



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En salud psicosocial,
positivamente saludable

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



Los desafíos de la gestión psicosocial hoy



Experto Líder

*de la comunidad, salud psicosocial
- positivamente saludable*

DAYANA LAGO

Correo: dayanaclagof@gmail.com

Contacto: 313 8531000

Ruta de conocimiento

01

LOS DESAFÍOS DE LA
GESTIÓN
PSICOSOCIAL HOY

02

LINEAMIENTOS Y
PROCEDIMIENTOS DE
LA GESTIÓN
PSICOSOCIAL

03

FUNDAMENTOS
PSICOSOCIALES PARA
ADMINISTRAR LA
SALUD MENTAL

04

COMUNICACIÓN Y
COHESIÓN, FACTOR
PROTECTOR PARA EL
EQUIPO DE TRABAJO

05

LOS DOLORES
DETRÁS DE LA
GESTIÓN DE LA
CARGA DE TRABAJO

06

CULTURA Y LIDERAZGO,
¿COMO TRABAJAR UNA
CULTURA BASADA EN UN
LIDERAZGO QUE
PROMUEVE EL
RENDIMIENTO
SALUDABLE?

07

DIMENSIONES Y
DOMINIOS: MAS ALLÁ
DE LA TEORÍA

08

EVALUACIÓN Y
MEDICIÓN DE
FACTORES
PSICOSOCIALES

Ruta de conocimiento

09

LAS DIMENSIONES
PSICOSOCIALES
DIFÍCILES DE
GESTIONAR

13

FATIGA MENTAL,
FÍSICA Y EMOCIONAL

10

GESTION DEL ESTRÉS.
¿QUÉ HACEMOS CON
EL ESTRÉS QUE
SENTIMOS?

14

DEPRESIÓN Y
ANSIEDAD: LOS
TRASTORNOS MAS
DIAGNOSTICADOS EN
2022-2023. ¿QUÉ ESTÁ
SUCEDIENDO?

11

ACTIVIDAD FÍSICA EN
GRUPO COMO
FACTOR PROTECTOR
DE LA SALUD MENTAL

15

SUEÑO Y SALUD
MENTAL

12

HABLEMOS DEL
DUELO SALUDABLE

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Objetivo general

Inspira a las empresas a promover buenas prácticas para atender los retos de la psicosociales en el trabajo, a propósito de la pandemia de salud mental que vivimos hoy en día.



Tabla de contenidos



ACTUALICEMOS CIFRAS
¿CÓMO ESTAMOS? Y
CUALES SON LOS
DESAFIOS DE HOY.?

Momento 1



¿CÓMO LOGRAR QUE EL
TRABAJO SEA UN FACTOR
PROTECTOR A LA SALUD
MENTAL?

Momento 2



DEFINAMOS UN CAMINO
PARA LA
TRANSFORMACIÓN.

Momento 3

¿CÓMO ESTAMOS?, ¿CUÁLES SON LOS DESAFIOS HOY?

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Salud Mental y trabajo, hoy:

“El trabajo amplifica problemas sociales más amplios que afectan negativamente a la salud mental, como la discriminación y la desigualdad. La intimidación y la violencia psicológica (también conocida como "mobbing") son las quejas clave de acoso laboral que tienen un impacto negativo en la salud mental.” ILO, 2022

Algunas cifras para considerar:

60% de la población hoy está trabajando. De estos, 61% se encuentra en economía informal.

301 millones de personas viven con ansiedad. 280 con depresión.

15% de los trabajadores han tenido un desorden mental desde 2019.

12 billones de días de trabajo se pierden cada año por ansiedad y depresión.

1 trillon de USD\$ es el gasto publico mundial debido a días de productividad perdidos por trastornos mentales.

Las nuevas prioridades en riesgo psicosocial:

1. Demandas de la tecnología.
2. Inestabilidad financiera derivado de la crisis económica a nivel mundial.
3. Incremento de las tasas de desempleo, fenómeno de reestructuración organizacional a nivel mundial, despidos masivos en diferentes sectores.
4. Cambio Climático, eco-mindset.
5. Impacto de la post-pandemia por COVID-19 en las relaciones y las formas de trabajo (trabajo remoto, balance vida laboral-personal)
6. Incremento de trabajadores con post-incapacidades por salud mental.



Impacto del riesgo psicosocial en el mundo del trabajo hoy:



¿Cuándo un entorno de trabajo se convierte en factor protector a la salud mental?

1. Provee sentido.
2. Es una plataforma para construir rutinas y dar estructura a la vida.
3. Favorece el desarrollo social y la construcción de relaciones sociales positivas.
4. Sentido de logro.
5. Para aquellos que tienen Dx. En salud mental, promueve un entorno para la recuperación, asociado a la reconstrucción de la seguridad y autoestima.
6. Incrementa la funcionalidad del ser humano en la vida diaria.

Un buen entorno de trabajo, aumenta la productividad y reduce la tensión y el conflicto.

¿CÓMO LOGRAR QUE EL TRABAJO SEA UN FACTOR PROTECTOR A LA SALUD MENTAL?

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Estrategias para lograr que el trabajo se convierte en factor protector a la salud mental:

Promoción/protección: Entrenamiento e intervenciones para fortalecer la salud mental, a través de la capacidad de reconocer y actuar sobre las condiciones de riesgo en el entorno laboral.

- Empoderar trabajadores sobre su salud mental. Reconocer alteraciones en la salud para actuar de forma temprana.

