



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



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



TRAVESÍA 2021
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

PREVENCIÓN Y MANEJO DE LAS ENFERMEDADES DERIVADAS DEL ESTRÉS

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

INSTITUTO VESPERTINO DE EDUCACIÓN

RUTA DE CONOCIMIENTO

OBJETIVO GENERAL



Comprender los conceptos básicos del estrés y como este fomenta la aparición de otras enfermedades

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer los
conceptos del estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Abordar las
consecuencias y sus
efectos.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Identificar estrategias
para la prevención de
las enfermedades
derivadas del estrés.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

La organización mundial de la salud (2004), define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción”.

Se convierte en indeseable, desadaptativo y peligroso si no conduce a la acción o es tan intenso que el organismo sucumbe ante él



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

El cuerpo reacciona ante el estrés liberando hormonas.

Estas hormonas hacen que el cerebro esté más alerta, causa que los músculos se tensionen y aumenta su pulso cardiaco.

Eustrés	Distrés
Aumenta la capacidad de rendir y mejora nuestras habilidades	Hay un desajuste entre la demanda y los recursos
La percepción es placentera	La percepción es de amenaza
Estimula la actividad y la energía, el pensamiento se agudiza	Disminuye la capacidad de resolver adecuadamente los conflictos
Hace la vida más atractiva (sal de la vida, cuestión de dosis); puede ser divertido, emocionante y lleno de energía	Tiene consecuencias en el organismo, alteraciones físicas y psíquicas que pueden conducir a enfermedades graves
Los músculos se fortalecen, mejora la función del corazón, aumenta la resistencia	La respuesta es inadecuada, evitable, desproporcionada
Produce equilibrio y bienestar	Produce desequilibrio y trastornos bio-psico-sociales

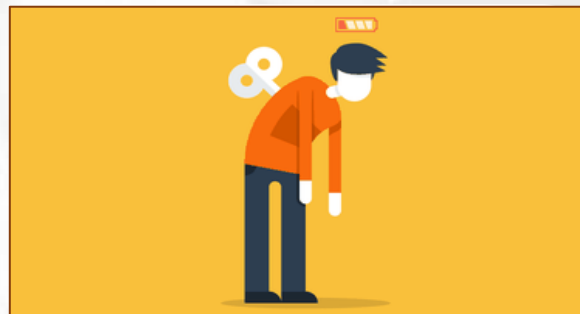
FASES DEL ESTRÉS



- **Fase de alarma**
- Es la respuesta de nuestro organismo (S. nervioso y endocrino) frente a un agente estresante.



- **Fase de resistencia**
- Es la respuesta de adaptación del organismo para limitar los daños producidos por el factor estresante.



- **Fase de agotamiento**
- Cuando fallan las anteriores se debilita el organismo y se colapsa, ya que no se puede defender ante el agente estresante. Esto puede ocasionar consecuencias serias para la salud.

T I P O S D E E S T R E S

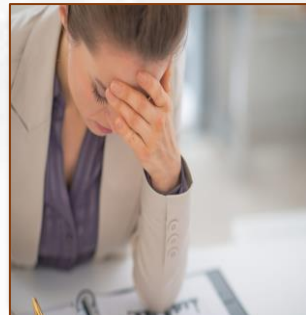


Eustress

Se produce como una respuesta eficaz al estrés por parte de nuestro organismo que se prepara para hacer frente a situaciones que requieren mayor atención, manteniendo alerta a nuestro organismo pero sin forzarlo en exceso

Distress

Se da cuando el organismo reacciona de modo inadecuado o excesivo al estrés. Puede darse ante situaciones estresantes que superan nuestras capacidades o ante sucesos estresantes que se repiten de modo prolongado.

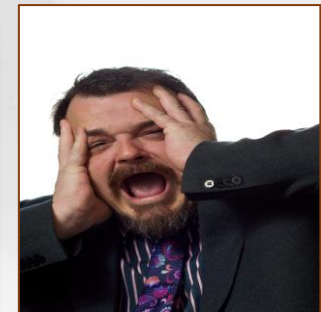


Estrés Episódico

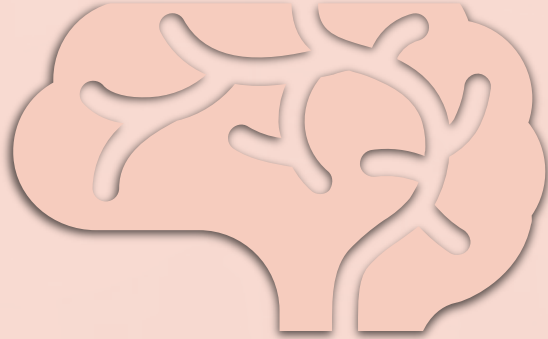
Se produce de forma puntual, por lo que se caracteriza por su breve duración y su naturaleza esporádica. se trata de una situación limitada y sus efectos suelen pasar en cuanto se soluciona esta situación.

Estrés crónico

Se produce por culpa de una exposición repetitiva y prolongada a varios factores estresantes en el entorno laboral. Donde se genera una merma en la resistencia a la presión del empleado.



