



POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA  
Pensando en 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



**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



**EXPERTO LÍDER**

---

**DE LA COMUNIDAD**

**Dayana C. Lago F.**

[dayanaclagof@gmail.com](mailto: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

15

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

03

La salud mental en la industria 4.0

14

Prevención del riesgo Psicosocial en el teletrabajo

04

Equilibrio Psicosocial: entorno intralaboral VS. Extralaboral

13

Buenas prácticas para un comité de convivencia laboral efectivo

05

La Salud Psicosocial en la post-pandemia

12

Gestión del tiempo y el control sobre el trabajo

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?

TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RUTA DE  
CONOCIMIENTO

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

RUTA DE  
**CONOCIMIENTO**



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LA DEPRESIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL

## OBJETIVO GENERAL



Estudiar la Depresión como una enfermedad que impacta el entorno laboral, y las recomendaciones para su manejo y prevención.

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir la Depresión y sus manifestaciones psicológicas.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Abordar la diferencia con los trastornos de ansiedad.

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Identificar estrategias que ayuden a prevenir la depresión y a manejarla adecuadamente en el ambiente de trabajo.



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



## Para reflexionar...

- Según la OMS, este trastorno mental afecta al 4,7 por ciento de los colombianos.
- **322 millones de personas viven con depresión, entre quienes las mujeres, los jóvenes y los ancianos son los más propensos.**
- **Al año**, la depresión cobra la vida de 788.000 personas, sobre todo por suicidio.
- De 40 a 85 % de las personas que han sufrido depresión tiene alguna recaída durante su vida.
- Los jóvenes y ancianos presentan mayores niveles de depresión, con una prevalencia de 40 a 70 %



La **Depresión** es una enfermedad mental capaz de causar numerosos síntomas psicológicos y físicos.

Su síntoma más conocido es una tristeza profunda y prolongada.

Como enfermedad laboral, “...la depresión resulta ser la más costosa debido a su alta prevalencia y su correlación con otras enfermedades.”



## SE SUELE ABORDAR DESDE 3 ENFOQUES:

Trastorno, es decir, cuando se presentan ciertos síntomas característicos y detectables;

Síntoma, aislado o en compañía de otros sin relación directa;

Síndrome, basado en la tristeza y cuyos síntomas están relacionados.

## CRITERIO DIAGNÓSTICO:

**Presentar** al menos 5 de los siguientes síntomas casi todos los días durante un período dado de 2 semanas, y uno de ellos debe ser el estado de ánimo depresivo o pérdida de interés o placer:

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día
- Marcada disminución del interés o placer en todas o casi todas las actividades la mayor parte del día
- Aumento o pérdida significativa (> 5%) de peso, o disminución o aumento del apetito
- Insomnio (a menudo insomnio de mantenimiento del sueño) o hipersomnía
- Agitación o retardo psicomotor observado por otros (no informado por el mismo paciente)
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva o inapropiada
- Capacidad disminuida para pensar o concentrarse, o indecisión
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, intento de suicidio o un plan específico para suicidarse

## EL trabajo se dificulta por:



“...puede tener también **dificultades para organizarse**, para **trabajar en equipo** y para valorar los problemas de forma adecuada y **tomar decisiones correctas**. “Por otro lado, “La mayoría de las personas deprimidas tiene baja auto percepción de sus síntomas depresivos.”

# DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN:

## 1. Estado de ánimo

En la ansiedad predomina el miedo, la angustia y el estado de alerta. Sin embargo, en la depresión la emoción prevalente es la tristeza.

## 2. Focalización en el tiempo

Las personas con ansiedad sufren una constante preocupación por eventos y hechos del futuro. Por el contrario, en la depresión sentimos tristeza por los eventos del pasado y una infravaloración de uno mismo en el momento presente.

## 3. Capacidad para disfrutar

Las personas con depresión suelen perder la capacidad para disfrutar, lo que se conoce como *anhedonia*, que está causada por desajustes en los niveles de neurotransmisores y en la activación de algunas partes del cerebro. La ansiedad no presenta anhedonia, aunque la capacidad para disfrutar puede verse afectada por el hecho de que les cuesta dejar de pensar en lo que les preocupa.

# DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN:

## 4. Tipos de preocupaciones

Las personas con ansiedad se caracterizan por su estado de preocupación constante, y por darle vueltas al mismo pensamiento negativo todo el rato. Sin embargo, los que padecen depresión tienen el foco de los pensamientos negativos en sí mismos, en lo que les rodea y en el futuro. Más que preocupaciones, sus pensamientos tienen que ver con la sensación de melancolía y pérdida de motivación.

