

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





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

TELETRABAJO Y LA PREVENCIÓN DEL RIESGO 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

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



Comprender los factores de riesgo psicosociales presentes en el teletrabajo y las medidas preventivas que se deben emitir.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Identificar los
beneficios del
teletrabajo

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer los
factores de riesgo
psicosocial que
existen en el
teletrabajo.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Aportar medidas
preventivas en riesgo
psicosocial para el
teletrabajador.

EVALUÉMONOS

SONDEO



Para reflexionar...

“El teletrabajo requiere el incremento y/o desarrollo de ciertas competencias específicas, solo que a veces pueden llevar a un desarrollo cultural y otras simplemente aumentar el nivel de exigencias.”

TELETRABAJO

Desempeño de la actividad profesional remunerada utilizando como soporte las TIC, sin la presencia física del empleado en la empresa.

El teletrabajo requiere el incremento y/o desarrollo de ciertas competencias específicas, solo que a veces pueden llevar a un desarrollo cultural y otras simplemente aumentar el nivel de exigencias.

Nuevas generaciones: Surge la manifestación de necesidades de los trabajadores de encontrar un equilibrio entre el trabajo y su vida personal, marcados por el uso de las TIC en los procesos de relacionamiento, y de los empresarios en lograr una mayor productividad y eficiencia.

BENEFICIOS DEL TELETRABAJO SEGÚN EL LIBRO BLANCO DE TELETRABAJO



AUMENTA

la productividad
y reduce los
costos fijos



MEJORA

la calidad de vida de los
trabajadores e incentiva
el trabajo en equipo



PROMUEVE

la inclusión social



APORTA

al mejoramiento de
la movilidad en las
ciudades y reduce los
índices de contaminación

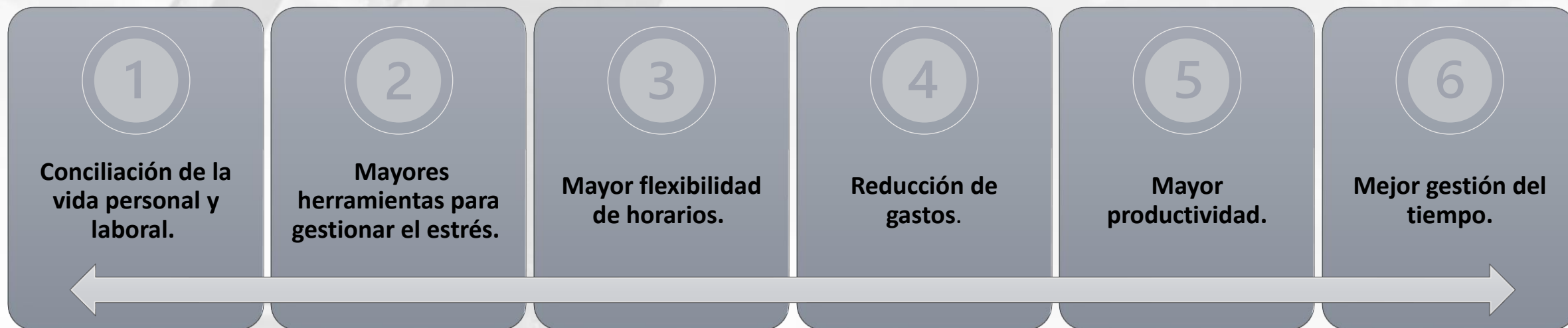


IMPULSA

el uso y apropiación de
las nuevas tecnologías

*Libro blanco del teletrabajo, MinTICs

OTROS BENEFICIOS DEL TELETRABAJO EN RELACIÓN A LOS FACTORES PSICOSOCIALES.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN TELETRABAJO

Liderazgo y relaciones Interpersonales

Dificultad en el proceso de socialización del individuo

Vínculos emocionales débiles o inexistentes

Lazos de confianza débiles o inexistentes

Dificultad en el ejercicio del liderazgo y reconocimiento de la autoridad

Dificultad en establecer Cultura organizacional



Control sobre el trabajo

*Dificultad para planear y ejecutar las actividades-
autodisciplina*

Perdida de la percepción de la claridad de rol



Demandas de la jornada laboral

Demandas de carga mental debido a dificultades en el uso de las TIC.

