

DIPLOMADO EN:

**ISO 45003:2021 GESTIÓN DE
RIESGOS PSICOSOCIALES**



SGS

***VÁLIDO PARA AFILIADOS A POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS**

**LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS**

1. JUSTIFICACIÓN



En Colombia factores relacionados con el deterioro económico, social, falta de oportunidades, incertidumbre laboral, la crisis de adaptación al cambio, incluyendo toda relación con el COVID-19 y otras propias de cada persona y sus dinámicas, parecen ser cada vez más comunes. Sus consecuencias juntas son causantes de una considerable inestabilidad emocional y de una problemática de salud mental a nivel nacional (Ávila-Bermúdez y Sánchez-Ramírez, 2021), incluso, algunas de las mencionadas, son variables causantes de la presencia de trastornos mentales. (Zamora-Rondón, Suárez-Acevedo y Bernal-Acevedo, 2019).

Dicho esto, existen resoluciones enfocadas a la mejoría de este tipo de inestabilidades, por ejemplo, el Decreto 4107 de 2011 [con fuerza de Ley] que expone los objetivos del Ministerio de Salud y Protección Social, y destaca que es un ente encargado de garantizar la prestación de servicios y la calidad de atención, como también de realizar y coordinar la supervisión de políticas públicas enfocadas al bienestar de los ciudadanos, de establecer y mantener leyes y decretos para promover la buena salud de los colombianos. (2 de noviembre de 2011).

Al ser claro que los problemas en salud mental son una problemática en aumento progresiva y sistemática, el Ministerio de Salud de Colombia durante los periodos 2020–2021 ha orientado la expansión de la normatividad planteando una serie de resoluciones enfocadas al beneficio de la salud mental y a la protección social para la población. (Minsalud, 2020 y 2021). Con base en lo anterior y al Plan Hemisférico de la Salud Mental 2015–2020 (2015), donde se establece la importancia de enfocar la salud mental como una prioridad para los habitantes del país (p. 6), se resalta la relevancia de instruir a todos aquellos individuos y profesionales que hacen parte del servicio nacional de salud a nivel general y mental a ser instruidos en las leyes, decretos, resoluciones y proyectos de Ley que se encuentran en planeación y en vigencia, dando como propósito la contextualización de las actualizaciones y la preparación para el posible aumento de pacientes psicológicos para el año 2021.

Sin embargo la realidad sanitaria del país y las opciones planteadas por la Ley se quedan cortas en cuanto a lo mental e impulsa y hace imperioso que todo el sector gremial asuma la nueva realidad organizacional del siglo, que se enfoque en un nuevo derrotero que propendan por mantener la salud mental de sus colaboradores, aportando de manera psicoemocional a las necesidades de la Organización pero también que contribuya a la recuperación económica, biopsicosocial no solo de su organización sino de todos los sectores del país.

El Diplomado en Salud Mental diseñado por SGS Academy, contribuye de manera significativa a brindar herramientas de carácter psico organizacional para mantener su Empresa sana mentalmente.





2. OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN

Implementar un espacio formativo alrededor de la realidad de la salud mental en pandemia, con el fin de facilitar la construcción de estrategias de afrontamiento y mitigación del riesgo en los participantes de la Organización que contribuyan en el fortalecimiento individual y colectivo de la Organización.



3. DIRIGIDO A



Personal responsable de administración del sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional, Gerentes, Coordinadores, consultores, asesores y profesionales y demás personal de jerarquía de la organización.

4. DURACIÓN

La formación tiene una intensidad de **80 horas.**

En la siguiente tabla se relaciona el porcentaje de horas sincrónicas y asincrónicas, de la formación:

MODALIDAD	PORCENTAJE HORAS EN SINCRONÍA	PORCENTAJE HORAS EN ASINCRÓNICO	TOTAL HORAS DE LA FORMACIÓN
CURSO ONLINE	50%	50%	100%
Ejemplo On Line	40 horas	40 horas	80 horas

5. METODOLOGÍA



El diplomado en Salud Mental se desarrollará bajo dos metodologías: Educación Experiencial Indoor y Coaching bajo ambiente virtual.

La Educación Experiencial: Se define como la generación de una teoría de acción a partir de la propia experiencia, continuamente modificada para mejorar su eficacia. Este proceso de aprendizaje requiere:

- Definir una acción basada en una teoría causa - efecto.
- Evaluar o juzgar el resultado o consecuencia de dicha acción.
- Reflexionar sobre el grado de efectividad de las acciones y reformular la teoría causa- efecto.
- Implementar acciones con base en la reformulación.