EFECTOS



Deterioro cognitivo
Dificultad para concentrarse.
Ansiedad y/o depresión.
Dificultad para tomar decisiones.
Insomnio.
Trastornos sexuales.
Trastornos de tipo afectivo.
Desórdenes mentales como TOC.
Síndrome de Burnout



Hipertensión
Arritmias
Caída del cabello
Disminución del apetito sexual
Contracturas musculares.
Dolores crónicos.
Tics nerviosos.
Estreñimiento
Ulceras



Deterioro de las relaciones laborales
Aumento del ausentismo.
Incremento de accidentes laborales.
Mayor número de bajas por enfermedad.
Bajo rendimiento por empleado.
Menor productividad.

ESTRÉS LABORAL

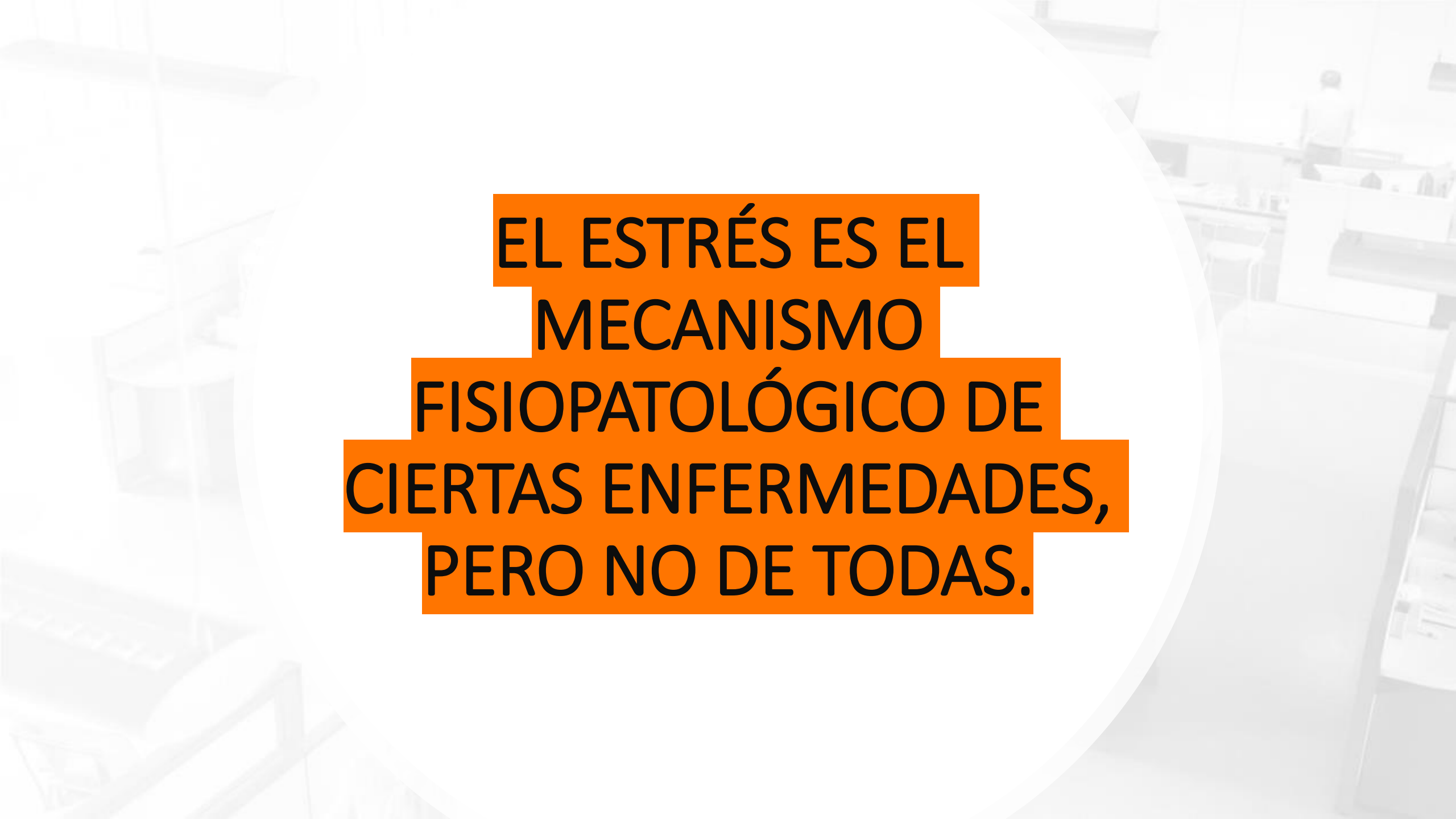
Es la reacción que puede tener el trabajador ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, poniendo a prueba su capacidad para afrontar la situación.



