



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

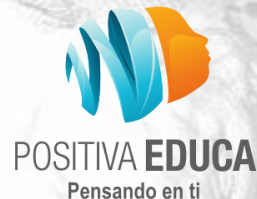


Positiva Colombia



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

BUENAS PRÁCTICAS PARA UN COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL EFECTIVO

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



RUTA DE CONOCIMIENTO

OBJETIVO GENERAL



Brindar herramientas y recomendaciones para que la gestión del comité de convivencia sea efectiva a la necesidad de la organización.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Exploirar la relación
de la sana
convivencia con el
SGSST.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Buenas prácticas del
CCL Efectivo:
Preventivo y
correctivo.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Introducción al
manejo de conflictos
como estrategia
principal del CCL.

EVALUÉMONOS

SONDEO





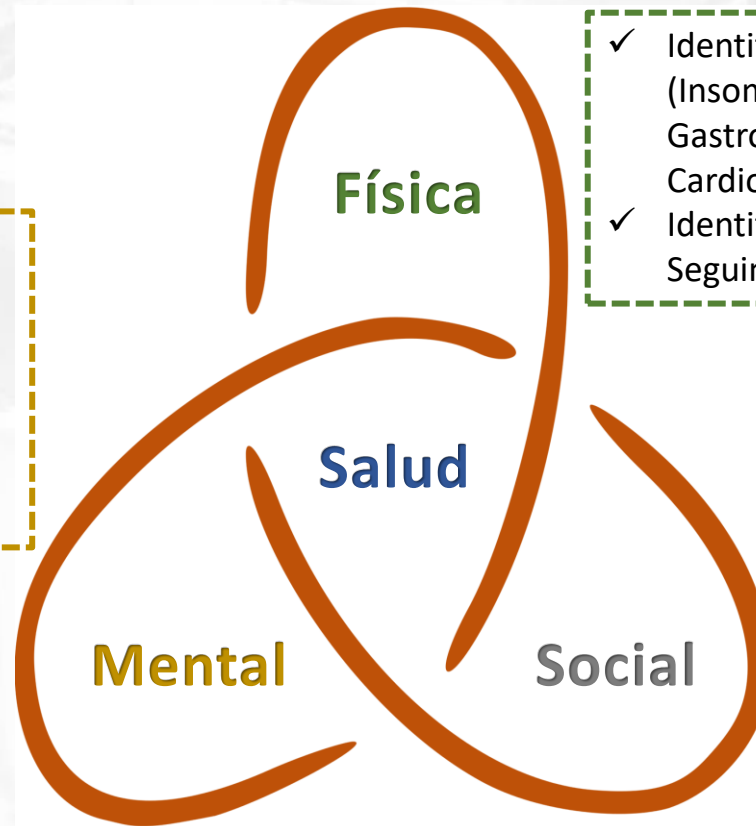
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Para reflexionar...

“Nuestros fracasos no son la consecuencia de las veces que perdemos sino de los conflictos que no queremos resolver.”

La Convivencia en un Entorno Saludable

- ✓ Identificación de factores de riesgo y Protectores
- ✓ (Sobrecarga de trabajo, Ambigüedad de Funciones)
- ✓ Niveles de responsabilidad y Autonomía)
- ✓ Control y Seguimiento continuo



- ✓ Identificación de Síntomas y Signos (Insomnio, Cefaleas, Problemas Gastrointestinales, Problemas Cardiovasculares, Otros)
- ✓ Identificación Riesgos Psicosociales, Seguimiento Continuo

- ✓ Articulación laboral y familiar
- ✓ Identificación de necesidades
- ✓ Opciones de Manejo



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Acoso Laboral

Toda conducta **persistente y demostrable**, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un **empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o subalterno**, encaminada a infundir **miedo, intimidación, terror, y angustia**, a causar perjuicio laboral, generar **desmotivación en el trabajo**, o inducir la renuncia del mismo.

