

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Prevención de Peligros en la Administración Pública

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Experto Técnico:

Luana Betsy Polo Cortés Psicóloga

Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE SALUDABLE.



“**LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN.**”



EVALUÉMONOS



CONTENIDO



Generalidades en FEVTS



Qué es saludable y qué no es saludable?



Acciones que fomentan estilos de vida saludable



OBJETIVO

Promover elementos de facilitación a todos los participantes con acciones prácticas para el fomento de estilos de vida y trabajo saludable, que propicien comportamientos sanos, seguros y mentalmente saludables para todos!



Generalidades FEVTS

- **Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.
- **Estilo de vida:** Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.
- **Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

Generalidades FEVTS

Hay muchos factores en **nosotros** y en **nuestro entorno** laboral que **pueden afectar nuestra salud** física y mental y por ende nuestras condiciones personales y laborales, los hábitos de alimentación, la forma de relacionamiento con los demás, nuestro desempeño en el trabajo, además de limitar nuestra capacidad de regular nuestras emociones, entre otros.



La OMS refiere que el entorno saludable de trabajo depende de:

- Entorno físico del trabajo
- Entorno psicosocial del trabajo, incluyendo la organización del trabajo y la cultura del escenario laboral
- De los recursos personales de salud en el trabajo
- Las formas de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y los otros miembros de la comunidad



Cómo construimos EVTS...

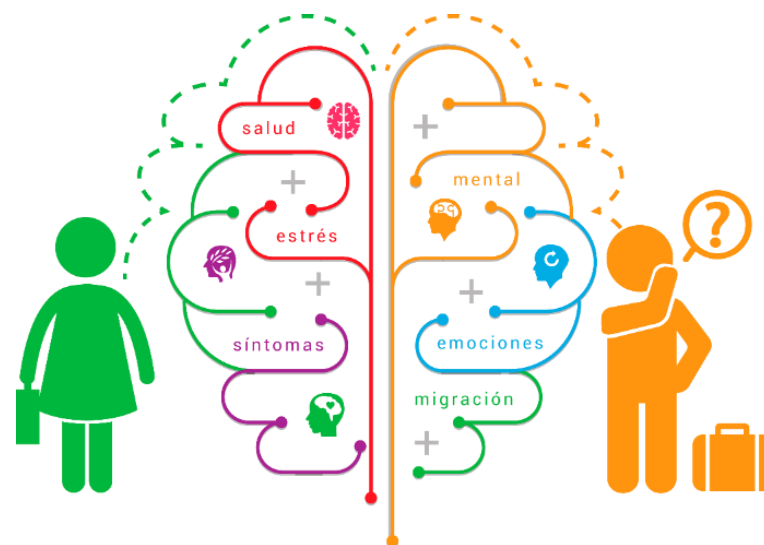
Estilo de Vida



Formado por HÁBITOS



CONDUCTAS O COMPORTAMIENTOS DIARIOS
O FRECUENTES



Qué es saludable y que no es saludable?

Lo saludable genera en nosotros respuestas de bienestar, felicidad y energía positiva, es lo que, de acuerdo al beneficio que traiga para el organismo, su Funcionamiento y en general para la vida, influye de manera positiva; lo saludable tiene que ver con muchos elementos:

- Los vínculos afectivos positivos
- Una adecuada red de amigos
- Autoestima elevada
- Energía para emprender acciones que se disfruten
- Motivación para hacer de los detalles momentos inolvidables
- Moverse
- Alimentarte adecuadamente
- Encontrar en cada momento de la vida la razón para ser FELIZ
- Dormir bien



Qué es saludable y que no es saludable?

Lo NO saludable genera en nosotros respuestas inadecuadas para nuestra salud tanto física, mental como relacional. Lo anterior puede representar en enfermedades, Malas relaciones, conflictos y muchos otros aspectos negativos que minan nuestra tranquilidad y bienestar

- Sedentarismo.
- Tabaco.
- Alcohol.
- Mala alimentación
- Consumo de sustancias psicoactivas
- Relaciones de pareja disfuncionales
- Problemas y conflictos familiares y sociales



Acciones que fomentan Estilos de Vida Saludables

Sueño reparador
Dormir bien

Alimentación
Adecuada y
Saludable

Ejercicio Físico y
Mental

Decir NO! Al consumo
de cualquier sustancia
sea Alcohol, Tabaco o
SPA

Regulación
Emocional



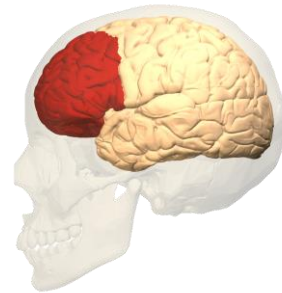
Qué es el SUEÑO?

