



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En salud psicosocial,
positivamente saludable

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

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



Comunicación y cohesión, factor protector para el equipo de trabajo



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**



Objetivo general

Aportar herramientas que favorecen la cohesión de los equipos, a través de la comunicación.



Objetivos específicos



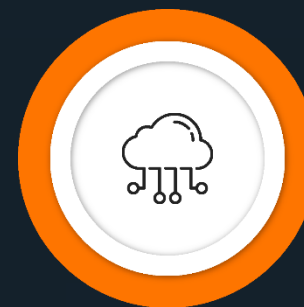
Objetivo 1

Profundizar en el
concepto de
cohesión



Objetivo 2

Entender el
impacto de la
cohesión en la
productividad del
equipo.



Objetivo 3

Explorar
herramientas que
fomentan
comunicación
efectiva.

GRUPO Vs. EQUIPO

1. Objetivos que vienen desde la organización.
2. Reparto de las tareas.
3. Se mide los resultados de la organización
4. Prima el cumplimiento de las normas.
5. Identificación con la organización.
6. El rol de líder es formal.
7. La info. la administra el líder.
8. Normas organizativas.

1. Los objetivos son propiedad del equipo.
2. Reparto de tareas flexible e intercambiable.
3. Se mide los resultados del trabajo colectivo.
4. Ambiente de confianza.
5. Identificación con el equipo.
6. Valores compartidos, propios del equipo.
7. El liderazgo es un rol de la estructura.
8. La información está a disposición del grupo.
9. Normas aceptadas y exigidas por todos/as. .

COHESIONADO

COHESIÓN ES:

La buena integración de un equipo que está, además, comprometido con un objetivo común.

Directamente relacionada con la orientación de resultados.



Con miembros:

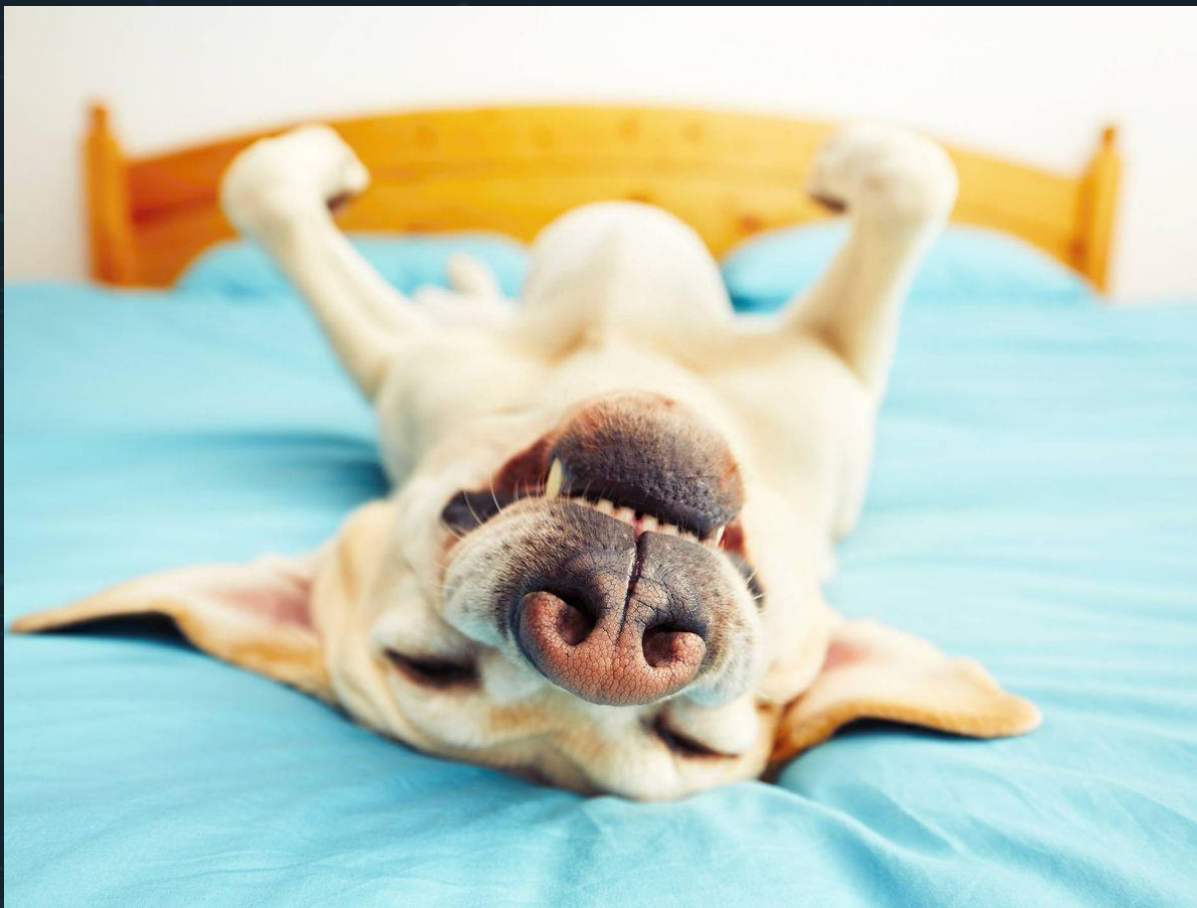
Comprometidos,
Motivados.