Consecuencias del Acoso Laboral

Cuando existe acoso laboral dentro de la organización, las incidencias y daños más comunes que se presentan, son las siguientes:



FISIOLÓGICAS

- Dolor muscular
- Síntomas respiratorios y cardíacos
- Alteraciones Gastrointestinales



PSICOLÓGICAS

- Agresión e irritación
- Preocupación, tensión y depresión.
- Síndrome Burnout
- Falta de Concentración



COMPORTAMENTALES

- Bajo rendimiento laboral
- Ausentismo
- Inestabilidad e insatisfacción
- Consumo de sustancias
- Aumento de accidentes laborales

El Comité de Convivencia Preventivo:

Estas son algunas de las acciones preventivas que debe realizar el comité de convivencia laboral dentro de las organizaciones:

Definir una estrategia de divulgación, carta de valores y reglas de convivencia.

Verificar diagnósticos previos psicosociales.

Realizar seguimiento preventivo en las áreas.

Mesas ejecutivas de trabajo – Implementar acciones y recomendaciones.

Enseñar a las personas a realizar auto cuidado – Identificar preventivamente formas de comunicación disfuncional.

Desarrollar campañas de promoción de derechos humanos y prácticas laborales bajo lineamientos de tolerancia, respeto y buen trato.

Generar canales de intercambio preventivo con los Trabajadores.

El Comité de convivencia y el Riesgo Psicosocial

A continuación se listan algunos de los riesgos psicosociales que afectan la convivencia laboral

Demandas del Trabajo

- Jornada Laboral
- Influencia sobre el entorno extralaboral
- Carga Mental
- Consistencia de rol
- Emocionales
- Ambientales y esfuerzo físico

Control sobre el Trabajo

- Control y Autonomía sobre el trabajo
- Oportunidades de desarrollo y uso de habilidades y destrezas
- Participación

Liderazgo y Relaciones Sociales

- Características del liderazgo
- Relaciones sociales sobre el trabajo
- Relaciones con los colaboradores



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

BUENAS PRÁCTICAS CCL EFECTIVO:

1. Plan anual. (PHVA) Construido en alianza con los colaboradores y las áreas de gestión humana y SST.
2. Recibir asesoría de SGSST y del psicólogo especialista SST durante el periodo.
3. Canales de comunicación directos con colaboradores.
4. Socialización frecuente de los formatos de quejas.
5. Informe trimestrales efectivos:
 1. Establecimiento de objetivos y metas.
 2. Cumplimiento de la programación _ Asignación de responsabilidades.
- 6. SEGUIMIENTO A TRAVÉS DE INDICADORES.**
- 7. RESERVA DE LA INFORMACIÓN Y CONFIDENCIALIDAD.**

BUENAS PRÁCTICAS CCL

PREVENTIVO:

- a. Política Organizacional
- b. Manuales o códigos de convivencia
- c. Sensibilización frente a la prevención del Acoso Laboral
- d. Capacitación.
- e. Seguimiento y vigilancia periódica- acoso laboral
- f. Desarrollar actividades de apoyo social y relaciones positivas
- g. Conformar el comité de Convivencia
- h. Establecer procedimiento para la atención de quejas

CORRECTIVO:

- a. Acciones de intervención y control
- b. Promover la participación de los Trabajadores
- c. Facilitar el traslado si es necesario
- d. Establecer un mecanismo conciliatorio, confidencial y efectivo



BUENAS PRÁCTICAS CCL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SANA CONVIVENCIA:

- PLAN DE CAPACITACIÓN.
- ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN
- CULTURA ORGANIZACIONAL DE NO VIOLENCIA.
- GESTIÓN DE CONFLICTOS.
- PLAN DE PROMOCIÓN DE LA SANA CONVIVENCIA.
- PLAN ESTRATÉGICO DE MERCADEO INTERNO DEL CCL: CLIENTE_USUARIO INTERNO.
 - RELACIONES DE CONFIANZA EN LA MARCA DEL CCL.
 - PRODUCTOS MÁS ATRACTIVOS.
 - INCENTIVOS FAVORABLES PARA LA POBLACIÓN QUE USA LOS SERVICIOS DEL CCL



BUENAS PRÁCTICAS CCL PREVENTIVO

DECÁLOGO DE CAPACITACIÓN:

1. FUNCIONAMIENTO Y NORMATIVIDAD DEL CCL.
2. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES EN LA ORGANIZACIÓN
3. EL COMITÉ Y LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES
4. ACOSO LABORAL Y ACOSO SEXUAL LABORAL.
5. PREVENCIÓN DEL MALTRATO Y VIOLENCIA LABORAL
6. ELABORACIÓN DE UN PLAN EN PYP PARA SANA CONVIVENCIA
7. HABILIDADES EN NEGOCIACIÓN CONSCIENTE.
8. TÉCNICAS DE ENTREVISTA.
9. COMUNICACIÓN ASERTIVA
10. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

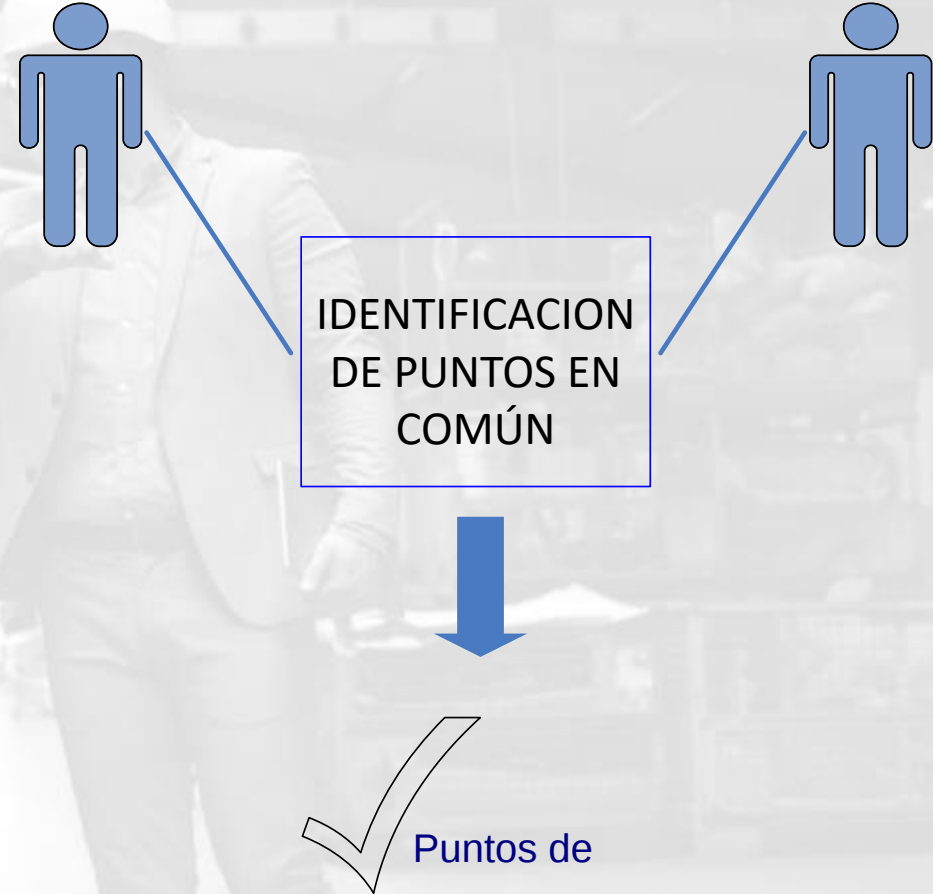


Negociación

El criterio son los intereses no las posiciones

Se espera que las partes estén dispuestas a ganar y perder algo

Fijar principios externos



1. Mejor Alternativa para un Acuerdo Negociado.

¿Qué no hacer?