Las principales ventajas de esta metodología pueden sintetizarse de esta forma:

- Permite un espacio de crecimiento personal a partir del conocimiento de sí mismo, ya que se encuentra inmerso en los procesos de la toma de conciencia desde la reflexión constante.
- Es un método que permite una interacción permanente entre la acción y la reflexión, lo cual favorece la posibilidad de generar cambios positivos de un punto de vista tanto individual como colectivo.
- Mejora la estructura cognitiva del participante.
- Ayuda a modificar las actitudes, valores, percepciones y patrones de conducta de los individuos.
- Permite ampliar las posibilidades de construir conocimientos valorando la sabiduría propia y la de los demás.
- Ayuda a que las personas estén en un mismo nivel, que haya equidad.
- El contexto de grupo permite un enriquecimiento acelerado del aprendizaje.
- Permite aprender a partir de la experiencia vivida y la reflexión, más que de la teoría o acumulación de información, lo cual hace que el aprendizaje sea más sencillo.
- Se trabaja simultáneamente, lo personal, interpersonal y el trabajo en equipo.
- A nivel personal, facilita el incremento de liderazgo, el compromiso, la toma de decisiones y riesgos y la adquisición de una mayor confianza y autoestima.
- A nivel interpersonal, facilita el proceso de integración para que pueda haber un mejoramiento en el trabajo en equipo, creando un ambiente de grupo sano y productivo.

El Coaching: Es un método que enfocado a la empresa, permite renovar las organizaciones mediante la transformación de sus funcionarios y directivos, de forma que tanto los colaboradores como la empresa desarrollen su potencial y alcancen los propósitos que tanto desean, propiciando múltiples beneficios, a saber:

- Se encarga de desarrollar al máximo las habilidades de los miembros de una empresa.
- Su propósito es cumplir metas específicas y alcanzar resultados exitosos en el mediano y largo plazo.
- Identifica las mejores maneras o caminos para alcanzar las metas ajustándose a las habilidades de cada individuo y a las necesidades del mercado.
- Brinda consejo y apoyo a los empleados para resolver cualquier problema que se presente cuando realizan sus tareas.
- Trabaja en la confianza que los miembros del equipo tienen en sí mismos y en el equipo.
- Analiza los procesos de la empresa y refuerza aquéllos que no estén alcanzando su máximo potencial.
- Genera espacios de diálogo y retroalimentación entre los miembros del equipo y también entre líderes y empleados.
- Motiva a los empleados y a los líderes para que mantengan y mejoren su desempeño, así como a que se comprometan con la empresa y aporten ideas.
- Propone un sistema de recompensas y correctivos apropiados para cada tarea y área de la empresa.
- Estimula la adaptación al mercado global y promueve las propuestas creativas y originales.

ALINEAMIENTO ORGANIZACIONAL



6. REQUISITOS PARA LA FORMACIÓN

Las personas que participen del Diplomado en Salud Mental, se comprometieron con una serie de estipulaciones que llevarán a un proceso de aprendizaje ameno y enriquecedor:

- Disponibilidad de tiempo y aptitud para aprovechar el contenido. Constante participación, puntualidad y disposición para realizar preguntas que puedan profundizar la temática y generen discusiones constructivas.
- Organización, habilidades comunicativas para expresarse, liderazgo, escucha activa, comprensión y cooperación para el trabajo en equipo.
- Computador con acceso a internet y un navegador web (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome).
- Procesador 533 MHz
- RAM de 1 Gb
- Módem para conexión a internet banda ancha
- Mínimo 256 MB de memoria RAM libres
- 20 MB de espacio de almacenamiento disponible
Tarjeta de audio
- Altavoces y micrófono, preferiblemente auriculares
- Tarjeta de video VGA
- Permisos para guardar archivos en su computadora
- Conexión mínima a internet 3 Mbps
- Desactivar bloqueo de aplicaciones y de ventanas emergentes

7. MÓDULOS DE FORMACIÓN

Los asistentes tendrán la oportunidad de acercarse a la realidad, responsabilizándose de construir y adoptar estrategias de afrontamiento que mitiguen los riesgos a nivel mental y emocional dados desde la nueva realidad mundial. En espacios sincrónicos tendrán la misión de adquirir y fortalecer conocimientos a nivel mental y de manera asincrónica construir propuestas individuales y colectivas encaminadas a proteger su salud y la de los demás.

MÓDULO 1: EMPODERAMIENTO PERSONAL PARA ENFRENTAR TIEMPOS DIFÍCILES (12 HORAS)

"La armadura necesaria para evitar que algo me dañe" (5 horas sincrónicas y 7 horas asincrónicas)

TEMAS

- Fortalecimiento personal, confianza y control - autoestima
- Compromiso activo: participación
- Autoconfianza, asertividad y autoevaluación
- Toma de decisiones y liderazgo
- Rediseño de mis autos como protector para mitigar el daño.

