



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

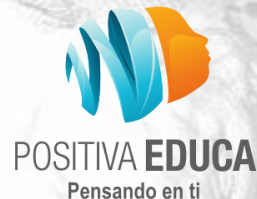


Positiva Colombia



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

ACTIVIDADES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD PSICOSOCIAL DURANTE LA PREPARACIÓN PARA LA PENSIÓN

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



Brindar asesoría en las actividades que se pueden realizar para apoyar el proceso de transición hacia el ciclo vital de jubilación.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Comprender el concepto de transición de la vida laboral activa a la jubilación.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar las principales características de la población en etapa de jubilación. .

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Sugerir actividades que promuevan salud psicosocial en la población de pre-pensionados.

EVALUÉMONOS

SONDEO



Para reflexionar...

“En un inicio la vejez estuvo marcada por la imposibilidad física de seguir trabajando. Cuando por motivos de salud se perdía la capacidad de trabajar o dirigir se consideraba que se entraba en la vejez; mientras se estuviera en condiciones de producir o de intervenir de algún modo en los procesos de producción no se era viejo (Araníbar, 2001, p.59).

Pre- pensión:

La transición
de la vida
laboral activa
a la jubilación

Se presenta
tres años
antes de la
jubilación

Sentencia T357 de 2016.

Personas de edad avanzada:

Aquellas que ya están cercanas a la edad de jubilación o que incluso ya están jubiladas pero que pueden seguir vinculadas al mercado de trabajo.





La jubilación se refiere al retiro laboral de una persona y va acompañado de una pensión que es un derecho que la persona adquiere por haber laborado durante cierta cantidad de años y por haber cotizado en algún régimen de pensión vigente.

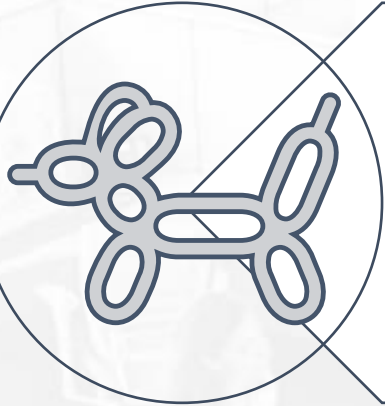
Nueva vejez:

La generación actual de jubilados tiene mayor propensión a realizar actividades que los jubilados de anteriores generaciones.

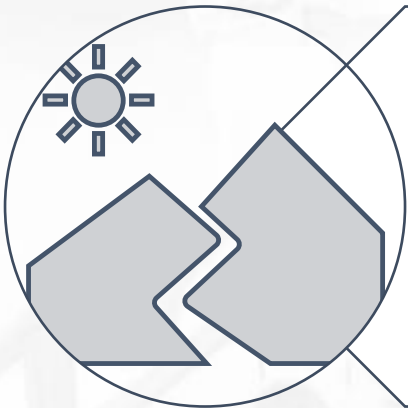
Nuevas características:

Sentirse satisfecho vitalmente en la nueva situación, siempre y cuando tengan satisfechas sus necesidades económicas; jubilarse joven; tener un nivel educativo adecuado, buen estado de salud y recursos económicos.





Teoría de la actividad: el individuo se adaptará mejor a la jubilación si tras perder el rol de trabajador, mantiene las actividades que realizaba anteriormente o encuentra otras que las sustituyan. (Havighurst, 1961)



Teoría de la desvinculación: la persona busca la reducción de sus relaciones sociales y la ruptura con el mundo laboral, obteniendo satisfacción a medida que lo logra.
(Cumming y Henry)

Factores de riesgo del autoconcepto negativo:

- No tener pareja.
- Aislamiento o no tomar parte en actividades sociales
- No ser miembro de grupos sociales.
- Jubilación forzada o no preparada.
- Falta de metas o proyectos personales.
- Problemas de salud.
- Problemas económicos.
- Problemas familiares.
- Bajo nivel educativo.

La jubilación supone un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida en que el individuo se ve lanzado a reestructurar su tiempo y actividades futuras.

1. Reducción de ingresos.
2. Aislamiento social.
3. Cambios de rutina
4. Apoyo social
5. Modificación del estado del tiempo.
6. Cambios en el estado de salud por la edad.
7. Necesidades de afiliación y pertenencia.
8. Desaparición del rol de trabajador.

“De ahí que muchas personas se nieguen a pensar en ella, dado que creen que por el hecho de jubilarse dejan de ser miembros (as) partícipes del desarrollo de la sociedad” (Araníbar, 2001, p.59).



Fases de la adaptación a la jubilación

Fase de “Luna de miel”

Fase de “Desencanto”.

Fase de “Reorientación”

Fase de “Estabilización”.