Ser demasiado
directo y
reservado

Buscar al
culpable o
asignar culpas

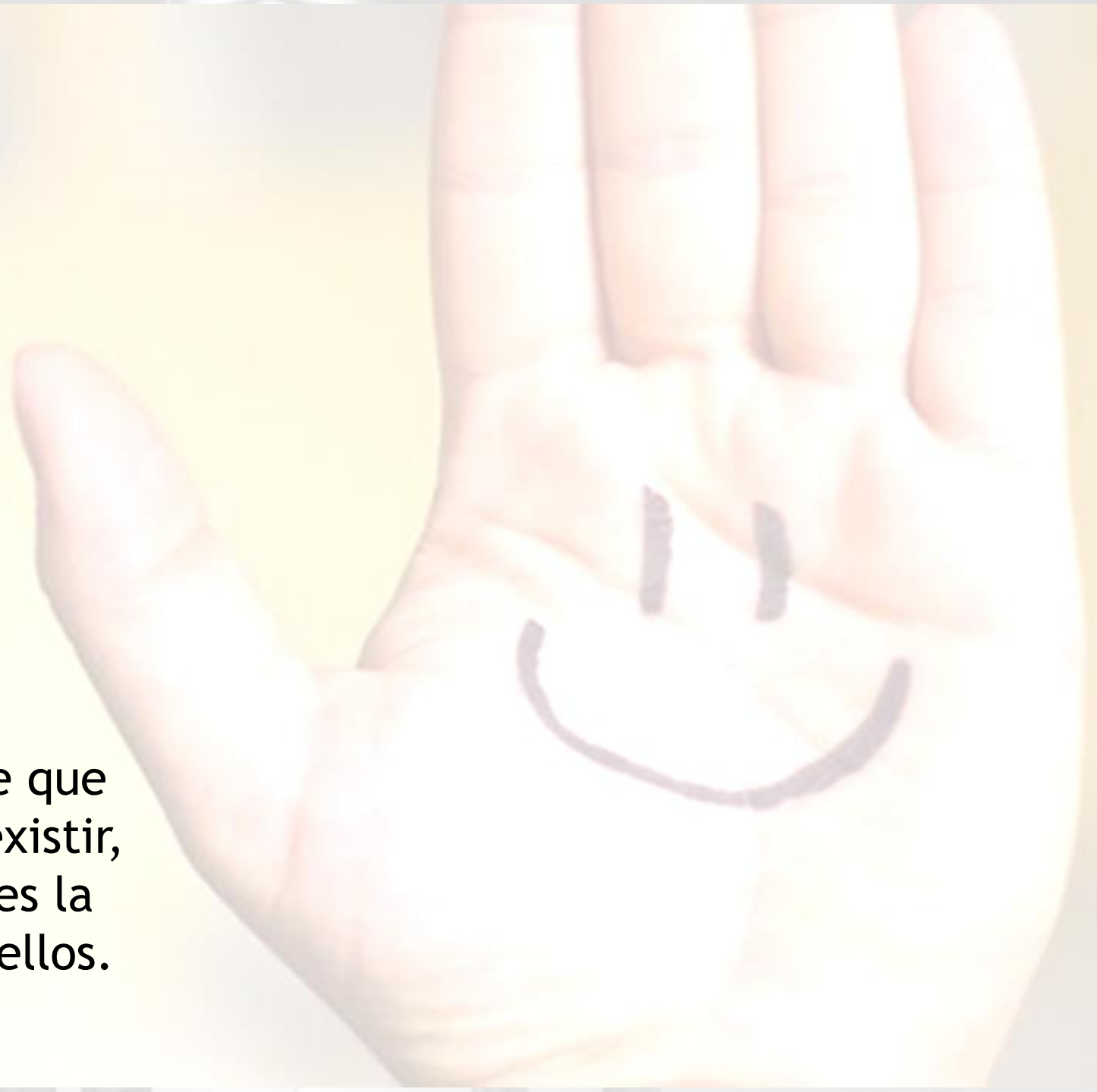
Atacar a la
persona, no al
problema.

Actuar como
juez

Saltar a
conclusiones sin
la información
de ambas partes
y de otros en el
equipo.

Luchar por
imponer su
punto de vista

“Debemos ser conscientes de que los conflictos siempre van a existir, por lo tanto, lo importante es la forma como **reaccionamos** a ellos. Como los **gestionamos**.”





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1

<https://www.redalyc.org/pdf/818/81802905.pdf>

2

3



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