Jornadas-Horarios laborales alterados.





Recompensas

Disminución de la percepción de reconocimiento e igualdad respecto a trabajadores en planta física.

Poco reconocimiento por la labor realizada.



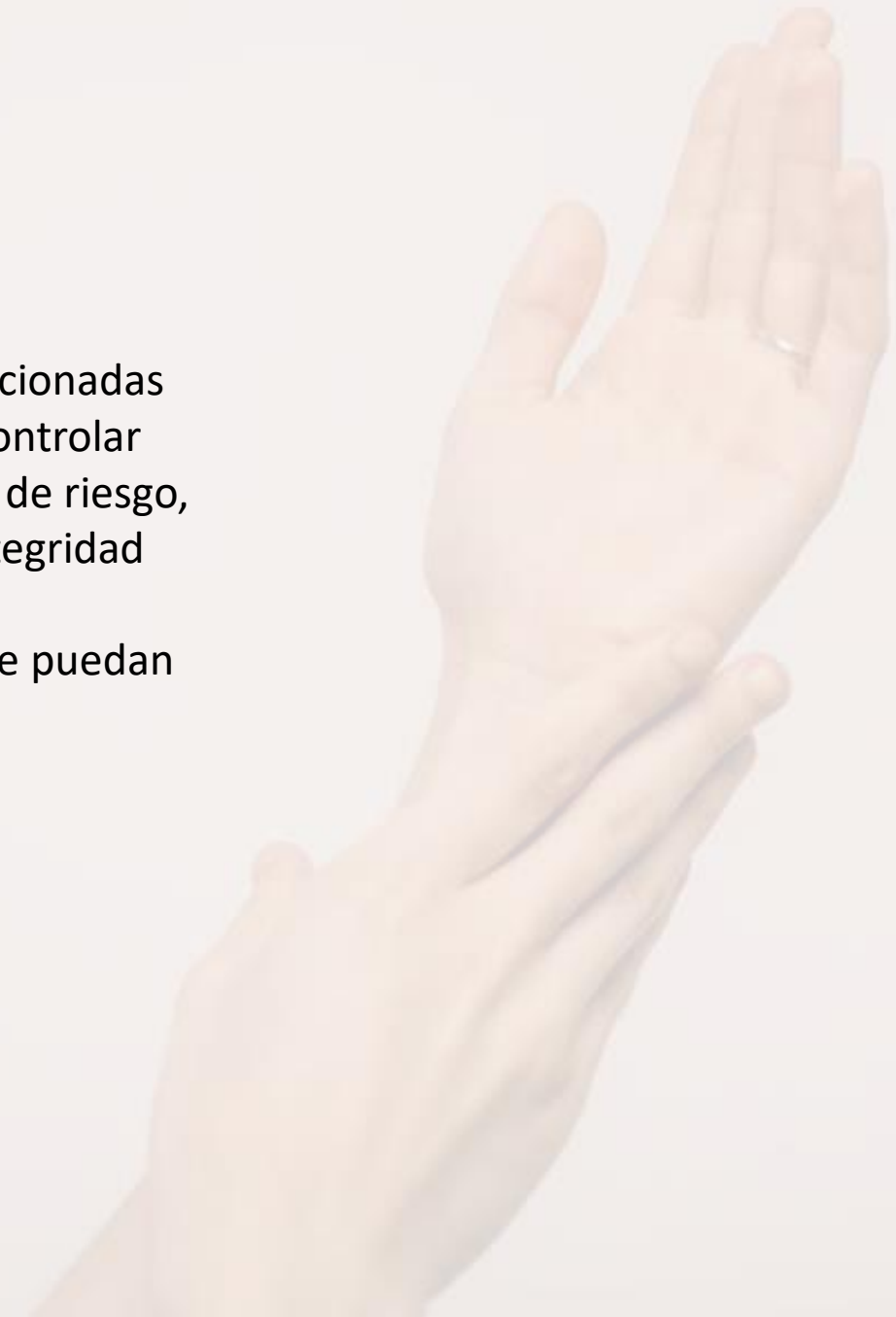
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



MEDIDAS PREVENTIVAS

Autocuidado

Conjunto de acciones bienintencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, e integridad física o Psicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar.