MÓDULO 2: ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL: REEDUCANDO LAS EMOCIONES (8 HORAS)

"Porque mi corazón necesita inteligencia" (5 horas sincrónicas y 3 horas asincrónicas)

TEMAS

- Conceptos generales
- Psicoeducación en emociones: ¿Para qué son?
- Desregulación emocional, respuestas de evitación y trastornos mentales
- Self awareness (autoconciencia), self management (autorregulación), Relationship management (reconocimiento de las propias emociones en otros), social awareness (empatía).
- Construcción emocional individual y colectiva.

MÓDULO 3: HABILIDADES PARA LA VIDA (14 HORAS)

"La receta de brindar apoyo y recibirlo" (11 horas sincrónicas y 3 horas asincrónicas)

TEMAS

- Conceptos generales
- Habilidades sociales, cognitivas y de control emocional
- Manejo de tensiones y estresores
- Empatía
- Resolución de conflictos
- Toma de decisiones
- Sinergia; la esencia del trabajo en equipo
- Fortalecimiento del pensamiento creativo y crítico
- Estilos de vida y comportamientos saludables
- Propuesta individual y de equipo para potenciar las habilidades sociales.

MÓDULO 4: LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA ALCANZAR UNA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL CON EXCELENCIA (9 HORAS)

"El arte de hacer eco" (7 horas sincrónicas y 2 horas asincrónicas)

- Conceptos generales
- Cancelado como protector de la comunicación
- Conciente e inconciente
- Canales de percepción
- El NO palabra mágica cómo usarla
- Comunicación corporal, verbal y tono de voz
- Rapport el secreto de la empatía: atención, respeto, comprensión
- El ciberespacio y su influencia en la salud psicoemocional
- Aplicación estratégica para reprogramarse
- Aplicación de guías de aprendizaje

MÓDULO 5: GESTIÓN DE LA FELICIDAD EMPRESARIAL, LA MEJOR OPCIÓN PARA SU ORGANIZACIÓN (8 HORAS)

*"La neurociencia al servicio de ser feliz"
(5 horas sincrónicas y 3 horas asincrónicas)*

TEMAS

- Conceptualización
- Realidades empresariales
- Para qué sirve la Gestión de la Felicidad Empresarial
- Prácticas sostenibles de la Organización
- Hormonas de Bienestar como generarlas
- Propuesta de aplicación.

MÓDULO 6: PSICOPATOLOGÍAS Y TRASTORNOS EN EL TRABAJADOR EN TIEMPOS DE COVID (8 HORAS)

*"Aprendiendo a sanar"
(5 horas sincrónicas y 3 horas asincrónicas)*

TEMAS

- Conceptualización
- Factores de riesgo
- Prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental
- Prevención de la ideación y conducta suicida en tiempos de pandemia
- Elaboración de duelos
- Cómo pedir ayuda
- Activación de rutas

MÓDULO 7: ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA: PREVENCIÓN, PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN (8 HORAS)

*"La mejor ayuda al alcance de tu organización"
Los participantes tendrán la oportunidad al finalizar de ingresar con profesionales idóneos a valoración psicoemocional.
(4 horas sincrónicas y 4 horas asincrónicas)*

TEMAS

- Estado físico y mental del empleado
- Factores de riesgo y señales de alerta
- Tipos de respuesta y pensamientos ¿Cómo me afectan?
- Evitación y regulación
- Fortalecimiento familiar: comunicación y validación emocional
- Resiliencia y herramientas para la prevención
- Automonitoreo
- Búsqueda y ofrecimiento de apoyo organizacional y profesional
- Entrega de valoración

MÓDULO 8: INTRODUCCIÓN A LA LEGISLACIÓN EN SALUD MENTAL (2 HORAS)

*"Para tener en cuenta"
(2 horas sincrónicas)*

- Generalidades del sistema de salud enfocado a la vida mental
- Actos administrativos de la normatividad en salud mental (Leyes, decretos, resoluciones, circulares, acuerdos y proyectos)
- Proyectos y actualizaciones de normatividad en salud mental centradas en las secuelas por el COVID-19 y las medidas de seguridad
- Aplicación de guías de aprendizaje
- Construcción políticas internas en la Organización para fortalecer la salud mental de los colaboradores.

