



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



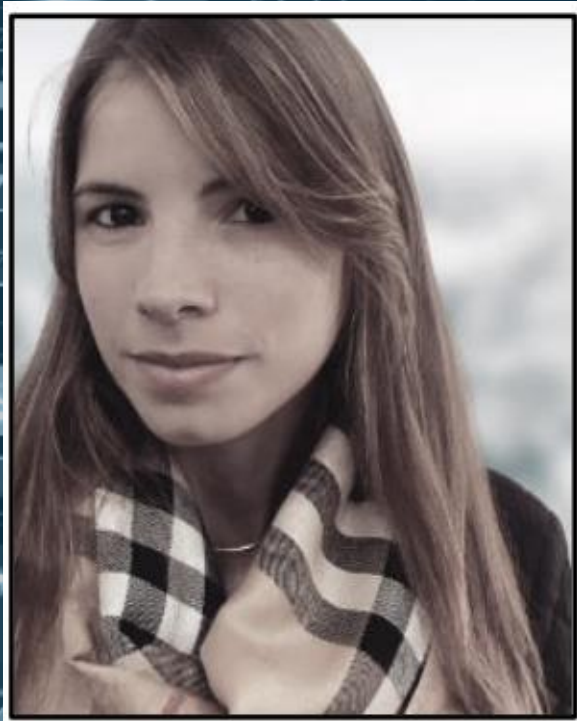
MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



Fundamentos psicosociales para la salud mental



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

Brindar herramientas para fortalecer la salud mental y emocional en la organización.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Comprender
conceptos claves



Objetivo 2

Determinar
relación con
factores
psicosociales



Objetivo 3

Plantear acciones
de prevención y
cuidado para la
salud mental

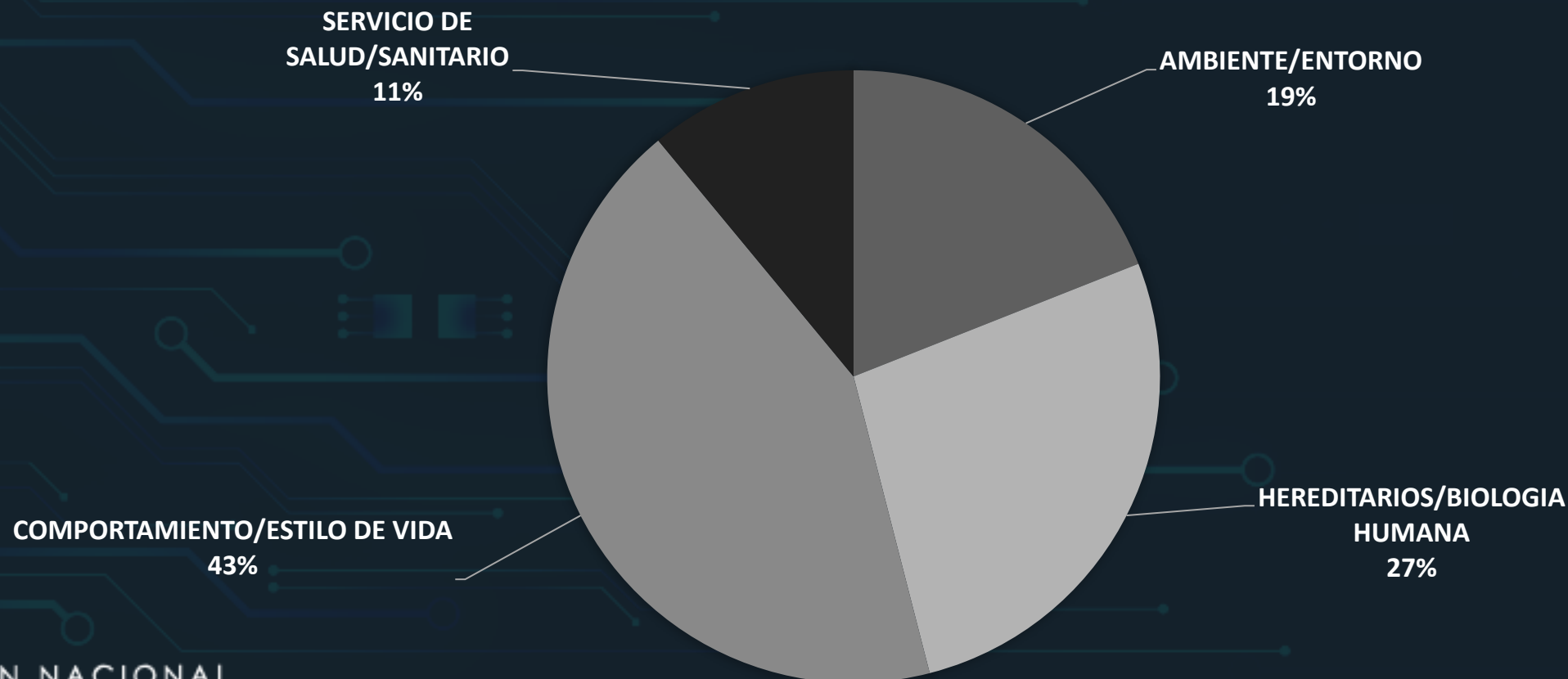


CONCEPTO DE SALUD MENTAL

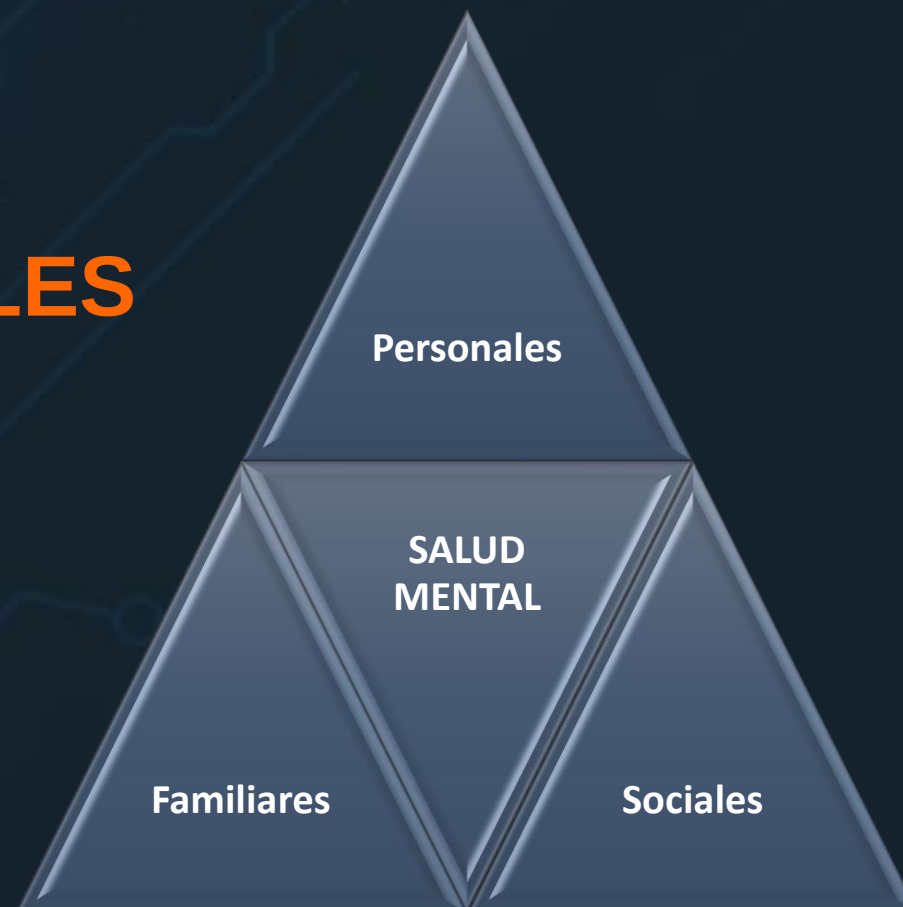
Según la OMS, la salud mental es «un estado de bienestar» en el que la persona:

- Desarrolla sus capacidades;
- Es capaz de hacer frente al estrés de la vida;
- Es capaz de ser productivo, de acuerdo a lo esperado para su edad;
- Es capaz de contribuir a su comunidad.

FACTORES DETERMINANTES EN LA SALUD MENTAL



FACTORES PSICOSOCIALES



SIGNOS DE ALARMA

Perdida de
capacidad de
goce.

Cansancio

Tristeza

Baja
atención

Déficit
en memoria

Ansiedad y
agitación

Problemas
de sueño

Dolores

Irritabilidad

Desesperanza

Sentimientos de
inutilidad, baja
autoestima.

Culpa
persistente

BARRERAS EN EL RECONOCIMIENTO DE ALTERACIONES EN LA SALUD MENTAL



Vergüenza



Culpa



Cultura de género



Desconocimiento



Reduccionismos o generalizaciones.



Miedos



Negación



Prejuicios (trastornos y tratamientos)

¿QUÉ HACER?

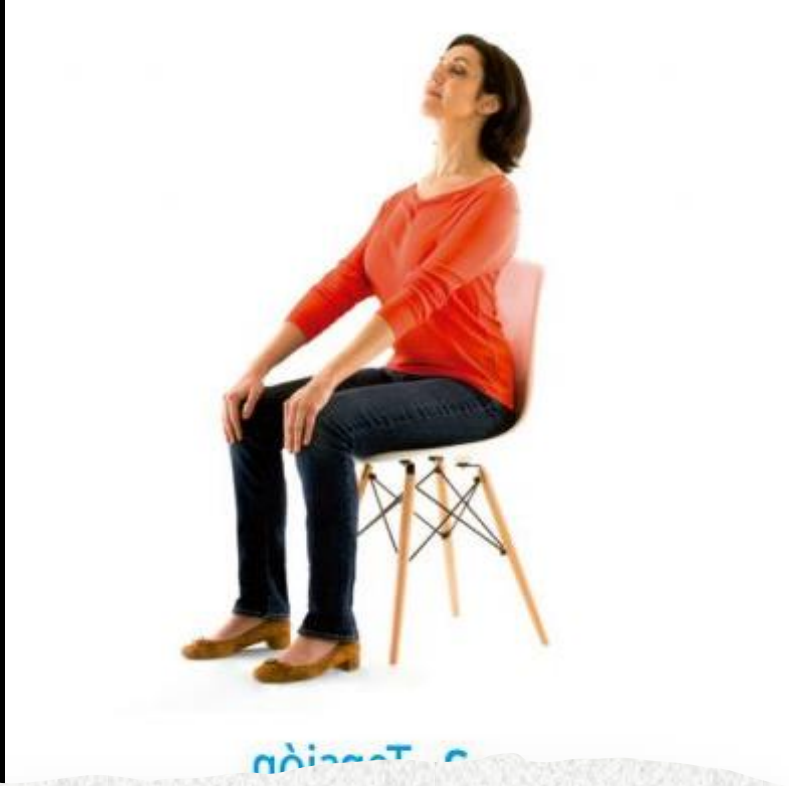
Considerar la salud mental como un elemento básico de la salud general y como una base necesaria para la vida.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA



**¿QUÉ HACER DESDE LA
GESTIÓN PSICOSOCIAL?**

Establecer una política de salud mental.

El líder de la organización debe considerar la salud mental como un elemento básico de la salud general y como una base necesaria para la vida y para la productividad.

Diagnosticar oportunamente

No olvidar que como líderes se tiene la capacidad de conocer la realidad de cada colaborador y es, en muchas ocasiones, el primer contacto del colaborador con la organización.

Fortalecer estrategias de afrontamiento

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos que hacemos para responder a las situaciones que nos generan estrés. Implica que utilicemos los recursos con los que contamos, es decir las capacidades para entender la situación y resolver los problemas.



Estilos de afrontamiento

- Actitud para hacer frente a las diversas situaciones de la vida.



Estrategias de afrontamiento

- Acciones específicas para afrontar las situaciones de la vida diaria.

Capacitar en gestión emocional

IE: Proceso psicológico complejo formado por funciones cognitivas como identificar, conocer, asimilar, utilizar y regular esas experiencias emocionales



Las emociones se construyen a través de un conjunto de procesos neurofisiológicos que requieren una conceptualización compartida socialmente (Barrett, 2017)

Identificar las emociones en el equipo. Favorecer encuentros basados en la inteligencia social y emocional.

- Intrapersonal e Interpersonal.



Redes de apoyo psicosocial

Mantener
vínculos con
personas
transformadore
s y optimistas.

No aislarse.

Dialogar.

Expresión
emocional.

Se trata de
estrategias de
enfrentamiento
de tipo social.

Fomentar un liderazgo que previene el estrés y busca el equilibrio psicosocial

Promover
rutinas en el
equipo

Dedicarse
tiempo
personal
como líder

Fomentar y
respetar la
higiene del
sueño

Fomentar la
alimentación
saludable y
los espacios
de cada
comida.

Fomentar las
actividades
de la
organización
que
promueven
actividad
física.

Trabajar con
base en la
gestión
efectiva del
tiempo y la
planificación.

Desarrollar
actividades
de ocio con el
equipo.

Fomentar la
familia como
el principal
pilar.
Respetar el
equilibrio de
vida
personal-
laboral.

BIBLIOGRAFIA

- 1** Observatorio de la Salud Mental <http://rssvr2.sispro.gov.co/ObsSaludMental/>
- 2** OMS Salud mental: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- 3** OIT Salud mental en el lugar de trabajo https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_749828/lang--es/index.htm

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