



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

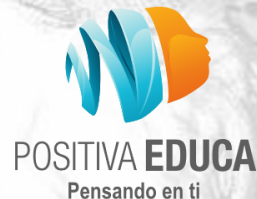


Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

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

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

dayanaclagof@gmail.com

Contacto: +57 3138531000



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL: FACTOR CLAVE DE ÉXITO EN TIEMPOS DE CRISIS

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

Análítica 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



OBJETIVO GENERAL



Abordar los conceptos y las estrategias principales para el desarrollo de programas de resiliencia organizacional, que permitan el afrontamiento de las situaciones críticas.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Comprender el concepto de resiliencia y los rasgos de las personalidades resilientes.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar los pilares y los beneficios que existen en la resiliencia.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Aportar herramientas para promover organizaciones y colaboradores resilientes.

EVALUÉMONOS

SONDEO



Para reflexionar...

La resiliencia no es ni una vacuna contra el sufrimiento ni un estado adquirido e inmutable, sino un proceso, un camino que es preciso recorrer. Paul Bouvier

Situación Crítica

“Una situación con un alto nivel de incertidumbre que afecta las actividades básicas y/o la credibilidad de la organización y requiere medidas urgentes”.

ISO22301

Llegan de sorpresa y desestabilizan a las personas y el funcionamiento de la organización.
Genera incertidumbre frente al impacto que pueda tener.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RESILIENCIA

Proviene del latín *resiliere*, que significa rebote o rebotar.

RESILIENCIA

Definición

“Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un evento perturbador.” RAE.

“La capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas es lo que define a la personalidad resiliente” (Scheier y Carver, 1992)

La Resiliencia Organizacional es la capacidad de una organización de absorber choques e impactos profundos sin perder la capacidad de cumplir su misión





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

DIMENSIONES

EXISTENCIAL

CONSTRUCTIVA

CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS Y AFECTIVAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES:

- * Mayor empatía
- * Mayor autoestima.
- * Mayor motivación al logro
- * Mayor sentimiento de autosuficiencia
- * Menor tendencia a sentimientos de desesperanza.
- * Mayor autonomía e independencia.
- * Habilidades de enfrentamiento.

RASGOS DE PERSONALIDAD

INTROSPECCIÓN:

Capacidad de mirarse internamente, plantearse preguntas difíciles y responder honestamente

CAPACIDAD DE INTERACCIÓN:

Habilidad para establecer lazos internos y satisfactorios con otra persona

COMPETENCIA SOCIAL

Responsabilidad

Empatía

Técnicas de
comunicación

Sentido del
humor



ELEMENTOS DE LA RESILIENCIA



Resistencia frente a la destrucción o capacidad para protegerse a si mismo.



Flexibilidad para forjar comportamientos vitales positivos frente a circunstancias adversas.



Auto-estima y Confianza



¿QUÉ BENEFICIOS LLEGAN CON LA RESILIENCIA?



Posibilita la capacidad de definir nuevos puntos de vista;



Estimula la creatividad e innovación ya que requiere que la persona movilice recursos internos para resolver una situación y adaptarse.



Fortalece los estilos de afrontamiento. Superar el período difícil incrementará la fuerza interior, el auto-concepto, el auto-estima.

¿QUÉ BENEFICIOS LLEGAN CON LA RESILIENCIA?



Facilita emociones relacionadas con la esperanza que permiten mantener un sentido de vida, una motivación, y continuar avanzando.

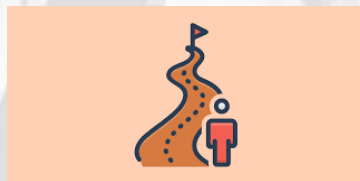


Permite visualizar nuevas oportunidades y perspectivas, que permiten interpretar la realidad de maneras diferentes.



Promueve la capacidad de reaprender, es decir, cambiar nuestro comportamiento y rutinas, así como los pensamientos.

ESPERANZA



Metas



Aspiraciones



Confianza



**Vínculos
espirituales**

FACTORES QUE FACILITAN LA RESILIENCIA

Creencias sobre que el cambio es mejor que el estado actual de las cosas.

Que el cambio sea compatible con los valores de los individuos o del grupo.

Que se generen progresivamente. los cambios realizados a pequeñas escalas tienen mayor probabilidad de éxito.

Tener claridad ante las situaciones nuevas que se están presentando y los beneficios que traen.

Mantener buen nivel de comunicación e información.

Hacer un seguimiento a las reacciones que tenemos y luego pensar en ellos desde la acción y el beneficio.

¿CÓMO FORTALECER LA RESILIENCIA EN LAS PERSONAS?

Modelo de las 4 verbalizaciones de Grotberg

Resiliencia= Proceso dinámico.

Promover, entrenar y apalancar comunicación basada en expresiones resilientes:

1. Yo soy/Yo estoy. Ayuda a la comprensión y responsabilidad sobre la conducta propia.
2. Yo tengo. Ayuda a comprender los límites de la conducta.
3. Yo puedo. Ayuda a comprender las aptitudes para la acción.



EN LA ORGANIZACIÓN:



¿CÓMO CREAR ORGANIZACIONES RESILIENTES?

La comunicación dirigida a...

cambio.

Identificar prove...

confianza y fid...

Desarrollar...

Identifica...

Atender...

Gestionar...

Asegurar la info...

No esperar a la situación...

diaria para integrarlo a la cultura...

compromiso en el momento de

sis, fomentando

pos críticos.

NO REACCIÓNAR NI
IMPROVISAR.



EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

- 1 <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- 2 <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- 3 <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12664/BaenaBotero-Isabel-2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

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