Con buena comunicación,
En armonía

¿POR QUÉ ES UN COMPONENTE DE ALTO IMPACTO A TRABAJAR, EN LA SALUD PSICOSOCIAL?

ES UN FACTOR PROTECTOR QUE GENERA SEGURIDAD PSICOLOGICA, PERMITIENDO AL EQUIPO SER CREATIVO Y DESEMPEÑARSE CON ALTO RENDIMIENTO.

A MAYOR SEGURIDAD PSICOLOGICA, MENOR ES EL NIVEL DE RIESGO PSICOSOCIAL.



Seguridad Psicológica:

Percepción que tiene un individuo de no encontrarse en una situación de vulnerabilidad. Esta sensación puede generarse a través de un espacio de trabajo seguro, sano, amigable y que promueva su bienestar mental y autoconfianza.

- Creación de vínculos que promuevan el sentimiento de pertenencia a un grupo de trabajo.

FASE 1:
Seguridad de
inclusión

FASE 2:
Seguridad de
aprendizaje

- La apertura a cometer errores, a hacer preguntas y a experimentar debe formar parte de los ideales de una empresa

FASE 4:
Seguridad de
desafío

FASE 3:
Seguridad de
Contribución

- Capacidad para ofrecerle a la persona, un ambiente que le invite a asumir retos.

- Estar conscientes de nuestro papel e importancia en un equipo de trabajo es esencial para poder contribuir activamente en él.

LÍDERES:

AUDIENCIA PRIORITARIA DE
PREVENCIÓN E
INTERVENCIÓN.

“Los líderes pueden fomentar la seguridad psicológica creando el clima, la mentalidad y los comportamientos adecuados dentro de sus equipos.”

Mackinsey, 2021.



¿Qué variables debe trabajar el líder para lograr cohesión?

- ★ Hospitalidad y Pertenencia: sentirse parte de equipo.
- ★ La suma de las partes, generan una identidad compartida.
- ★ Toma de decisiones
- ★ Camaradería y Relaciones interpersonales profundas
- ★ Reconocimiento y motivación
- ★ Principios y valores
- ★ Negociación y manejo de conflictos
- ★ Sinergia
- ★ Flexibilidad ante el cambio



Comunicación

Scheinsohn (1993) afirma:

... “la comunicación es un hecho fundante de las relaciones en las organizaciones, las cuales se entablan, mantienen y fomentan a través de ella”

La comunicación es la principal herramienta para fomentar la cohesión del equipo.

