



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En prevención de peligros
en el sector salud

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

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Prevención de Peligros en el
Sector Salud**



SOPORTE SOCIAL Y PROGRAMAS DE BIENESTAR EN LAS EMPRESAS Y SU RELACIÓN CON SST.



Experto Líder

*de la comunidad, prevención de
peligros en el sector salud*

Cristian Alonso R. MD, ESO, ME

Correo: Cristianalonso_r@hotmail.com

Contacto: +57 3165292972

- Medicina Laboral y del Trabajo
- Medicina Universidad Laboral
- Postgrado Salud Ocupacional UJTL
- Maestría en Educación U Sabana.
- Promoción y prevención EVES U de Antioquia
- Calificación de Origen U del Rosario

Ruta de conocimiento

01

EL FENÓMENO DEL
AUSENTISMO,
GESTIÓN Y MANEJO

02

PRESENTISMO EN EL
SECTOR SALUD

03

DECRETO 3050
MANUAL DE
REHABILITACIÓN,
PAPEL DE LA
EMPRESA

04

IMPLICACIÓN DEL
ORIGEN EN EL
PRONOSTICO DE LA
RHB

05

AYUDAS TÉCNICAS
¿QUE SON? SU
UTILIDAD E
IMPLICACIONES

06

SOPORTE SOCIAL Y
PROGRAMAS DE
BIENESTAR EN LAS
EMPRESAS Y SU
RELACIÓN CON SST

07

BURNOUT, MODA O
REALIDAD

08

CONTROL DE LA
GESTACIÓN, PAPEL
DE LAS EMPRESAS,
RECOMENDACIONES
LABORALES

09

LOS
PROFESIOGRAMAS
¿QUE SON? COMO
ELABORARLOS Y
SU USO EN SST

10

NOCIONES BÁSICAS
DE SISTEMAS DE
VIGILANCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y
SU USO EN EL SGSST

11

EVALUACIONES
MÉDICAS
OCUPACIONALES,
¿COMO MAXIMIZARLAS
EN EL SGSST?

12

CONSULTORIO DE
EMPRESA, DEBERES
COMO EMPRESA E
IMPLICACIÓN
JURÍDICA

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



Tabla de contenidos



Conceptos
básicos
Definiciones

Momento 1



Cuáles son las estrategias
de Bienestar social y del
SGSST

Momento 2



Conclusiones

Momento 3

Objetivo general

Revisar los programas de Bienestar social y su relación con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.



¿Qué es el Bienestar Laboral?

Bienestar Laboral es un conjunto de decisiones empresariales que busca que cada integrante de la organización satisfaga sus necesidades personales, sociales, económicas y culturales. Fomenta la productividad y la motivación mientras mejora constantemente el ambiente de trabajo..



1

Un programa de beneficios que una empresa ofrece a sus trabajadores

2

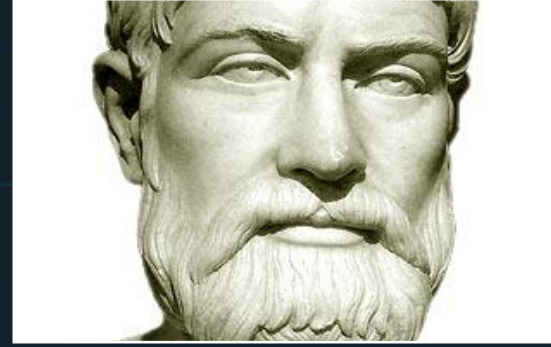
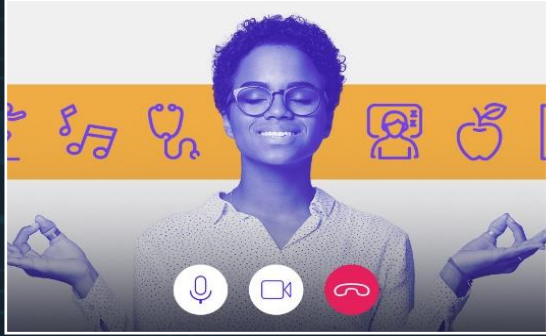
Para mejorar su calidad de vida

3

Los beneficios incluyen desarrollo personal, profesional y laboral

¿Qué es?

Bienestar laboral



La felicidad de los empleados influye en la productividad de las empresas. Es por esto que, recientemente, el **concepto de bienestar laboral** ha venido tomando fuerza. **Tener empleados sanos y felices** se ha convertido en prioridad para las compañías.

“Salud es la sana felicidad y el pleno goce de la vida”.

Tipos de programas de bienestar laboral

Tipos de Programas

- de desarrollo continuo.
- de educación.
- de asistencia.
- de esparcimiento.

Salario Emocional

Es un bonus, por así decirlo, el cual no se retribuye con dinero, sino con otras actividades planeadas para mejorar la autoestima del trabajador y su satisfacción al estar en su puesto de trabajo.

Abarca todos aquellos beneficios no económicos que te permiten satisfacer necesidades personales y la calidad de vida, como la conciliación familiar, la formación continua o el bienestar físico y emocional, entre otros.

Salario Emocional



OPORTUNIDADES DE DESARROLLO

- CAPACITACIÓN, GESTIÓN DEL TALENTO, COACHING, MENTORING Y PLAN DE CARRERA



BIENESTARA PSICOLÓGICO

- RECONOCIMIENTO, AUTONOMÍA, RETOS PROFESIONALES U TRASCENDENCIA EN LA COMUNIDAD



BALANCE DE VIDA

- ESQUEMA DE TRABAJO FLEXIBLE, INTERACCIÓN DE LA FAMILIA Y OPORTUNIDADES DE RECREACIÓN



Vulnerabilidad y aumento del riesgo:

Factores asociados a la vulnerabilidad

- Factibilidad de mantener el distanciamiento social y las condiciones de vida permitidas por la relación laboral,
- o por la imposibilidad de adoptar estrategias de protección por la precariedad laboral (Santos-Fernandes 2020),
- vulnerabilidad por la inestabilidad económica y el miedo al contagio (Qi J et al 2020)

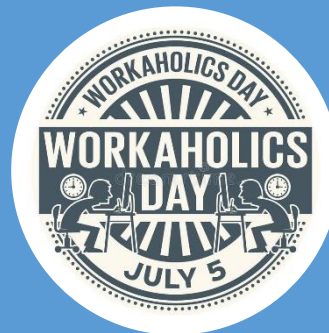




Aislamiento
laboral,



Nula vida
laboral
colectiva,



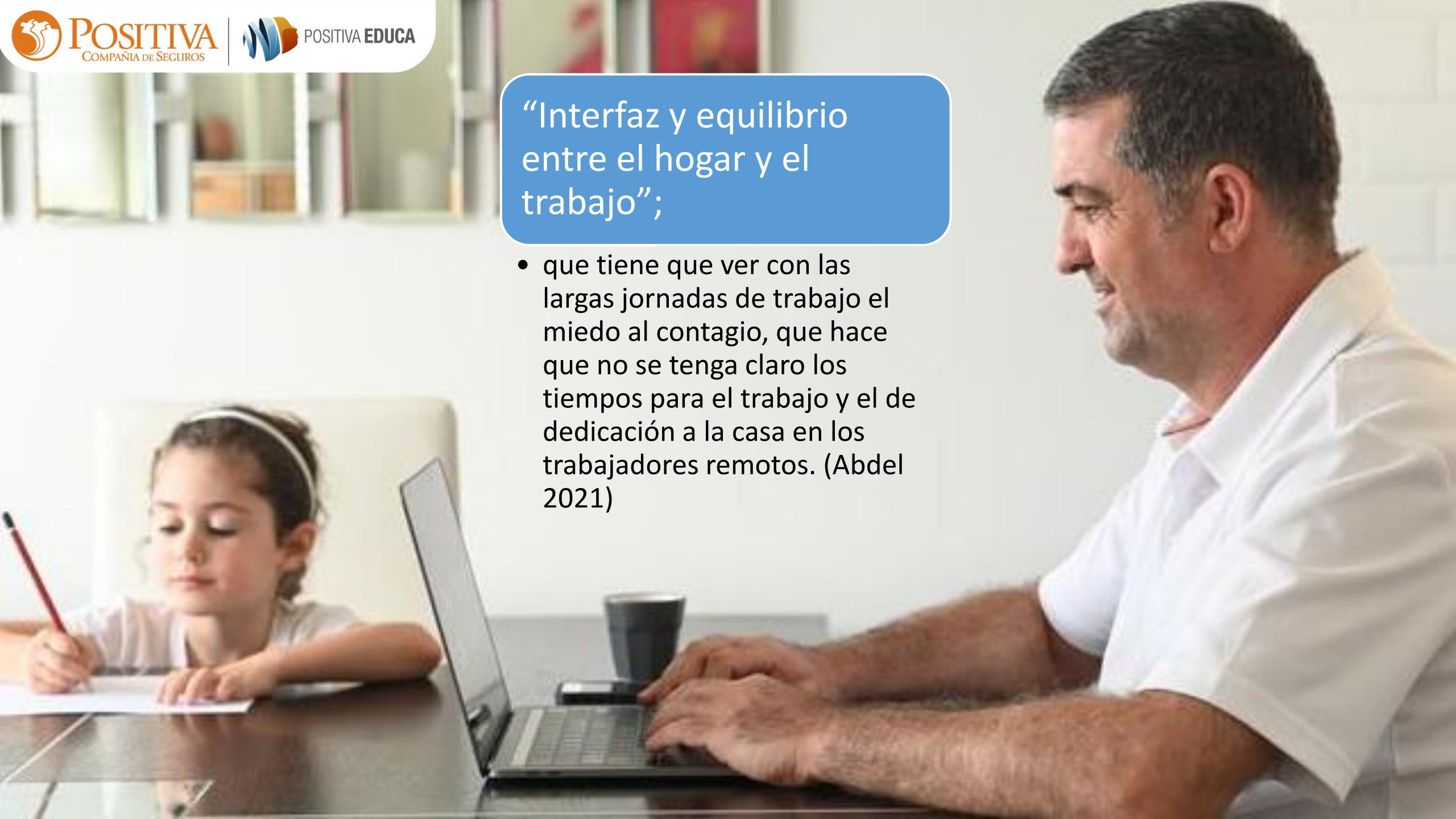
Workaholics,



Problemas
familiares y

“Interfaz y equilibrio entre el hogar y el trabajo”;

- que tiene que ver con las largas jornadas de trabajo el miedo al contagio, que hace que no se tenga claro los tiempos para el trabajo y el de dedicación a la casa en los trabajadores remotos. (Abdel 2021)





Las personas que trabajan desde sus hogares tienden a **alargar sus jornadas de trabajo**

- Como un fenómeno conexo al anterior y de contera la duración de la jornada de trabajo, este no solo como mayor duración diaria entre semana, sino también los fines de semana, algunos autores lo sitúan en un **promedio de 12 horas** al día (Lenguita, 2005) este fenómeno ya se había identificado en el tipo de trabajo en casa. Las personas que trabajan desde sus hogares tienden a **alargar sus jornadas de trabajo** entre un **10% y 20%**. por un “sentimiento de culpa” -mejores condiciones y evitar tiempo de desplazamiento. Metger y Cleach (Gálvez y Pérez, 2008).. Metger y Cleach (Gálvez y Pérez, 2008).

Carga mental

- (con sobrecarga o subcarga) (Venegas 2020) exceso de trabajo, agotamiento y se tiende a trabajar sin límites (Vayre, 2019)

Soledad /tecnoestres

- Se percibe que se tiende a tener la percepción de “**soledad**”, ahora bien, este fenómeno debe tener de fondo para generar la afectación un perfil de personalidad, características de personalidad y recursos emocionales adecuados, para afrontar el aislamiento y aunado a poco contacto social (Alonso y Cifrel, 2002) fenómeno que es generado por la condición de trabajo en casa en sus diferentes modalidades. “Cambios en la carga de trabajo y la demanda laboral”; para los trabajadores de salud generan ansiedad, agotamiento y depresión, por el contrario que es la disminución de la carga se ve como una amenaza y por ende genera mayor riesgo, y finalmente en esta categoría, veo el termino de “**tecnoestres**” que genera alteración de es “equilibrio entre el hogar y el trabajo” (Abdel 2021)



“Competencia laboral y formación adecuada”;

- se identifica como una de las fuentes importantes para los trabajadores de salud y es adjudicado al desconocimiento mismo del COVID -19 como entidad nosológica, y por ende al tener dudas inclusive no tener protocolos para manejarlo y la sensación de estar en una situación en donde no se tiene el entrenamiento suficiente y específico lleva a los síntomas de agotamiento y llama la atención que afecta más a los trabajadores jóvenes y recién egresados. (Abdel 2021)



Edad mayor y género femenino (Romero 2021)



Mayores demandas de tiempo para la preparación de clases y mayor estrés sumado a las preocupaciones familiares (CEPAL 2020)

Conciliación familiar y laboral, reinventaron” para adaptar sus rutinas (Lizana 2021)

Aumento del tiempo de trabajo sobre carga (Lizana 2021)

Personal “el bajo apoyo social y recibir apoyo económico”; (OPS 2022)



Hábitos de Salud

Alteración condiciones de salud

- Aumento de peso, el 47,9% (Silva 2021)

Alteración de los hábitos

- Sedentario, no hacia ejercicio, el 25,9% consumo de alcohol, problemas para dormir, y uso de medicamentos psicotrópicos (Silva 2021)
- Disminución de consumo de tabaco, alcohol y comidas rápidas por menor disposición de dinero, mayor ejercicio disminuyó la exposición a tóxicos, disminución de accidentes de tránsito (Godderis 2020)

Hábitos durante la pandemia



¿Existe Bienestar en SST?

¿Qué es bienestar en SST?

PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD LABORAL



Hace referencia al estado de satisfacción que logra el/la empleado/a en el ejercicio de sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, que repercute en un bienestar familiar y social.

¿Cuál es el objetivo de un plan de bienestar laboral?