Es un proceso vital cíclico, complejo y activo, compuesto por varias fases y que posee una estructura o arquitectura interna característica, con interrelaciones de diversos sistemas hormonales y nerviosos, sirviendo como estado restaurador neuronal y reorganizador de los circuitos y funciones cerebrales.



(Montes-Rodríguez C, J. 2006).

“La persistencia de la Memoria” Salvador Dalí



Sueño reparador Dormir bien

Trastornos en sueño: Aparición de un estado de fatiga, que puede convertirse en crónico y considerarse un estado patológico. Produce alteraciones de tipo nervioso y psicológicas (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, temblor de manos, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y del aparato circulatorio.

La falta de sueño produce ALTERACIONES NEUROPSICOLOGICAS EN:

Senso-percepción; Atención; Visión; Comprensión de lectura; Interpretación de señales;
Memoria: Evocación y aprendizaje; Funciones ejecutivas; Respuestas desbordadas;
Tendencia al sueño.

HIGIENE DEL SUEÑO

- No tomar sustancias activantes
- Tomar una cena ligera
- Esperar una o dos horas después de comer
- Ejercicio físico
- Evitar siestas prolongadas en el día
- Medicamentos
- Mantener horarios de sueño regulares



- cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental
- Mantener ambiente adecuado
- Ritual conductas relajante

Ritmos Biológicos → funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares.

Estos ritmos suelen clasificarse en:

- Ultradianos, menor 20 horas: (90, 120 minutos)
- Circadianos o nictamerales si siguen un ritmo de 24 horas
- Infradianos, frecuencia mayor a 24 horas.



(Velayos, J., Hernández, J. 2003)

DURANTE EL SUEÑO

En respuesta a los estímulos de la luz, el cerebro determina una mayor actividad fisiológica durante las horas diurnas, mientras que las funciones se inhiben durante la noche.

- Temperatura corporal desciende. Nivel más bajo entre las 3:00 y las 6:00 horas.
- Se reduce la secreción de las hormonas vigilia, disminuye la presión sanguínea, cambia el metabolismo cerebral.
- Se ven mermadas la capacidad de atención, los tiempos de reacción y velocidad de procesamiento, Aprendizaje, funciones ejecutivas. Déficit en fluencia verbal.

(Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2011)