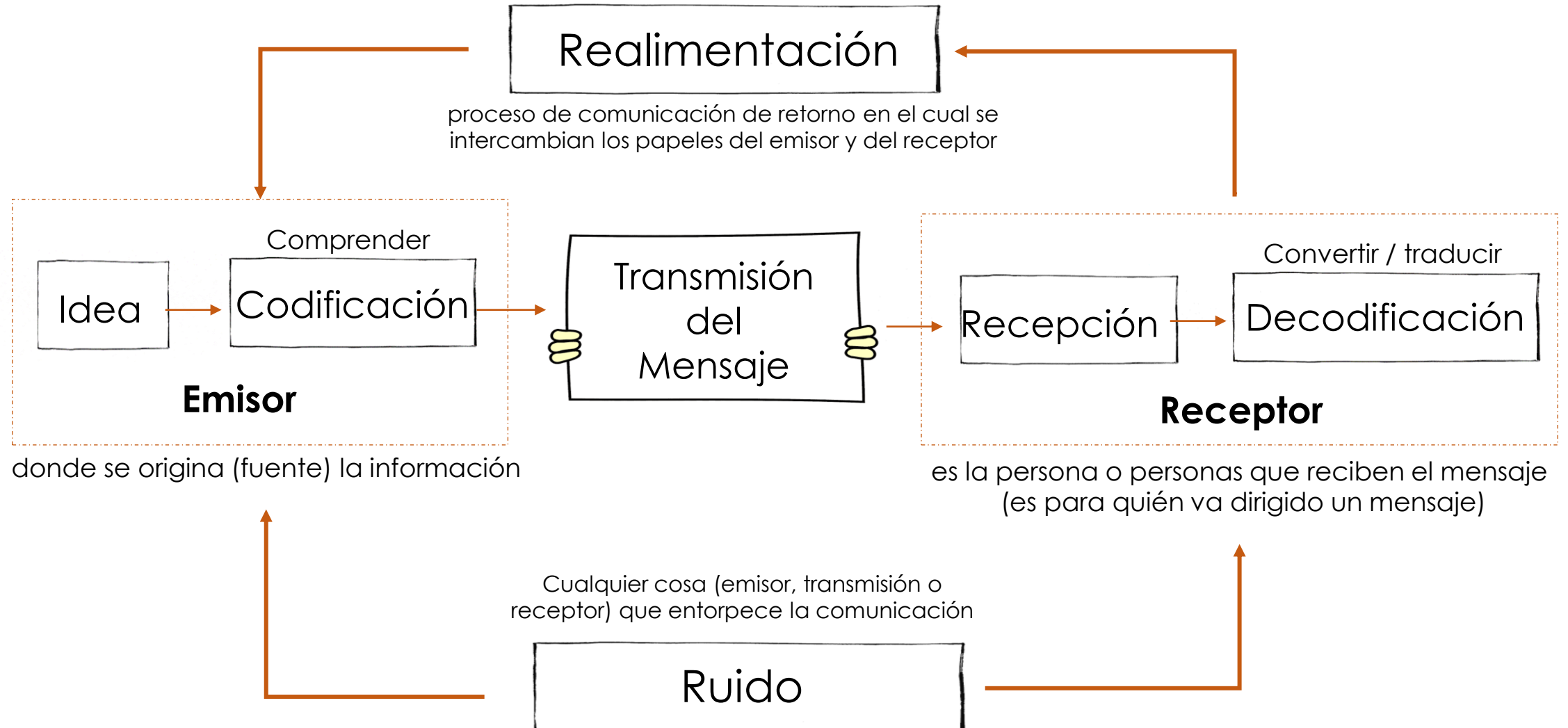


«Comunicación es el proceso de transmitir un mensaje a otros y requiere seis elementos: fuente, mensaje, canal de comunicación, receptor y procesos de codificación y decodificación>>

Stephen P. Robbins



La comunicación



Algunas de las habilidades comunicacionales de mayor impacto

01

Saber escuchar y comprender

Prestar atención al equipo con **una actitud apropiada**, para atender y entender lo que se expresa

02

Enfocar efectivamente las comunicaciones

Adaptar las **indicaciones** para que sean entendidas por quien las recibe, **garantizando que lleguen sin confusiones**

03

Mantener la Empatía

El líder puede estar en desacuerdo con algunas ideas del equipo, pero es necesario que **considere sus necesidades, para enviar un mensaje más claro y efectivo.**

04

Admitir las equivocaciones

Es importante admitir el error, demostrando que puede **enfocarse, corregir y mejorar**, confirmando que existen diversas alternativas para tomar decisiones

