión Integral del Riesgo Ergonómico.

10

FISICO

Gestión Integral del riesgo físico.

11

QUIMICO

Gestión Integral del Riesgo Químico

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



EN QUE CONSISTE EL RIESGO
PSICOSOCIAL



Momento 2



IDENTIFICACION DE FACTORES
DE RIESGO



Momento 3



ACCIONES PARA PREVENIR EL
RIESGO PSICOSOCIAL



OBJETIVO GENERAL



Interactuar con estrategias y Acciones que permitan prevenir el Riesgo Psicosocial, buscando promover la participación de la comunidad del servicio doméstico de tal forma que se administre el riesgo, logrando mejorar y mantener ambientes de trabajo seguros y confortables,

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir el riesgo
Psicosocial

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Efectos de la
exposición a Riesgo
Psicosocial

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Normativa del riesgo
psicosocial

FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL

Es cualquier condición presente en el trabajo que puede afectar negativamente la salud, bienestar, desempeño o el desarrollo de los trabajadores

FACTOR PROTECTOR PSICOSOCIAL

Es una condición psicosocial presente en el trabajo que promueve, minimiza o elimina un riesgo psicosocial y puede además generar un estado de salud positivo, bienestar, desempeño y desarrollo del trabajador



EFFECTOS DE LA EXPOSICION A RIESGO PSICOSOCIAL

ESTRÉS LABORAL

“Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales”

Ministerio de la Protección Social

Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda



ESTRÉS LABORAL

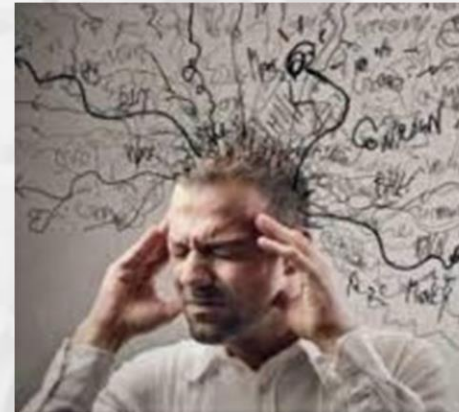
EUSTRES

- POSITIVO
- ESTIMULOS SATISFACTORIOS



DISTRES

- NEGATIVO
- ESTIMULOS NOCIVOS



CAUSAS DE LOS ESTRESORES LABORALES

➤ Responsabilidades Personales, grandes, numerosas y múltiples

➤ Sobre carga de Trabajo

➤ Ambiente Laboral Incomodo o Inadecuado

➤ Horario de Trabajo Excesivo

➤ Diseño de puestos inadecuados con sobre carga de responsabilidades



ESTRESORES EXTERNOS

Causado por el desequilibrio en los componentes Trabajo-familia, este es un factor que causa trastornos psicoemocionales y fatiga mental, disminuyendo la motivación y deteriorando la productividad, lo cual impacta también las relaciones al interior del hogar con nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros familiares mas cercanos.



FACTORES ECONOMICOS

Causado por:

- Ingresos Insuficientes
- Rentas altas
- Problemas financieros
- Deudas Excesivas
- Múltiples compromisos
- Falta de Planeación financiera



FACTORES AMBIENTALES

Causado por:

- Sedentarismo
- Cambios climáticos
- Exposición al frío
- Exposición a olores desagradables
- Medios de transporte
- Miedo al contagio



FACTORES BIOLÓGICOS

Causado por:

- Enfermedad Aguda
- Exposición al virus durante el trabajo
- Descanso insuficiente
- Ambientes de trabajo contaminados
- Contacto con personas enfermas
- Sospecha de contagio



FACTORES PSICO EMOCIONALES

Causado por:

- Obsesiones
- Ansiedad
- Angustia
- Temor
- Falta de confianza
- Timidez



CAUSAS DE LOS ESTRESORES LABORALES

- Exigencias psicológicas
- Control del trabajo
- Apoyo Social
- Relaciones Interpersonales (Mobbing)
- Compensaciones (reconocimiento)

