



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

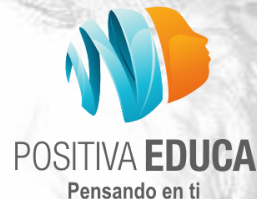


Positiva Colombia



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**

”



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

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

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

Analítica 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





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y MANEJO DE CASOS DIAGNOSTICADOS

OBJETIVO GENERAL



Estudiar la ansiedad como una enfermedad que debe gestionarse en el entorno laboral, desde su prevención hasta el manejo de los colaboradores con diagnóstico confirmatorio (tanto de origen común como laboral)

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir la ansiedad y sus efectos en el individuo.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Abordar los factores de riesgo que incrementan la probabilidad de presentar Tx. de ansiedad.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Identificar estrategias que ayuden a prevenir los trastornos de ansiedad y a manejarla adecuadamente en el ambiente de trabajo.

EVALUÉMONOS

SONDEO



Para reflexionar...

- 20% de la población general padece algún tipo de TA a lo largo de la vida.
- 25% de pacientes en AP presentan características clínicas ansiedad.
- fobia simple es el más prevalente (7,7% para la ESEMeD)





ANSIEDAD

DEFINICIÓN:

La **ansiedad** es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Factores fisiológicos

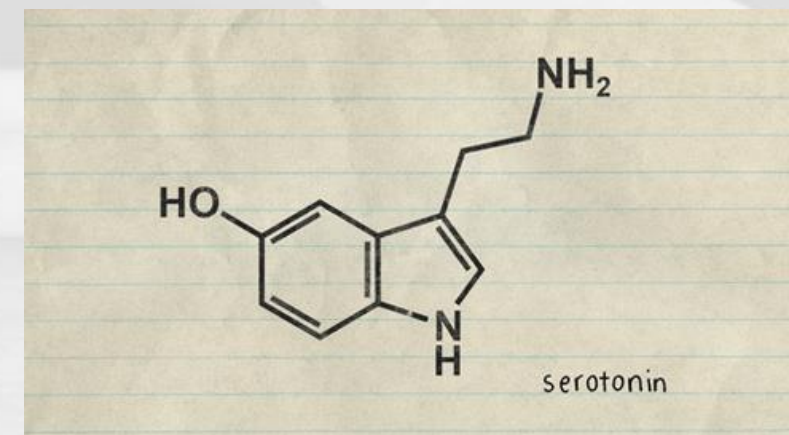
Proceso neuroquímico.

El neurotransmisor SEROTONINA (5-HT) como regulador del estado del ánimo, disminuye. Por lo tanto, las neuronas no interactúan bien unas con otras. Esto dificulta dicha regulación.

Incrementar el consumo de alimentos con Triptofanos.

El cuerpo utiliza el triptófano para ayudar a producir la serotonina.

- Avena.
- Pescado azul.
- Legumbres
- Pavo o pollo
- Huevos
- Aguacate
- Leche entera.
- Frutos secos especialmente las avellanas.
- Semillas: girasol, sesamo, calabaza.. Etc.



Recuerden que la serotonina es precursora de la melatonina

CRITERIO DIAGNÓSTICO:

1. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
2. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses (Nota: En los niños, solamente se requiere un ítem):
 1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
 2. Fácilmente fatigado.
 3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
 4. Irritabilidad.
 5. Tensión muscular.
 6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
3. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
4. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afectación médica (p. ej., hipertiroidismo).
5. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., ansiedad o preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en el trastorno de ansiedad social (fobia social), contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés postraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido de creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante).

Resumen de los síntomas más frecuentes:

- 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



Video

Tom Mazzone

facebook.com/tonmazzone/

“Un día en la vida con ansiedad”

DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS:

- El estrés es una reacción ante un problema, mientras que la ansiedad es la reacción al propio estrés.
- La ansiedad continúa cuando el problema ya no existe
- las personas que padecen estrés saben lo que les preocupa, pero en las que tienen ansiedad no.
- La ansiedad implica una sensación constante de preocupación y miedo en situaciones que a menudo no son amenazantes en absoluto.
- La ansiedad puede convertirse en un factor paralizante.

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 ANSIEDAD LABORAL

Estrés laboral sin medidas de control del riesgo.