CAUSAS

- Presión laboral por parte de un superior.
- El volumen y el tipo de trabajo
- Falta de control sobre el trabajo que se realiza
- Tareas monótonas
- Plazos ajustados
- Trabajar a alta velocidad
- Exposición a la violencia
- Ambiente laboral inadecuado
- Combinación de cualquiera de estos factores





**EL ESTRÉS ES EL
MECANISMO
FISIOPATOLÓGICO DE
CIERTAS ENFERMEDADES,
PERO NO DE TODAS.**



MINISTERIO DEL TRABAJO

DECRETO NÚMERO 1477 DE 2014

5 AGO 2014

Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales

PARTE B
ENFERMEDADES CLASIFICADAS POR GRUPOS O CATEGORIAS

- Grupo I Enfermedades infecciosas y parasitarias
- Grupo II Cáncer de origen laboral
- Grupo III Enfermedades no malignas del sistema hematopoyético
- Grupo IV Trastornos mentales y del comportamiento
- Grupo V Enfermedades del sistema nervioso
- Grupo VI Enfermedades del ojo y sus anexos
- Grupo VII Enfermedades del oído y problemas de fonación.
- Grupo VIII Enfermedades del sistema cardiovascular y cerebro-vascular
- Grupo IX Enfermedades del sistema respiratorio
- Grupo X Enfermedades del sistema digestivo y el hígado
- Grupo XI Enfermedades de la piel y tejido subcutáneo
- Grupo XII Enfermedades del sistema músculo-esquelético y tejido conjuntivo
- Grupo XIII Enfermedades del sistema genitourinario
- Grupo XIV Intoxicaciones
- Grupo XV Enfermedades del sistema endocrino

MA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Si la patología bajo estudio no se encuentra en la tabla de enfermedades Dec. 1477 de 2014, pero se sospecha la asociación causal con factores de riesgo psicosocial del trabajo, se debe proceder a documentar tal asociación.

1. Definir causalidad entre la patología y el estrés.
2. Utilizar suficiente evidencia científica que determine la causalidad.
3. Describir la patología y la participación del estrés en la misma.
4. Describir los factores de riesgo psicosociales estadísticamente asociados a la patología que se encuentran documentados en estudios.

Sindoreme de fatiga
crónica.

Resfriados

Fatiga visual

INTENSIDAD + PERSISTENCIA

Trastornos mentales y
del comportamiento

Alteraciones
gastrointestinales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Síndrome de fatiga crónica

Disminuyen hasta el 50 por ciento su productividad,

Se trata de un agotamiento crónico que no se alivia con el descanso.

Sus síntomas más relevantes son la pereza, el insomnio, dolor muscular y fiebre, entre otros síntomas. Usualmente las personas se sienten desmotivadas, pierden su autoestima laboral y abandonan sus tareas con facilidad.

Tx. ANSIEDAD:

Las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.

Sensación de nerviosismo, agitación o tensión

Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

Aumento del ritmo cardíaco

Respiración acelerada (hiperventilación)

Sudoración

Temblores

Sensación de debilidad o cansancio

Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual

Tener problemas para conciliar el sueño

Padecer problemas gastrointestinales (GI)

Tener dificultades para controlar las preocupaciones

Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Tx. DEPRESIVO RECURRENTE (DISTIMIA):

Falta de interés en las actividades diarias

Tristeza, sensación de vacío, depresión

Desesperanza

Cansancio y falta de energía

Baja autoestima, autocrítica o sentirse incapaz o inútil

Dificultades para concentrarse y tomar decisiones

Irritabilidad o enojo excesivo

Disminución de la actividad, eficacia y productividad

Evitar las actividades sociales, aislamiento

Sentimientos de culpa y preocupaciones por el pasado

Falta de apetito o comer demasiado

Problemas para dormir

REACCIONES DE ESTRÉS GRAVE Y TRASTORNOS DE ADAPTACIÓN.

Estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante.

Entumecimiento psíquico”

Tendencia involuntaria” a revivir el trauma

Hiperactividad simpática neurovegetativa

TX ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.

Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático

Revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez (reviviscencia)

Sueños perturbadores o pesadillas acerca del hecho traumático

Angustia emocional grave o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el suceso traumático

Irritabilidad agresividad.

Perturbaciones en el sueño.

Pensamientos negativos sobre si mismo.

Desesperanza.



**¿CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS
LABORAL EN LA ORGANIZACIÓN?**

Acciones conjuntas
(ARL- Talento
Humano) para
direccionar controles
administrativos

Programa de
Prevención de la
Violencia y el Ascoso
laboral



Entendimiento
Organizacional

Identificación de
factores protectores y
de Riesgo

Acciones de Intervención
factores
Intralaborales

Acciones de Intervención factores
Extralaborales

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL INDIVIDUO

RESPIRACIÓN PROFUNDA GUIADA O AUTOGUIADA

DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

VISUALIZACIÓN

FOCALIZACIÓN EN LAS EMOCIONES PLACENTERAS

FLEXIBILIZAR PENSAMIENTO

DIALOGAR



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1

Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n3/v13n3a30.pdf>

2

Riesgos psicosociales y estrés en el ambiente laboral
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a01.pdf>

3

Aspectos neuropsicológicos del estrés post-traumático
<file:///C:/Users/dayis/Downloads/Dialnet-AspectosNeurobiologicosYNeuropsicologicosDelTrasto-4394092.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