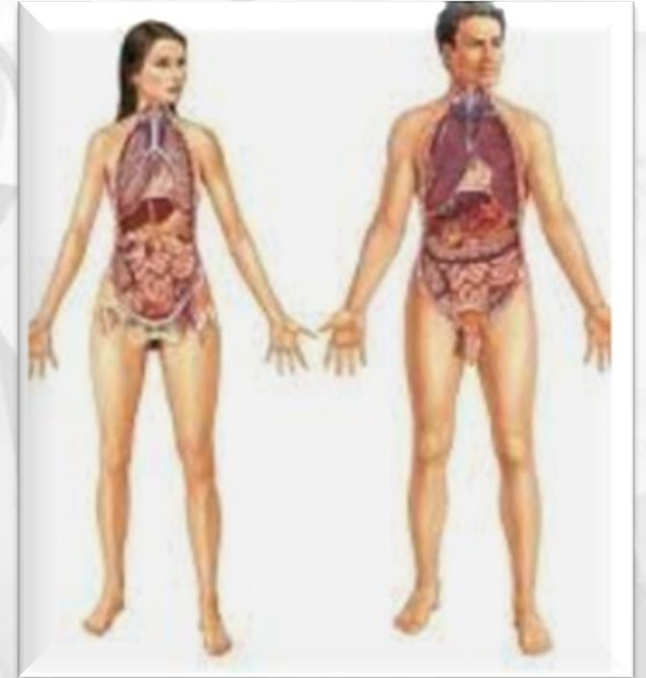


CONSECUENCIAS

cuando los episodios de estrés permanecen sin encontrar solución alguna, el cuerpo permanece en un estado de alerta, lo cual desgasta los sistemas biológicos provocando cansancio, daño e incapacidad del organismo para defenderse, desembocando en:

Enfermedades o accidentes.

Cambios de humor, de sueño, problemas Gastrointestinales, dolor de cabeza, depresión, ansiedad, agotamiento profesional, tensión alta, alcoholismo, entre otras.



SINDROME DE BURNOUT-DESGASTE PROFESIONAL

Pérdida progresiva de la energía, desinterés en el trabajo hasta llegar al agotamiento.

Se caracteriza por:

- Carecer de horarios fijos.
- Contar con un alto número de horas en la jornada laboral.
- Tener un salario escaso y un contexto social tenso.
- Las personas son cada vez menos sensibles, poco comprensivas y hasta agresivas.



SINDROME DE BURNOUT

Maslach y Jackson (1981)

Entendieron el Burnout como un síndrome de Estructuración tridimensional:

a) Agotamiento emocional:

Desproporción. Irritables, queja constante por la cantidad de trabajo realizado y se pierde la capacidad de disfrutar de las tareas.

Decaimiento físico y psíquico, llevando a percibir a estas personas permanentemente insatisfechas y molestas

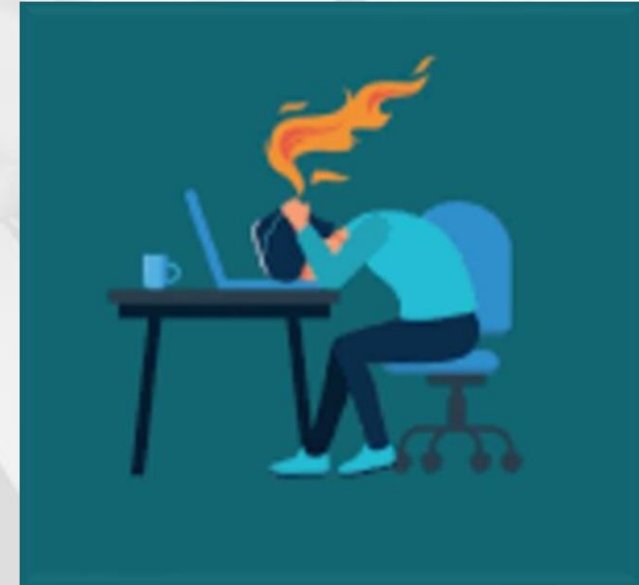


SINDROME DE BURNOUT-

Despersonalización: como el modo de responder a los sentimientos de impotencia y desesperanza personal. En lugar de expresar estos sentimientos y resolver los motivos que los originan, las personas muestran una fachada hiperactiva que incrementa su sensación de agotamiento.

c) Reducida realización personal pérdida de ideales.