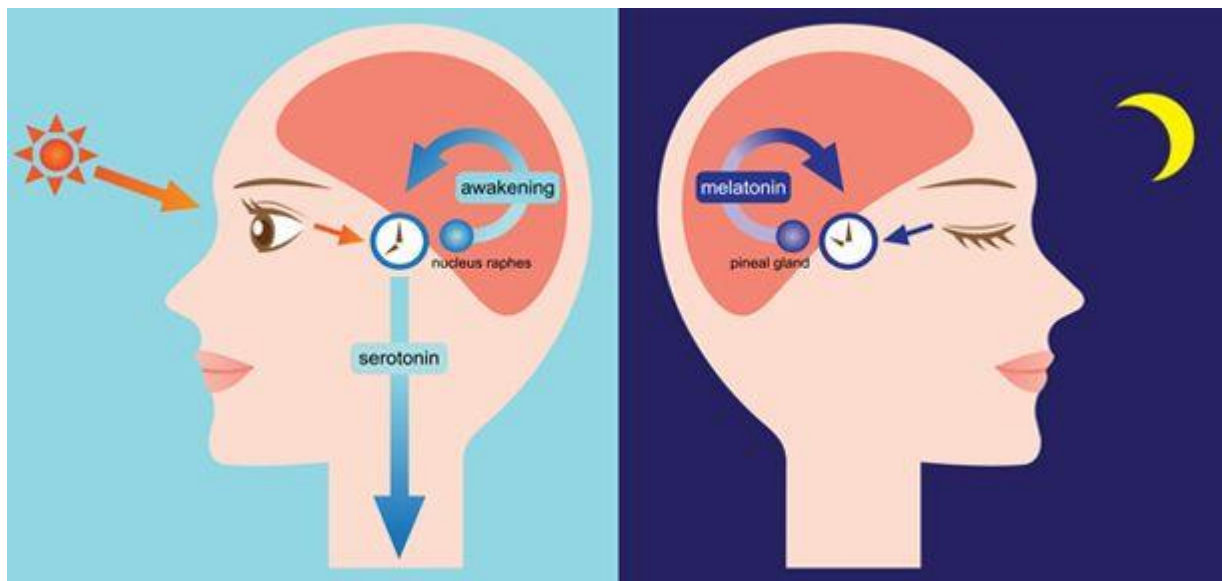


EL MECANISMO DEL SUEÑO



(Velayos, J., Hernández, J. 2003)

IMPACTO DEL POCO DESCANSO



- 48 horas sin dormir: los errores aumentan un 50%.
- 4 días sin dormir: los errores suben al 80% y aparecen las primeras alucinaciones.
- 7 días sin dormir: aparecen los primeros brotes de comportamiento esquizofrénico.
- Entre 10 y 12 días sin dormir: esquizofrenia de carácter irreversible.
- 15 días sin dormir: muerte por agotamiento.

Síntomas observables en los trabajadores PARA CHECKLIST

Síntomas físicos	Síntomas mentales/cognitivos	Síntomas emocionales
Parpados pesados.	Dificultad para concentrarse en la tarea.	Estar más callado y apático de lo normal.
Necesidad de restregarse los ojos.	Periodos de inatención. Elevación del pensamiento.	Falta de energía.
Cabeceo.	Dificultad en recordar lo que se estaba haciendo.	Falta de motivación para desempeñar la tarea correctamente.
Presencia de microsueños.	Déficit en la comunicación de información importante.	Mayores niveles de irritabilidad tanto con compañeros de trabajo como con familiares y amigos.
	Déficits en la anticipación de eventos y acciones.	Menores niveles de tolerancia y flexibilidad ante situaciones cotidianas.
	Cometer errores procedimentales en la tarea que se desempeña.	
	Déficit en la toma de decisiones. Incurriendo en un mayor riesgo de error.	
	No hacer accidentalmente, lo correcto en la tarea que se realiza. E incluso hacer accidentalmente una tarea diferente a la que se debe hacer	

Fatiga derivada de la tarea:



Turnicidad, Intensidad, Repetición, Cantidad de fuerza empleada, Monotonía, Asignación de tareas, Exceso de carga laboral.

Del Individuo:

Déficit en ciclos de sueño, Postura, Repetición de movimientos, Tensión muscular, Manejo de relaciones del trabajo, afrontamiento a situaciones estresantes

Del ambiente:

Excesivo numero de estímulos auditivos y visuales. Inadecuado puesto de trabajo, no disponibilidad de recursos y herramientas

(Pereira, F. 2013)

Escala de Somnolencia de Epworth

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían.

Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.

- 0 = nunca se ha dormido
- 1 = escasa posibilidad de dormirse
- 2 = moderada posibilidad de dormirse
- 3 = elevada posibilidad de dormirse

PUNTUACIÓN:

- 8-10 = Somnolencia Leve
- 11-15 = Somnolencia Moderada
- 16-20 = Somnolencia Severa
- 21-24 = Excesiva Somnolencia

Situación	Puntuación
• Sentado y leyendo	
• Viendo la T.V.	
• Sentado, inactivo en un espacio público (Parque, teatro...)	
• En carro, como copiloto de un viaje de una hora	
• Recostado en descanso a media tarde	
• Sentado y conversando con alguien	
• Sentado tranquilamente después de la comida (sin tomar alcohol)	
• En su carro, cuando se detiene durante algunos minutos debido al tráfico o semáforos y otras señales de tránsito.	
Puntuación total (máx. 24)	

Alimentación saludable



- No es dejar de comer lo que te gusta
- No es privarte de momentos felices
- No es pensar que comer es un sacrificio

- Es disfrutar lo que te gusta sin excesos
- Promueve consumir alimentos balanceados que se conviertan en hábito, esa es la clave!
- Una muestra de un plato balanceado es proporcionar verduras, cereales y proteína