Ambiguación en el rol y/o poca autonomía en el Trabajo.

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

Deficit de herramientas de comunicación asertiva

Acoso Laboral.

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

Consumo de sustancias psicoactivas.

Perdida de la percepción de la estabilidad laboral, financiera y/o social.

Acumulo del estrés y de 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 ANSIEDAD

Mediante tratamiento farmacológico.

- Ansiolíticos. ISRS.

Mediante tratamiento psicológico.

- Terapia cognitivo-conductual.
 - Estabilizar a la persona. Comprensión de la dinámica de la ansiedad de la persona. Cómo funciona.
 - Habilidades y recursos de afrontamiento. Cuál es el estilo de afrontamiento.
 - Reestructuración del estilo de afrontamiento. Ideas, pensamientos y emociones.

Tips:

- Relajación.
- Atención en los pensamientos de peligro. Tu cerebro mantiene el modo de lucha/huida. Así que concentra tu atención en pensamientos diferentes, hazlo consciente y hazlo como un ejercicio. **Los pensamientos no son la realidad. Cambia de observador. Cambia de punto de vista.**
- Ejercicios de respiración.
- Autoinstrucciones.
- Enfrenta los miedos. No huyas de la ansiedad. Ir hacia adelante.
- **Reducir la ansiedad es un estilo de vida. Debes desarrollar un hábito y cambiar tus costumbres.**
- Introspección con frecuencia. Analiza lo que estas pensando y sintiendo.
 - Cuando ocurre la ansiedad, y como se presenta? ¿Qué sientes?
 - No reprimas emociones. Obsérvalas. Etiquétalas.

MEDICACIÓN PARA LA ASNIEDAD Y DEPRESIÓN. ISRS.