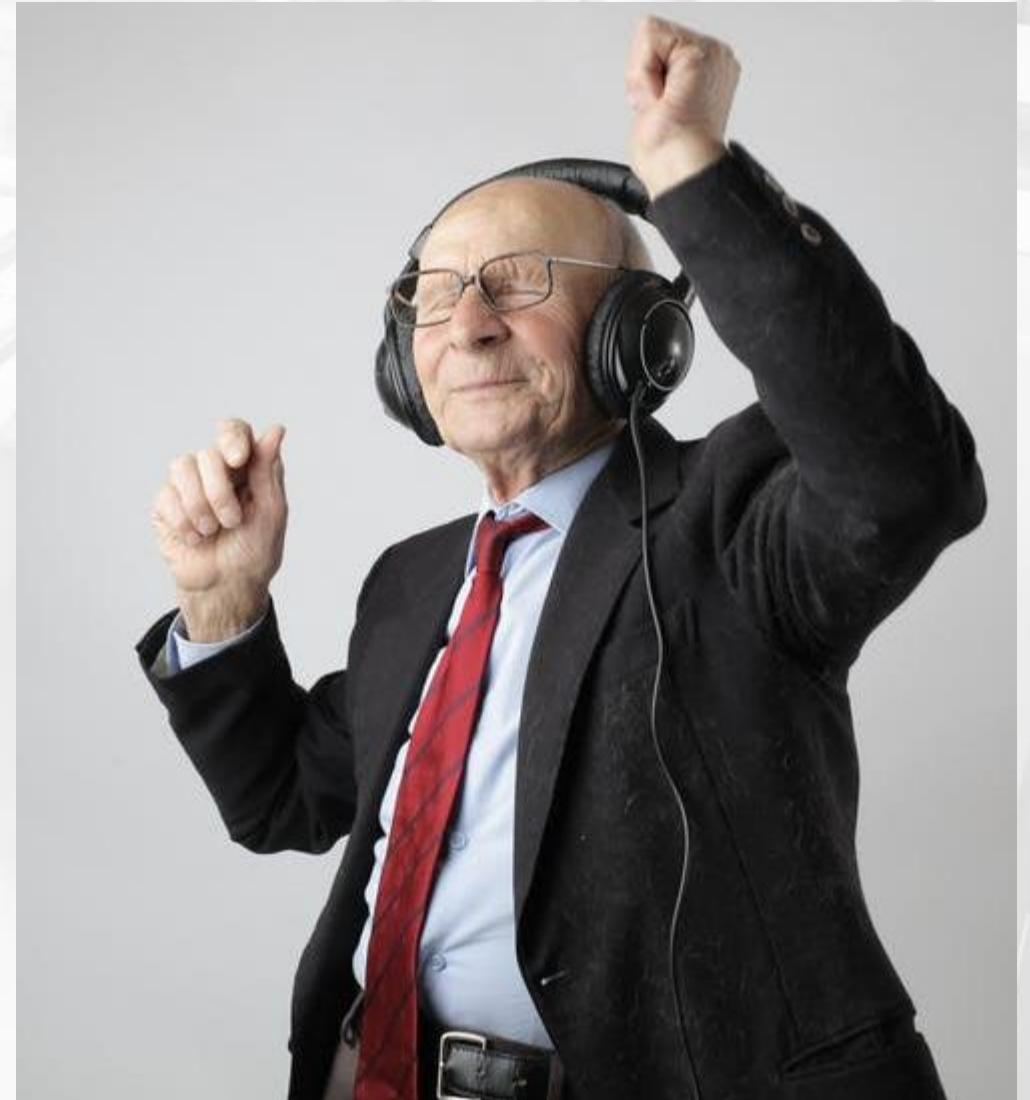
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Crisis social y cultural de los jubilados:

Incapacidad que ha tenido la sociedad para ofrecer un *rol activo y útil* a esas personas, a pesar de que la mayoría de los mismos goza de buena salud.

Etapas transicional de pre-pensionado:

Condición en la cual el trabajador puede presentar diversas necesidades relacionadas con la proyección de su futuro laboral, personal, profesional, social y familiar



Envejecimiento activo:

- Fomentar la continuidad de la presencia social de las personas mayores.
- La compatibilidad de la pensión de jubilación y el trabajo.
- Favorece la sostenibilidad financiera.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“Cuando te jubiles, levántate más temprano, ten más energía, planea más e ilusióname más que cuando trabajabas, porque ahora tienes todo el tiempo que antes querías para hacer todas las cosas que merecen la pena vivir.” (Anónimo)

Objetivo de un programa psicosocial para pre- pensionados:

Proporcionar, a quienes están próximos a pensionarse, actividades que fomenten factores psicosociales, orientados a satisfacer las necesidades en salud mental para afrontar la nueva etapa de su vida de manera positiva.

Factores psicosociales que deseamos generar en la población de pre- pensionados:

*1. Gozar de un
buen estado de
salud física y
mental.*

*2. Realización
personal: Realizar
actividades y
tener un
autoconcepto
positivo*

*3. Apoyo social -
pertenencia*

*4. Proyecto de
vida: Aspiraciones
de futuro.*



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDADES PARA FOMENTAR APOYO PSICOSOCIAL EN PRE-PENSIONADOS.

1. Ofrecer información y oportunidades: Entrenamiento, conexiones. "Boletín del prepensionado"
2. Fortalecer el proyecto de vida: Diseño y planeación. Búsqueda de propósito.
3. Psicología positiva: Jornadas de agradecimiento y cierre de ciclos vitales.
4. Actividades de fortalecimiento del auto-concepto.
5. Reconocimiento. Evento de reconocimiento del trabajo realizado que reafirma el sentido de pertenencia.
6. Sesiones de apoyo emocional – atención según necesidad. – Temor a envejecer.
7. Orientación en manejo adecuado del tiempo y fomento de la satisfacción vital.
8. Eventos empresariales con la población pensionada.
9. Actividades que fomenten la resiliencia y la flexibilidad ante los cambios.
10. Apoyo y orientación personalizada en los trámites legales.

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1

JUBILACION Y CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD ADULTA MAYOR Vol. 31, N°.42, (15-26), ISSN: 1409-3928. Enero-Junio, 2011. <http://www.revistas.una.ac.cr/abra>

2

La jubilación como un factor de estrés psicosocial. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549017015.pdf>

3

La soledad en las personas mayores. <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/11/La-soledad-en-las-personas-mayores.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