Ejercicio Físico y Mental



- El cuerpo está diseñado para el movimiento.
- Disciplina sin excesos.
- Equilibrio masa muscular y tejido graso.
- Deporte con emoción
- Ejercicio y estrés

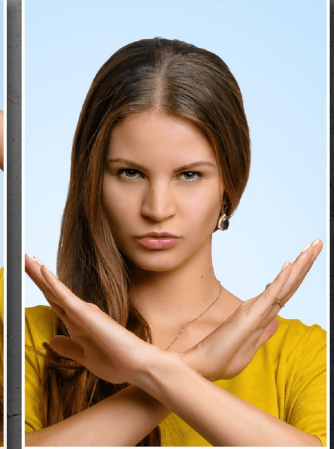
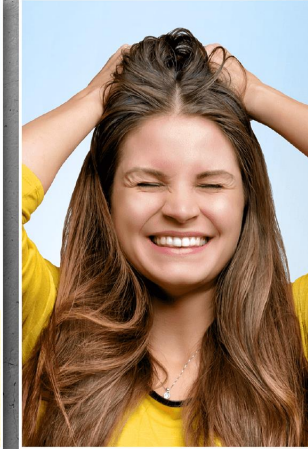
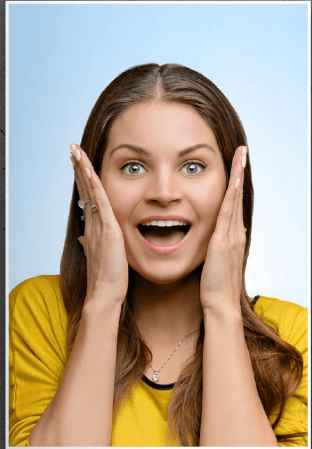


QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Estados afectivos que experimentamos, producidos por una reacción subjetiva al ambiente y que viene acompañada de cambios fisiológicos de origen innato, influidos por la experiencia



La inteligencia consiste en hallar nuevos métodos de resolver problemas, de comprender situaciones, de razonar, descubrir e inventar.



Emociones más comunes

Alegría

Tristeza

Desagrado

Sorpresa

Ira

Miedo

Habilidades Emocionales

PREMISAS



1

ES IMPOSIBLE SER RACIONAL SIN SER EMOCIONAL

2

TODO LO QUE HACEMOS ESTA CARGADO DE EMOCIONALIDAD

3

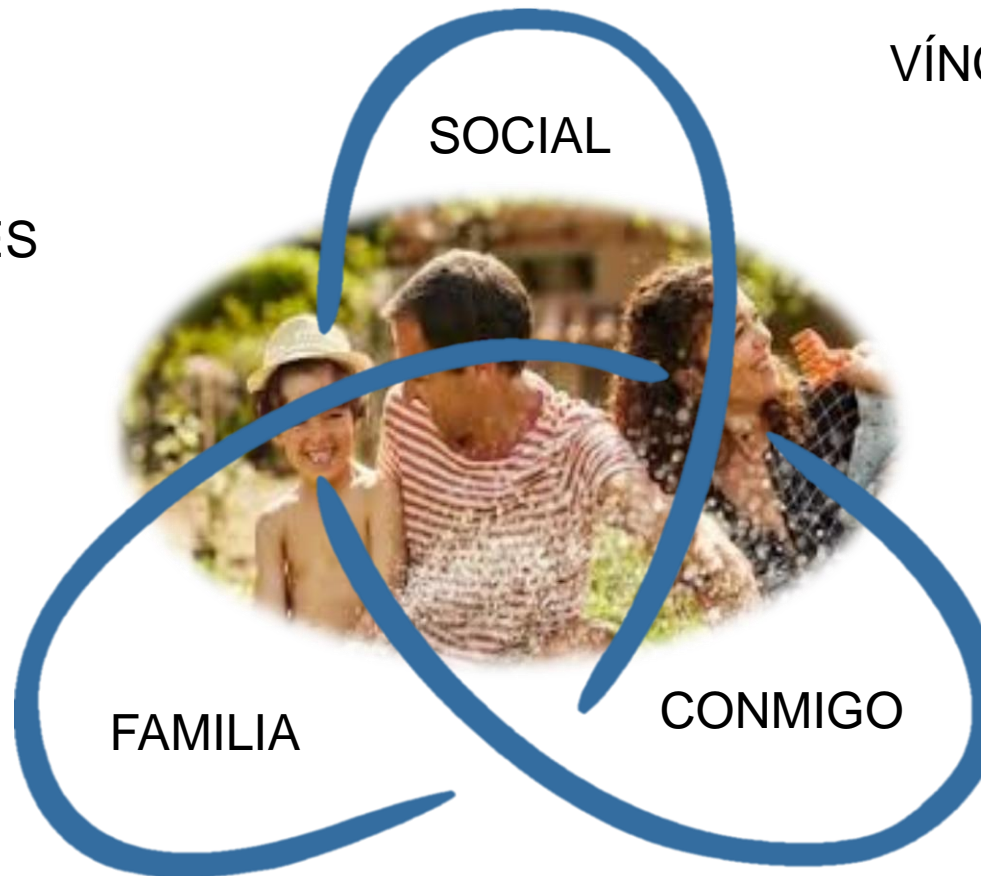
TENEMOS EL PODER DE REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