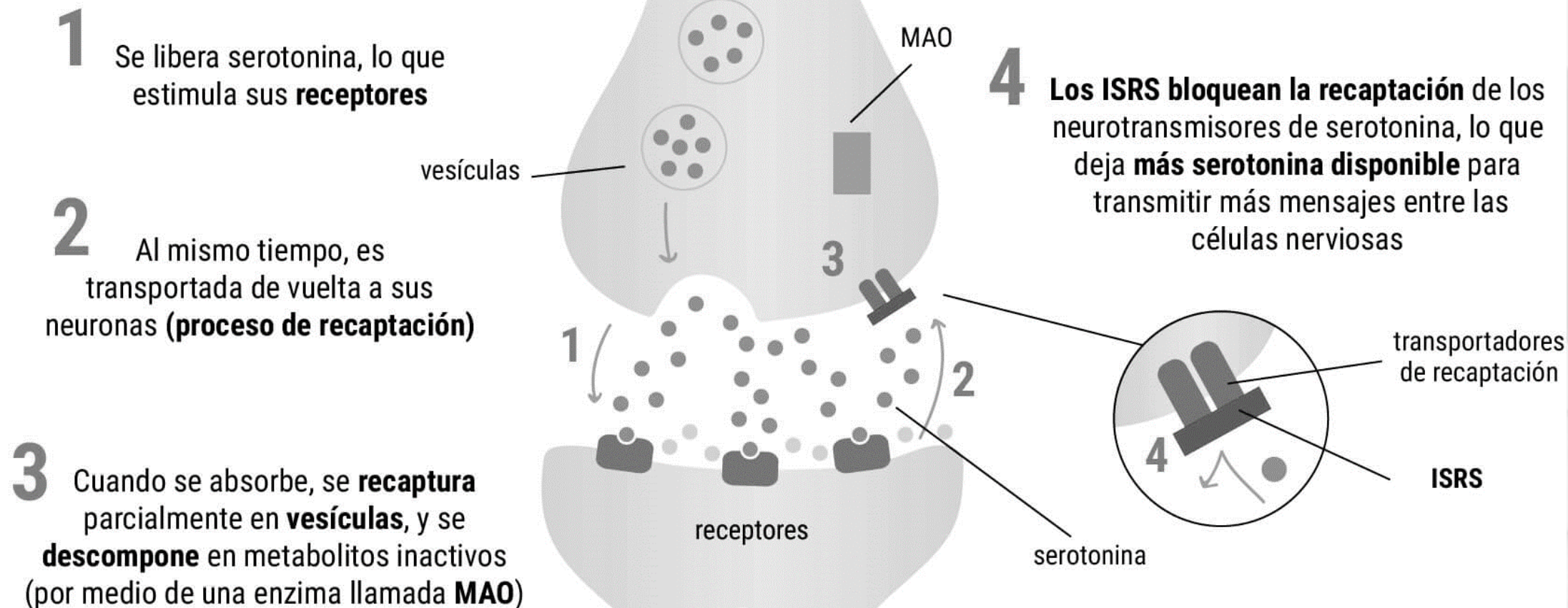


Imagen tomada de: <https://www.royalqueenseeds.es/>



Los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) **afectan principalmente a la serotonina**, y no a otros neurotransmisores como la norepinefrina. Pueden provocar **efectos secundarios**.

¡Atención!

Síndrome de la Serotonina.

Exceso de serotonina.

Los signos y síntomas incluyen los siguientes:

- Nerviosismo o inquietud-Desorientación-Temblores
- Frecuencia cardíaca rápida y presión arterial alta
- Pupilas dilatadas
- Pérdida de la coordinación muscular o espasmos musculares o rigidez muscular.
- Sudoración intensa
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Fiebre alta
- Convulsiones
- Ritmo cardíaco irregular
- Pérdida del conocimiento

Tips para la persona con TDM:

OTROS TIPS PARA LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, DESDE EL INDIVIDUO

Mantenerse activo en actividades agradables para ti.

Realizar actividad física DIARIAMENTE.

Evita el consumo de sustancias excitatorias.

Mantener una adecuada higiene del sueño.

Si se esta bajo medicación, no generar cambios sin consultarlo con el médico tratante.

Desarrollar rutinas con actividades relajantes.

Socializar y expresar las emociones. Trabajar en la identificación de las emociones.

Jerarquizar las prioridades, ayudarse de herramientas para planificar.

Incrementa la ingesta de alimentos que ayudan a producir serotonina.

Conectarse con la naturaleza.

Concentrarse con otras personas que han vivido cuadros de ansiedad.

Concentrar los pensamientos en cosas buenas.

LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD, DESDE LA ORGANIZACIÓN.



GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN LA ORGANIZACIÓN



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LOS COLABORADORES CON DIAGNÓSTICO CONFIRMATORIO.

- Favorecer la escucha activa y espacios de dialogo.
- Entender la situación que vive la persona. Fomentar empatía en el equipo de trabajo.
- Proveer formación que ayude al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento
- Promoción del apoyo social en la organización
- Entrenamiento y psicoeducación en el manejo de la ansiedad
- Capacitación en temas de manejo de gestión eficaz del tiempo.
- Mantener contacto directo con el trabajador. Hacer seguimiento a su tratamiento y sus condiciones de salud.
- Apoyar y coordinar los procesos de reincorporación de los trabajadores diagnosticados
- Identificación y corrección de las condiciones del entorno laboral, que pueden estar causando incremento de los síntomas de la ansiedad.
- Comunicar al trabajador y a sus supervisores directos aquellas medidas que se pondrán en práctica para facilitar su recuperación
- Ante un ataque de pánico: Permanecer tranquilo, aislar las causas de la ansiedad si fuera posible y ayudar a la persona a respirar despacio y profundo.
- Gestionar la carga de trabajo de la persona afectada, en especial al volver de incapacidades.
- Fomentar la consolidación de un protocolo de primeros auxilios psicológicos. Capacitar a la brigada para ello.
- **No reforzar la posibilidad de obtener ganancia secundaria con sus síntomas.**

BIBLIOGRAFÍA

1

Estudio de caso

<https://www.redalyc.org/journal/1806/180653455006/>

2

Programa de manejo individual/grupal

<https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317996006.pdf>

3

El trabajador con problemas de salud mental.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500012

4

Generalidades de la neurobiología de la ansiedad. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75842>

EVALUÉMONOS

SONDEO



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —



Cursos
Virtuales



Artículos



Audios



Videos



Guías



Mailings



Cartillas



Documentos
técnicos



Presentaciones
técnicas



Juegos digitales



Enlaces de Interés



Ludo prevención



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