## 5. El grado de motivación y activación.

La depresión se caracteriza por la ausencia de iniciativa y de ganas por hacer cosas, este síntoma es conocido como *abulia*, que genera una disminución de la actividad diaria. En cambio, las personas que presentan ansiedad no experimentan abulia, se encuentran en un estado de hiperactivación, aunque esto les genera agotamiento mental que las hace más propensas a cansarse de seguida.

## 6. Apetito

Ante un problema de ansiedad generalmente aumenta el apetito, aunque también existen casos donde disminuye. En los casos de depresión el apetito disminuye mayoritariamente.

**“La depresión y los trastornos de ansiedad pueden diagnosticarse de manera simultánea, en general el tener uno no excluye al otro, incluso en el Manual Diagnóstico de la Asociación Americana de Psicología (APA) en su versión más reciente (DSM-V) manifiesta que en el caso del trastorno depresivo existe un subtipo denominado trastorno depresivo con ansiedad, en el cual la persona además de cumplir con los criterios diagnósticos del trastorno depresivo también presenta por lo menos dos síntomas de ansiedad como sentirse nervioso o tenso, estar más inquieto de lo habitual, tener dificultad para concentrarse debido a las preocupaciones, miedo a que algo terrible pueda ocurrirle y temor a perder el control”**

**Dr. Leopoldo Rendón, Psiquiatra**

# FACTORES DE RIESGO DE PARA LA MANIFESTACIÓN DE LA DEPRESIÓN LABORAL

Estrés laboral sin medidas de control del riesgo.

Baja percepción de reconocimiento por el trabajo realizado.

Alta frecuencia de involucramiento en ambientes y situaciones de alta tensión.

Dificultades de relacionamiento ya sea con superiores o compañeros de trabajo.

Acoso Laboral.

Condiciones individuales del trabajador (ejm. Historia de abuso, funcionamiento y salud neurológica)

Poca autonomía en el trabajo.

Comunicación disfuncional, ordenes confusas.

Altas exigencias laborales.  
Demandas que no son coherentes con los recursos del cargo.

Turnicidad laboral.

Entorno de trabajo con condiciones ambientales desfavorables (ruido)

# ESTRATÉGIAS PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN

## Mediante tratamiento farmacológico.

- Antidepresivos
- Estimulación cerebral profunda mediante electricidad en regiones cerebrales alteradas en los cuadros de depresión.

## Mediante tratamiento psicológico.

- Terapia cognitivo-conductual.

## En la organización :

- Detectar los casos de depresión de forma precoz y abordarlos correctamente
- Brindar acompañamiento
- Fortalecer lazos de apoyo al interior de la organización.
- Comunicación asertiva.
- Fortalecer resiliencia y el manejo de emociones.
- Facilitar espacios de conversación. Informar.
- Implementar teletrabajo.

# Tips para la persona con TDM:

## TIPS PARA LA PERSONA CON TDM:

Elaborar un horario y proponerse cumpirlo.

Programar descansos cortos.

Realizar actividad física.

Establecer objetivos semanales y/o diarios.

Habituarse a realizar Introspección.

Explorar para descubrir nuevas sensaciones e intereses.

# BIBLIOGRAFÍA

---

1

**Factores psicosociales y depresión laboral.**

<https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2009/im096h.pdf>

2

**Alteraciones neurológicas en la depresión.**

<https://www.acnweb.org/es/acta-neurologica/volumen-252009/70-volumen-25-numero-2-junio-2009/192-alteraciones-neuropsicologicas-en-pacientes-con-depresion-mayor.html>

3

**Depresión laboral, revisión.**

<https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745517008.pdf>



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# RECUERDA QUE POSITIVA TIENE PARA TI



[www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co)



Cursos Virtuales



Artículos



Audios



Videos



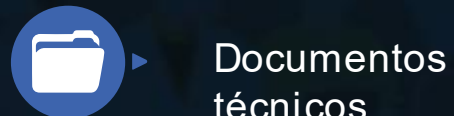
Guías



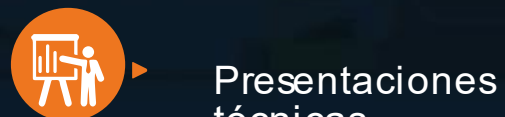
Mailings



Cartillas



Documentos técnicos



Presentaciones técnicas



Juegos digitales



Enlaces de Interés



Ludo prevención



POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA  
Pensando en 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