MÓDULO 9: PROGRAMAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES, EN EL MARCO DE LA INTERVENCIÓN EN FACTORES DE RIESGO PSICOLABORAL (9 HORAS)

*"Todos unidos por nuestra salud psicoemocional"
(5 horas asincrónicas y 4 horas sincrónicas de revisión)*

TEMAS

- Protocolo para la intervención de los factores de riesgo psicosocial
- Mindfulness y otras estrategias de prevención psicoemocional
- Intervención en crisis, manejo de duelo y autorregulación emocional
- Rehabilitación y ajuste laboral

MÓDULO 10: GRADO EN GESTOR DE SALUD PSICOEMOCIONAL (2 HORAS)





8. CERTIFICACIÓN

El participante al asistir como **mínimo al 80 % del total** de horas de formación establecidas recibe el certificado:



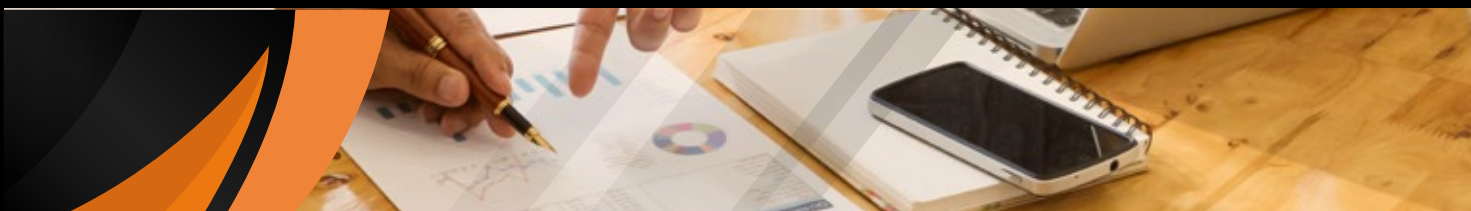
Diplomado en Riesgo Psicosocial y Salud Mental - Gestor de la salud psicoemocional.

9. PERFIL DE SALIDA DEL PARTICIPANTE

Los participantes tendrán las habilidades y competencias de reconocer y promocionar la salud mental, además de crear estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria frente a las personas con alteración en su salud mental. Los profesionales reconocen la situación de salud mental actual en el país y los principales trastornos mentales en Colombia y el abordaje de los mismos.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Ávila-Bermúdez, L. y Sánchez-Ramírez, L. (2021). Un llamado a dignificar la labor del personal de salud. *Revista Colombiana de Enfermería*, 20(1), 1-5. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/3498>
- Departamento Administrativo de la Función Pública [DAFP]. Decreto 4107 de 2011 (Colombia). <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/decreto-4107-de-2011.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2021). Normativa Resoluciones. Consultado el 13 de mayo de 2021. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Norm_Resoluciones.aspx
- Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Normativa Resoluciones. Consultado el 13 de mayo de 2021. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Norm_Resoluciones.aspx
- Organización Panamericana de la Salud (2015). Plan de acción sobre salud mental 2015 – 2020. Organización Mundial de la Salud – Oficina regional para las Américas <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-sobre-salud-mental-2015-2020>
- Zamora-Rondón, D., Suárez-Acevedo, D. y Bernal-Acevedo, O. (2019). Análisis de las necesidades y uso de servicios de atención en salud mental en Colombia. *Revista de Salud Pública* 21(2), <https://www.scielo.org/article/rsap/2019.v21n2/175-180/>



RUTA DE PRE-INSCRIPCIÓN



1. Válide con su Ejecutivo Integral de Servicio la disponibilidad de ser cargado el diplomado y/o curso virtual de actualización en su plan de trabajo anual y de ser aprobados.



El valor del cupo para cada cliente es de **\$600.000**



2. Ingrese al siguiente formulario
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/>



3. Diligencie los datos, recuerde seleccionar el diplomado y/o curso virtual de actualización de su interés.



4. Una vez finalizado su formulario confirmamos recibido de su pre-inscripción, agradecemos estar atento a la confirmación del cupo de acuerdo con la disponibilidad y cumplimiento de los



5. Si su pre-inscripción ha sido aprobada recibirá inscripción exitosa desde el correo de jennifer.zabala@positiva.gov.co



Recuerde la fecha máxima para su postulación **08 de septiembre de 2021.**





CRONOGRAMA DE FORMACIÓN

**FECHA LÍMITE POSTULACIÓN
08 DE SEPTIEMBRE DE 2021**

FECHA DE INICIO

Curso virtual de actualización
13 SEPTIEMBRE DE 2021

FECHA FIN

Curso virtual de actualización
19 DE NOVIEMBRE DE 2021

 Encuesta de satisfacción

 Examen final de certificación

IMPORTANTE: Realice la entrega las actividades en los plazos establecidos en el cronograma de cada módulo para ser calificadas sobre 100 puntos. Cuenta con dos días adicionales para entregar extemporáneamente y en este caso la calificación se realizará sobre 80 puntos. Después de esos dos días adicionales NO se recibirán actividades o participaciones en los foros que tengan fecha límite.