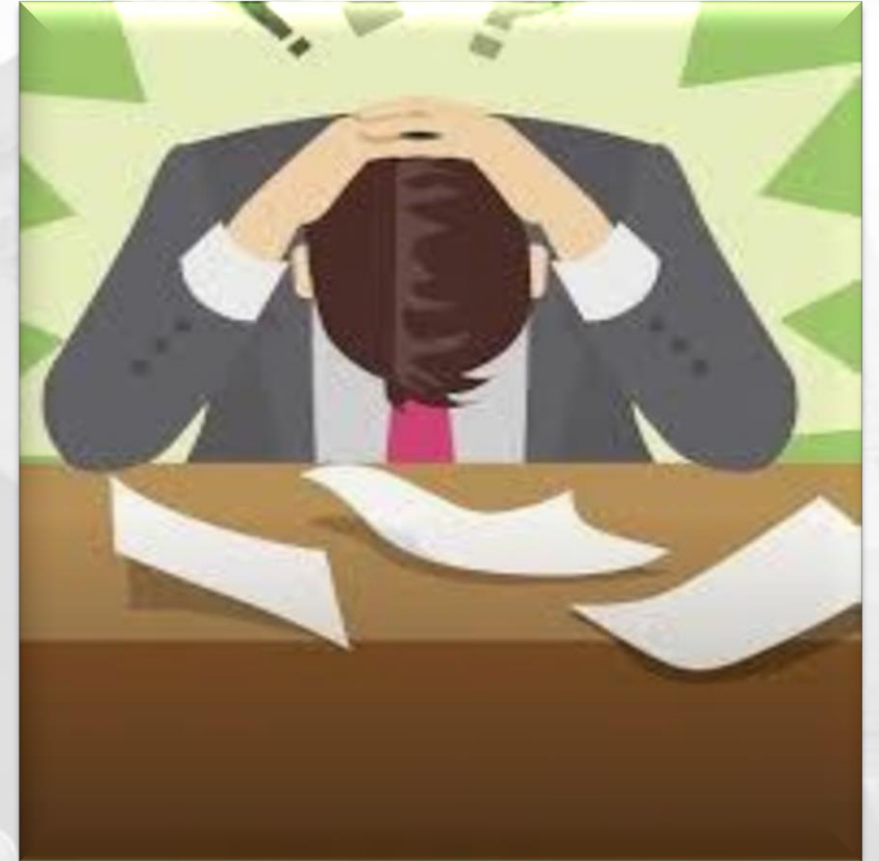
Un creciente alejamiento de las actividades familiares, sociales y recreativas, creando una especie de auto reclusión. Una constante autoevaluación negativa de la realización del propio trabajo.



SINDROME DE BURNOUT

La característica principal deste síndrome es que el individuo desarrolla una idea de fracaso profesional, la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado y actitudes negativas hacia las personas con la que trabaja.

No desea ni quiere ser cuestionado ni relacionarse con los demás se aísla y procura el encerramiento,



DECRETO 1477 DE 2014 TABLA DE ENFERMEDADES LABORALES

Las derivadas de los Agentes psicosociales: en cualquier trabajador y puesto de trabajo, cualquier actividad laboral en la que exista exposición a los agentes causales y se demuestre la relación con el perjuicio a la Salud.

Trastornos psicóticos agudos y transitorios

Depresión

Episodios depresivos

Trastorno de pánico

Trastorno de ansiedad generalizada

Trastorno mixto ansiosodepresivo

Reacciones a estrés grave

Trastornos de adaptación

Trastornos adaptativos

Hipertensión arterial secundaria.

Angina de pecho

Cardiopatía isquémica

Infarto agudo de miocardio

Enfermedades cerebrovasculares

Encefalopatía hipertensiva

Ataque isquémico cerebral transitorio sin

Especificar

Úlcera gástrica

Úlcera duodenal

Úlcera péptica, de sitio no especificado

Úlcera gastroyeyunal

TRATAMIENTO



Recursos:

Cognitivos
Comportamentales

Reducir, eliminar, resolver la respuesta emocional o modificar la evaluación inicial de la situación.

Generalizar su uso. Formas características de responder a las situaciones.

ACCIONES PARA PREVENIR EL RIESGO PSICOSOCIAL

1. Tómese el tiempo necesario para realizar su trabajo satisfactoriamente
2. Busque con quien hablar acerca del tema que le esta afectando
3. Tenga claro los objetivos de su trabajo
4. Revise sus aciertos y desaciertos tenga claro que quiere para usted y su familia
5. Elimine los factores que considera le están afectando
6. Dese una recompensa
7. Celebre los triunfos
8. Reconózcase y valórese,
9. Tómese breves descansos, consuma alimentos sanos
10. Practique una actividad deportiva

ACCIONES PARA PREVENIR EL RIESGO PSICOSOCIAL

1. Solución de problemas (Hable del Tema)
2. Conformismo (solo si lo puede manejar)
3. Control emocional (Practique el Detenerse, Analizar y luego Proceder)
4. Evitación emocional (Evite tomar decisiones basadas en la emoción)
5. Evitación comportamental (no actúe movido por el momento)
6. Evitación cognitiva (Trate de conocer que esta sucediendo antes de actuar)
7. Reacción agresiva (Las peores decisiones se toman en caliente)
8. Expresión emocional abierta (Somos emociones)
9. Revaluación Positiva (Revise las 3 A'S)
10. Búsqueda de apoyo social (nunca sobra)
11. Creencias, cultura (porque no? En que crees?)

MARCO NORMATIVO DEL RIESGO PSICOSOCIAL

- Resolución 2646 de 2008

“Por la cual se establecen y 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”



PREGUNTAS

1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

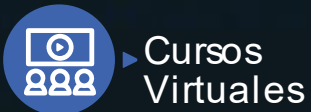
3

Pregunta 3

RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prevención



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILANCIA MINHACIENDA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda