



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**



LOS DOLORES DETRÁS DE LA GESTIÓN DE LA CARGA 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 un entendimiento general y algunos criterios que pueden ayudar a autogestionar la carga de trabajo, minimizando los dolores de los procesos de evaluación de carga.



Objetivos específicos



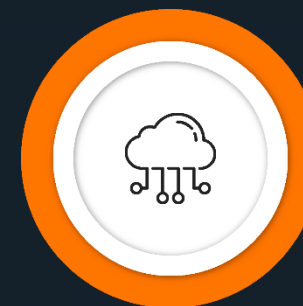
Objetivo 1

Conocer el concepto de carga de trabajo.



Objetivo 2

Entender el impacto que tiene la carga de trabajo.



Objetivo 3

Explorar métodos de autogestión y criterios frente a la evaluación de cargas.

REFLEXIONEMOS AL RESPECTO...

La sensación de logro es un sentimiento de satisfacción, por haber concluido con éxito una meta. Una sensación de logro se ha relacionado con el bienestar y la felicidad.



EXPLOREMOS EL CONCEPTO DE CARGA DE TRABAJO

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



La carga de trabajo corresponde a las condiciones físicas y mentales que el trabajo demanda y a las que debe responder el colaborador.



TIPOS DE CARGA

Física
Mental
Emocional



La **evaluación de carga de trabajo** permite calcular la cantidad de trabajo que puede asumirse en una jornada laboral.

Buscamos la cantidad adecuada de actividad laboral que puede ser asignada a cada trabajador de modo que pueda **ser productivo sin perjudicar su salud física o mental**.



Ser productivo responde a los recursos que consumimos para generar un resultado.

Elementos que inciden en la productividad

- Remuneración
- Clima laboral
- Motivación
- Equipamiento y recursos.
- Estilo de Liderazgo.
- Producto o servicio.
- Calidad y estado de los recursos disponibles.
- Cultura organizacional
- Situación extralaboral



¡Pero, ojo!

“La cultura de ajetreo constante que existe en el trabajo puede derivar en **productividad tóxica**, definida como la exigencia laboral exagerada a expensas de otros aspectos de la vida.”



LA SOBRECARGA DE TRABAJO.

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



PELIGRO: SOBRECARGA

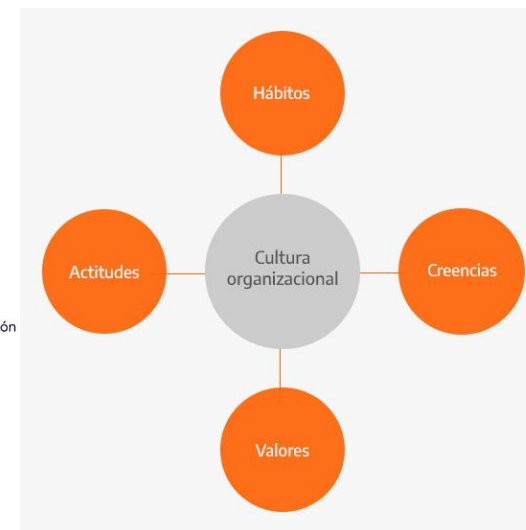
Causas de la sobrecarga:

1. Trabajo por silos.
2. Objetivos mal planteados o inexistentes.
3. Mala planeación y priorización.
4. Urgencias y pormenores recurrentes.
5. Sobrecarga de novedades y cambios.
6. Acoso laboral.

IMPACTO A LA ORGANIZACION



- Experiencia
- eNPS.



IMPACTO AL COLABORADOR

FATIGA

- Alteraciones cognitivas
- Alteraciones en el estado de animo.
- Estrés.
- Síndrome de burnout.
- Desmotivación.
- Deterioro de la salud física
- Deterioro de las relaciones laborales



CUANDO, CÓMO Y QUIÉN DEBE EVALUAR....

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



La evaluación:

La evaluación de la carga de trabajo se realiza para definir las tareas y el tiempo estimado que debe invertir un empleado en ellas.

Tener en cuenta las características del puesto y las metas establecidas. Cómo está estructurada la organización, la cantidad de empleados y las relaciones productivas y jerárquicas entre departamentos.

Enfoque
Cualitativo
(servicios)

Enfoque
cuantitativo
(producción)



Cuando Medir:

1. Como complemento de la evaluación de riesgo psicosocial.
2. Como insumo para procesos de reestructuración de áreas y/o procesos.
3. Como respuesta a la alta frecuencia de queja subjetiva en un equipo de trabajo.

Quién puede medir:

1. Profesional experto en métodos de medición.

Se recomienda dupla de

Ingeniero o administrador/psicólogo.

¡Pero, ojo!



NO ES SUFICIENTE
la batería de riesgo psicosocial como evaluación de
carga laboral.

Dolores de la evaluación de cargas de trabajo:

1. Disponibilidad de recursos: Presupuesto y profesionales capacitados.
2. Confianza en el proceso.
3. Tiempo de medición y época en la que se hace.
4. Justificación y diseño de objetivos de medición.
5. Toma de decisiones y despliegue de planes de acción efectivos.
6. CREDIBILIDAD EN EL PROCESO.

Algunos métodos

Escala de Cooper – Harper

Se utiliza para medir la carga mental a través de evaluaciones subjetivas sobre la dificultad de las tareas, en un rango que va del 0 al 10. Se usa un árbol lógico en el que se relacionan distintas preguntas entre sí.

Swat (Subjective Assesment Technique)

Se evalúa la carga de trabajo a partir del tiempo requerido, el esfuerzo mental que implica y estrés laboral que genera. Estas dimensiones son analizadas por separado en una escala de tres puntos.

NASA-TLX (Task Load Index)

Este método estudia la demanda mental y física, el tiempo necesario para las tareas, el rendimiento, el esfuerzo que implica y el nivel de frustración que puede generar la carga de trabajo, en especial la mental.

GESTIÓN DE LA CARGA LABORAL

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



**EL ROL DE LOS LÍDERES ES
CLAVE, PERO TAMBIÉN EL DEL
COLABORADOR EN SU
EMPODERAMIENTO Y
AUTOGESTIÓN.**



¿Qué puedes hacer tú mismo?:

1. Evalúa tu nivel de productividad: lista tus actividades. TODAS. Y cuánto tiempo dedicas a cada una.
2. Categoriza tus tareas según objetivos, impacto y el esfuerzo que te implican.
3. Realiza un ejercicio de priorización.
4. Lleva tu estudio a tu jefe con una propuesta de balance de carga.
5. Toma decisiones junto a tu jefe.
6. Monitorea tu avance.



Métodos de Priorización y organización del trabajo:

Organiza tu trabajo:
Metodología
por OKR



Métodos de Priorización y organización del trabajo:

Organiza tu trabajo a partir de estándares:

Clases de tiempo estándar		
<i>Estándares Subjetivos</i>	<i>Estándares Estadísticos</i>	<i>Estándares Técnicos</i>
Los establece el responsable de una dependencia, basándose en su experiencia.	Según promedios de períodos anteriores.	Fijados como resultado de la aplicación de técnicas especiales.

<https://www.redalyc.org/journal/666/66655467006/html/>

Métodos de Priorización y organización del trabajo:

Organiza tu trabajo:

Realiza un cuadro por Objetivo, tareas específicas e indicador de avance.

- **Objetivo Mes:** Cobertura comercial 100% de potenciales clientes.
- **Tareas:** Visitar cliente de sector A, B, C, D.

Semana 1: A . % de cumplimiento ejm. $3/6 = 50\%$

Semana 2: B . % de cumplimiento

Semana 3: C . % de cumplimiento

Semana 4: D . % de cumplimiento

Métodos de Priorización y organización del trabajo:

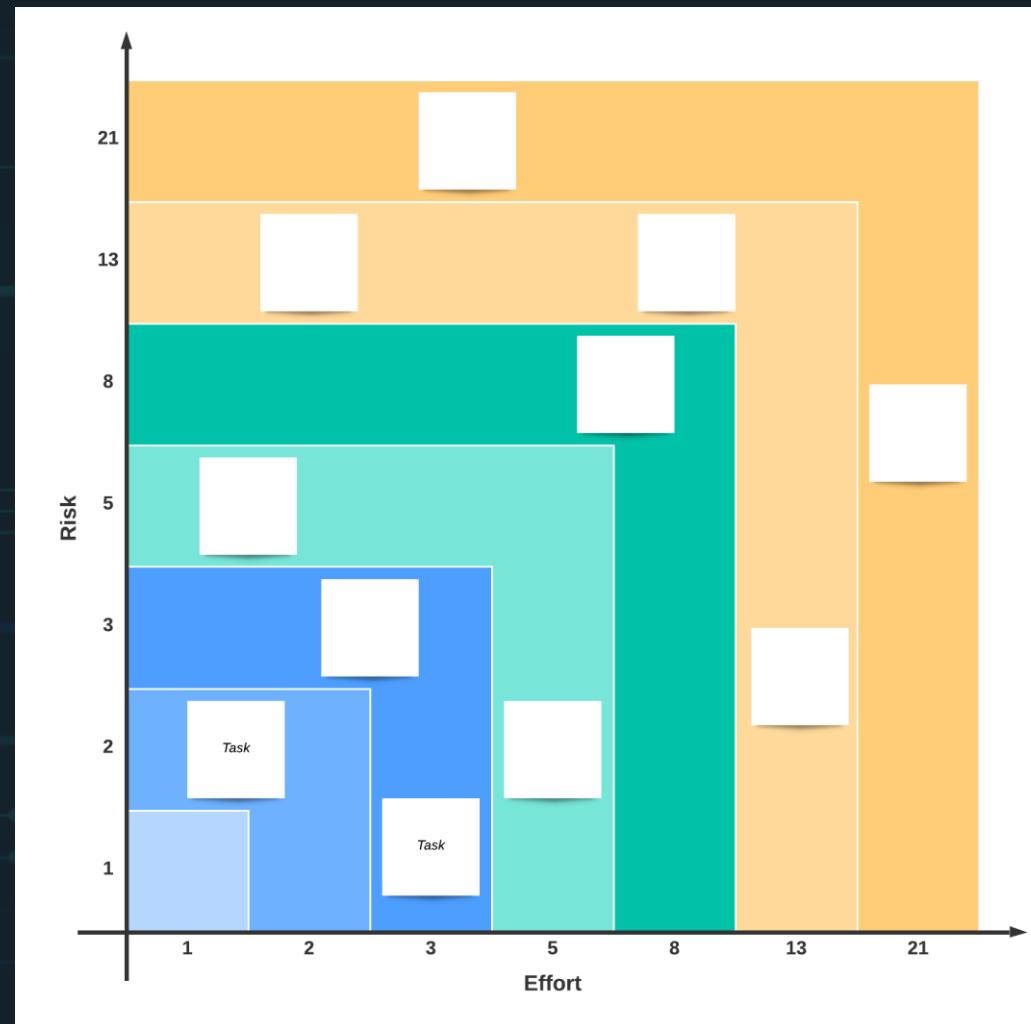
Prioriza tu trabajo

URG Vs. IMPORTANTE

	Urgente	No urgente
Importante	A. Solucionar de inmediato: Entregar un proyecto a un cliente, cuyo plazo acaba hoy	B. Planificar y solucionar uno mismo: crear un banco de datos de clientes
No importante	C. Delegar en los empleados : Crear un borrador para un concepto de marketing	D. No tiene que solucionarse: Llevar a reparar la máquina de café

Métodos de Priorización y organización del trabajo:

Prioriza tu trabajo
Con métodos de
ESTIMACION DE ESFUERZO



LIDERES:
¿FACILITADORES O
BARRERAS DE LA
AUTOGESTION DE LA
CARGA?.

“Los líderes pueden fomentar la
seguridad psicológica
creando el clima, la mentalidad y los
comportamientos adecuados dentro de
sus equipos.”
Mackinsey, 2021.



BIBLIOGRAFIA

- 1** https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_179.pdf
- 2** <https://www.insst.es/documentacion/material-tecnico/preguntas-tecnicas-frecuentes-gestion-prl/riesgos-ergonomicos/carga-de-trabajo>
- 3** <https://revistamedica.com/carga-de-trabajo-riesgo-psicosocial/>

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