El Autocuidado en el ambiente de trabajo: es el Saber, poder y querer elegir la forma más segura de trabajar.

No seas Victima de tu entrono y tu trabajo. Se protagonista de tu propia vida.

Factores que influyen en la conducta segura:

Factores Internos

- Autoestima
- Motivación y satisfacción personal
- Coherencia de la vida actual con el proyecto de vida.
- Salud física
- Recursos Psicológicos
- Recursos Cognitivos

Factores Externos

- Salud financiera
- Relaciones con los compañeros de trabajo
- Red de apoyo extralaboral
- Familia
- Exigencia por metas.

PROMOCIÓN DE LA SALUD PSICOSOCIAL

Regule sus
emociones.

Fortalezca sus
relaciones de apoyo.

Determine
claramente sus
recursos, objetivos y
tareas.

Mantenga hábitos
de higiene del
sueño.

Participe
activamente en el
diseño de su Trabajo
y en las decisiones.

RESPETA EL LIMITE DE LA JORNADA

RESPETO: Valor vulnerado cuando no hay limites.

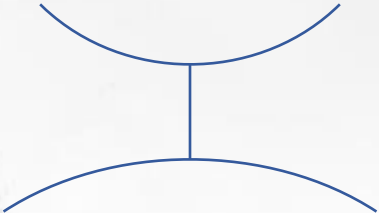
Cumplir los limites propios y ayudar a los demás a cumplirlo. Conducta que demuestra respeto y que es necesaria para las sanas relaciones del equipo.

El horario de contratistas, se mantiene igual que en Trabajo presencial.

Lleva a cabo las pausas:



Recuerda los descansos en tu
jornada y las pausas activas!



De esta manera gestionarás tu energía de
una forma efectiva para que llegue al final
de la jornada y que la fatiga sea menor.



Pasos para desarrollar autogestión del riesgo Psicosocial en teletrabajo:

Auto evaluación personal:

- Identificar sus propias conductas de riesgo, necesidad de cambio o mejoras.

Autorregulación del comportamiento:

- Expresión y control de las emociones, ideas, auto instrucciones.
- Toma de decisiones funcional y adaptativa

Formular metas de conducta:

- Alcanzar continuamente nuevas metas y objetivos personales y laborales.

¿EL MANEJO DE LOS CASOS SOSPECHOSOS Y CONFIRMADOS EN SALUD MENTAL CAMBIA EN EL TELETRABAJO?

La atención de sintomatología mental, se debe llevar a cabo igual que en el trabajo presencial. Se debe conocer el procedimiento que la empresa tiene para el reporte de las condiciones de salud y se debe atender de la misma manera.

Informar y dar una copia al teletrabajador de la política de la empresa en materia de seguridad y salud en el trabajo.

TELECONSULTAS EN SALUD MENTAL:

Es una estrategia útil para la atención y el seguimiento de las condiciones de salud del teletrabajador.

Se sugiere incorporarlas dentro del plan de prevención del riesgo psicosocial de la organización.

¿QUÉ PUEDE HACER EL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL?

Actividades de apoyo en la gestión del riesgo psicosocial en el teletrabajo:

1. Campañas de relacionamiento virtual.
2. Campañas de prevención del acoso y del ciberacoso.
3. Capacitaciones en el uso adecuado de las comunicaciones.
4. Abordaje del tema de resolución de conflictos desde diferentes perspectivas.
5. Atención de casos y quejas.

A close-up photograph of two young children sitting at a table, focused on drawing. The child in the foreground, a girl with light brown hair, is wearing a red sweater with a cartoon character patch and is using a pencil to draw on a piece of paper. The child in the background, a boy with dark hair, is also drawing with a pencil. The background is slightly blurred, showing a bookshelf.

**Involucra a tu familia
en el teletrabajo.**

**Involúcralos en tu rutina para adoptar
buenas practicas en teletrabajo.**

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2237/ev.2237.pdf

2

<https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/los-riesgos-psicosociales-que-trae-el-teletrabajo-y-recomendaciones-para-reducirlos-3035179>

3

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23937/1/MANUAL%20DE%20PREVENCION%20DE%20RIESGOS%20PSICOSOCIALES%20.pdf>



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