05

Intervenir y solucionar conflictos

El líder debe saber **resolver las diferencias eficientemente**, interviniendo de manera respetuosa y calmada, buscando **controlar las emociones de las partes.**

06

Saber influir y persuadir a otras personas

Tener la **capacidad de transformar ideas, actitudes, comportamientos** y satisfacer las necesidades de las partes involucradas,

07

Garantizar una comunicación clara

Saber expresarse con **palabras específicas, simples y precisas** para explicar cuáles son los objetivos o requerimientos y cómo lograrlos

Los desafíos de una Comunicación Efectiva

Hacer de la Comunicación una prioridad

Es el pilar central de la comunicación efectiva en las organizaciones y ayuda a construir una estrategia exitosa.

Infoxicación

Evitar que la información relevante se pierda, se elimine u olvide. Conseguir generar engagement (es decir, que la otra parte se comprometa, se involucre y/o interactúe en una determinada actividad).

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

Déficit de Confianza

La realidad actual exige del líder: rapidez, transparencia, claridad y constancia en la comunicación.

Vorágine de Complejidad

Saber expresarse de forma clara y sencilla; ser capaz de adaptarse a los diferentes receptores, y a la naturaleza de los distintos canales para hacer llegar su mensaje con credibilidad. (**Conceptos Trendy**)

Nuevas habilidades para liderar la nueva era

Líderes con competencias más transversales, como la flexibilidad, la resiliencia, la capacidad comunicativa, la empatía, la inteligencia emocional, el trabajo en equipo, la creatividad. (**Soft skills**)

Responsabilidad Delegada

Cuidar la distorsión cuando se empodera al equipo, frente a la visión estratégica, el entorno; mantener la esencia del mensaje



T. Villabon, 2023

Valoro y reconozco al área a la que pertenezco

- Me conecto desde el agradecimiento y no desde la queja
- Reconozco la trascendencia de lo que hago desde mi Rol
- Valoro la oportunidad que me está dando Claro de progresar

Actúo como dueño

- Busco soluciones, no quejas
- Mejoro la calidad de mis entregables (busco 0 errores)
- Soy consciente que lo que entrego afecta a otras áreas o equipos

Adapto mi lenguaje a mis “clientes”

- Reconozco mi estilo de comunicación.
- Adapto mi estilo: de lenguaje técnico a lenguaje de negocio
- Cómo desarrollar el lenguaje de la autoconfianza

Levanto la necesidad

- Preguntas claves a los clientes para entender su necesidad
- Hago consciente la Escucha Activa
- Desarrollo y reconozco mi nivel de escucha (N1 a N5)

Orquesto con diligencia

- Uso las llaves de la influencia para mover a otros
- Coordino acciones con mis pares
- Realizo claros y buenos pedidos

Reconozco y retroalimento para mejorar continuamente

- Mentalidad de crecimiento
- ¿Estoy restando oxígeno a la conversación?
- Reconozco y retroalimento: nivel de expectativas

Observar



La situación. El contexto en el que se está dando la conversación. La respiración. La postura corporal. El estado emocional. Las palabras empleadas. Los silencios. Las conversaciones privadas que estoy teniendo.

Preguntar

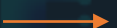


Abierta (respuesta libre), Cerrada (respuesta específica), Rastreo (encontrar matices adicionales), Reflexión (introspección), Parafraseo (comprensión, alinear información)

Escuchar



Responder



¿Por qué? | ¿Cómo? | ¿Cuándo? | ¿Qué? | ¿Con quién? | ¿Para Qué?.

Acordar



Situación (conductas puntuales) + Comportamiento (elogio o crítica) + Impacto (consecuencias) + Acción de Mejora (conductas alternativas o acciones que se deban tomar: con el fin de mejorar una situación)

Silencios



Ordenar nuestros pensamientos y nuestras palabras para hablar mejor y expresar las ideas de un modo más armonioso, coherente, oportuno y pertinente, permitiendo un aprendizaje más significativo.

BIBLIOGRAFIA

- 1** <https://www.redalyc.org/pdf/782/78212103.pdf>
- 2** <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127003.pdf>
- 3** <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/psychological-safety-and-the-critical-role-of-leadership-development/es-ES>

EVALUÉMONOS



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



PREGUNTAS

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

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