Prevención de enfermedades de orden mental al gestionar el riesgo psicosocial, al intervenir las condiciones de trabajo, cultura y relaciones.

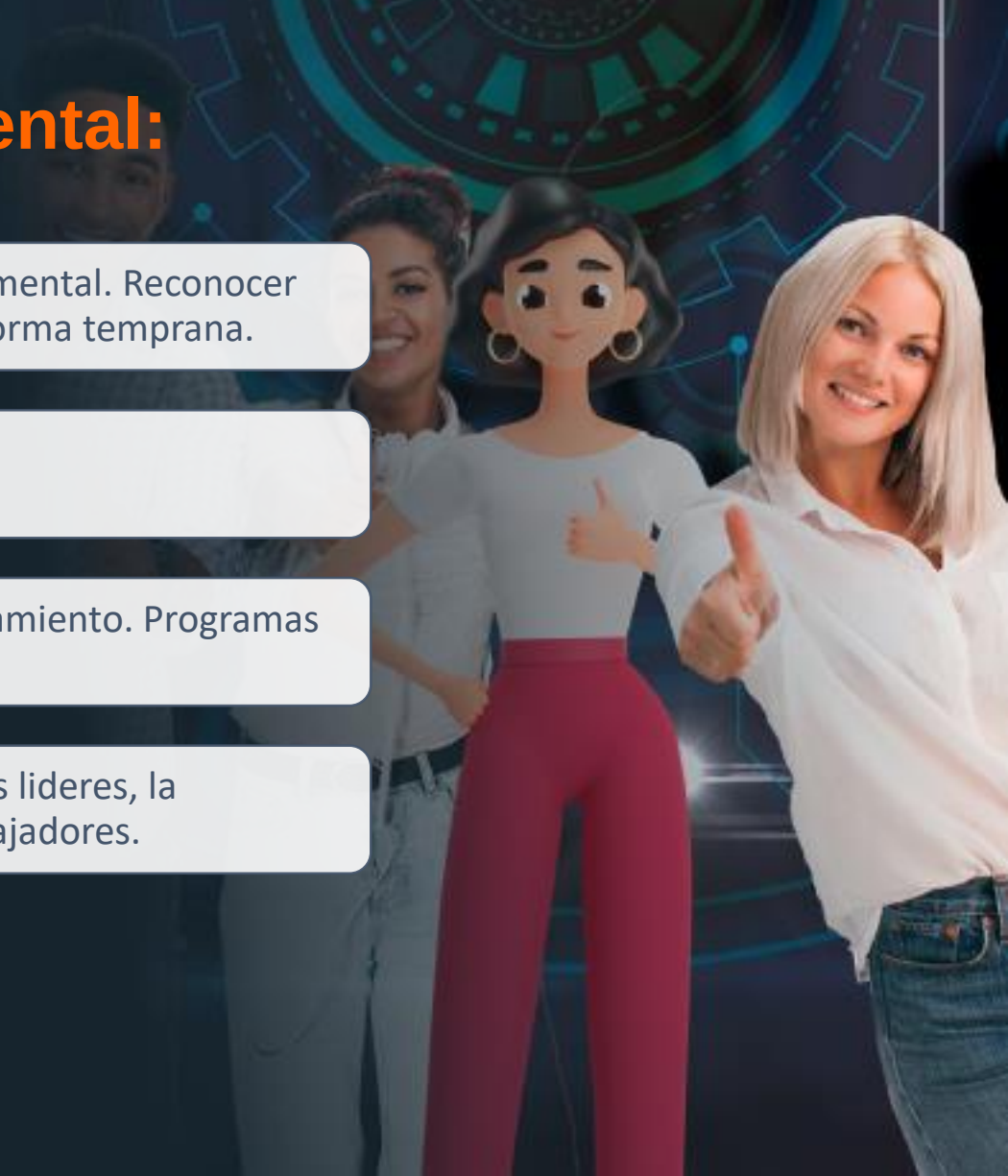
- Re-estructurar en ambiente de trabajo.

Soporte: Inclusión y participación de trabajadores con enfermedad mental, con una adecuada acomodación y con iniciativas que soporten la adaptación de este trabajador.

- Soporte para acceder y continuar el tratamiento. Programas de retorno al trabajo.

Desarrollo del entorno: para crear un entorno habilitado a la mejora de la salud mental.

- Entrenamiento y empoderamiento de los líderes, la integración y la participación de los trabajadores.





Los retos,
aquellos que
debemos
priorizar:



PROFUNDIZAR EN EL VALOR Y EL COMPROMISO

- Comprender y apreciar el valor intrínseco
- Promover la inclusión social de las personas con trastornos mentales
- Dar la misma prioridad a la salud mental y física
- Mayor implicación en todos los sectores
- Aumentar la inversión en salud mental



REORGANIZAR ENTORNOS

- Reorganizar las características físicas, sociales y económicas de los diferentes entornos de salud mental, entre ellos
 - los hogares
 - las escuelas
 - los lugares de trabajo
 - los servicios de atención de salud
 - las comunidades
 - los entornos naturales



REFORZAR LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL

- Crear redes de servicios en la comunidad
- Abandonar los cuidados asistenciales en los hospitales psiquiátricos
- Diversificar y ampliar las opciones de atención
- Salud mental asequible y accesible para todos
- Promover una atención centrada en la persona y basada en los derechos humanos
- Implicar y empoderar a personas

OMS, 2022.

BIBLIOGRAFIA

- 1** https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_856976.pdf
- 2** https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/training/WCMS_759793/lang--en/index.htm
- 3** <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