4

NUESTRAS EMOCIONES INFLUYEN TODAS NUESTRAS DECISIONES

REGULACIÓN EMOCIONAL

PRINCIPIOS Y VALORES



NORMAS Y HÁBITOS

VÍNCULOS AFECTIVOS



Habilidades Emocionales



Personalidad

**Responsabilidad
Incondicional**

**Integridad
esencial**

**Humildad
Ontológica**

Interpersonales

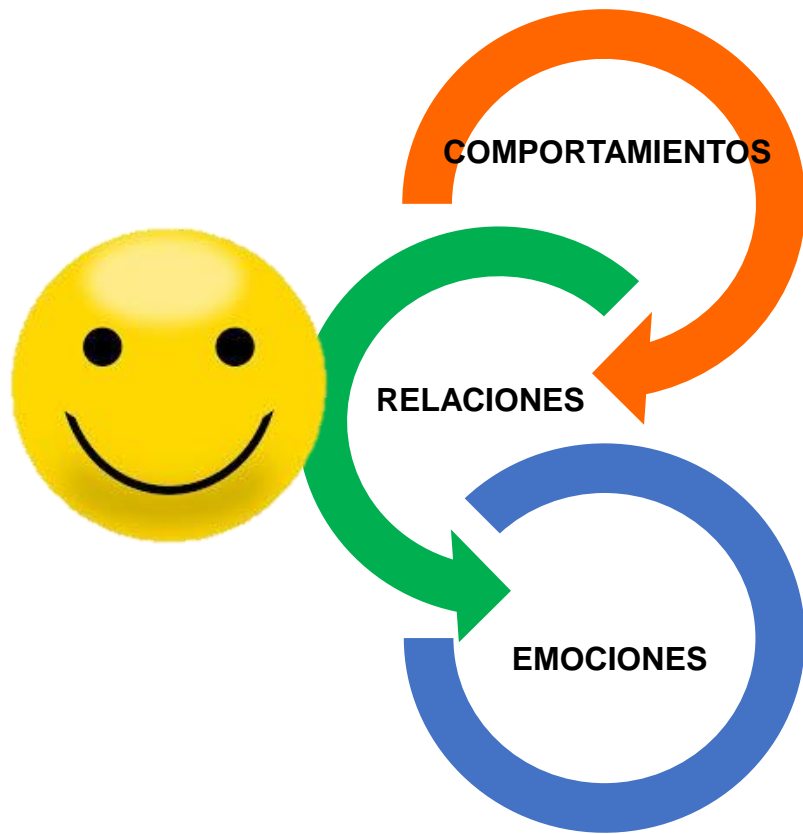
**Comunicación
Auténtica**

**Negociación
Constructiva**

**Coordinación
Impecable**

Máximo Atributo

**Maestría
Emocional**



Salud mental:

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

ACCIONES PARA GESTIONAR la salud mental



ELIMINA PENSAMIENTOS IRRACIONALES



CONSCIENCIA TRANSFORMACIONAL



SER EJEMPLO DE AUTORREGULACIÓN



EVALUÉMONOS



PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co