Propiciar condiciones en el ambiente de trabajo que favorezcan el desarrollo de la creatividad, la identidad, la participación de los servidores públicos de la Institución, así como la eficiencia y la efectividad en su desempeño.

Objetivo del SGSST

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) es la búsqueda permanente de la prevención y promoción de la salud en el trabajo y la identificación del origen de las enfermedades profesionales y de los accidentes de trabajo.



Estrategias de bienestar laboral

Estrategias

- Estrategia de horario flexible. ...
- Trabajo híbrido. ...
- Formación educativa y empresarial. ...
- Motivación laboral. ...
- Espacios para el descanso y la actividad física. ...
- Programas de **bienestar** físico y mental. ...
- Infraestructura ideal de trabajo

Equilibrio entre el trabajo y la vida.

- ¿Sueño descabellado? tiempos son agitados... más compromisos...
- Horario del trabajo ya no se limita al horario de oficina.
- En el trabajo era manual, conseguir algún tiempo libre fuera del trabajo no era tan difícil.
- Pero, la unión de la revolución tecnológica y de TI, todo el escenario ha cambiado.
- Los correos electrónicos del trabajo pueden aparecer en cualquier momento.
- Los empleados ahora pasan más horas en el trabajo que nunca, afectando la calidad de vida laboral.



“Una onza de prevención vale una libra de cura.”

Equilibrio entre el trabajo y la vida.

1. Tomar tiempo libre entre el trabajo.

2. Tiempo libre para el voluntariado

3. Planificación adecuada

Planificar las actividades cotidianas en el trabajo

4. Fomentar un estilo de vida saludable

5. Fomentar la política de no trabajar en casa después de las horas de trabajo.

6. Fomentar pasatiempos

7. Encuesta de feedback periódica y equilibrio entre la vida laboral y personal

8. Espacios pet friendly

9. Workation: combinar trabajo y vacaciones.





Terapia sedativa y anti-inflamatoria.

- Frio o calor local.
- Hidroterapia.
- Masajes, maderoterapia.
- Electroterapia.



Sesiones de estiramiento:

- tensiones mantenidas de los músculos en el sentido contrario a su contracción



Técnicas de relajación:

- Aromaterapia.
- Técnicas de relajación.
- Meditación



Rumbaterapia:

- utiliza el baile como técnica de relajación.



Siesta (Pausa Saludable):

- Descansar algunos minutos (20/30) después del almuerzo / corto sueño/ propósito de reunir energía. jornada



Beneficios

Disminución en los problemas de salud de los empleados

- Disminución del Riesgo Cardiovascular
- Disminuir enfermedades crónicas que afectan la Productividad y capacidad de decisiones en el trabajo.
- Equilibrio S/T Ayuda en el Distrés y reducir el riesgo de varias enfermedades.

Conciencia mejorada de los empleados

- Estrés y ansiedad identificar Burnout
- Desmotivación / pérdida de la concentración / productividad.
- Desafíos de una fuerza laboral improductiva.
- Equilibrio T/V relajados y satisfechos / enfoque en su trabajo.
- Control sobre su trabajo / resultados.
- Enfoque / productividad / metas.

Mayor compromiso de los empleados en el trabajo

- Empleados motivados.
- Ausentismo, fatiga, IT dificultan el compromiso con el trabajo.
- El buen equilibrio T / V mejora cultura laboral. Mejora compromiso de los empleados (atrae los mejores talentos).

Disminución de la tasa de agotamiento de los empleados

- Renuncia al trabajo.
- Exceso de trabajo lleva a agotamiento tanto físico como mental.
- Manejo del estrés alivia la carga de trabajo.

Reduce es ausentismo laboral:

- Una de las principales causas de ausencias laborales es que el colaborador tenga una baja remuneración por el cargo que ocupa y es por eso que un plan de bienestar puede marcar la diferencia entre un colaborador motivado y uno desmotivado.

Facilita las labores de reclutamiento y selección de personal:

- Beneficios adicionales como cobertura médica gratuita, medicamentos sin costo, alimentos de la despensa familiar a precio de costo, bonificaciones especiales, reconocimientos públicos, tiene como objetivo facilitar el reclutamiento y contratación de nuevo talento humano, permitiéndole además desarrollarse a nivel profesional y personal dentro de la organización, a un costo considerablemente menor al que supone la constante selección y capacitación de nuevo personal.

Entre los beneficios de esta herramienta podemos encontrar:

- Vigilancia de la salud de los empleados.
- Facilidades para la generación de citas médicas.
- Expediente clínico dinámico y tipificación de enfermedades con base al CIE 10.
- Diseño y elaboración de campañas de salud y vacunación, entre otras.

Universidad de Warwick, en el Reino Unido, demostró que los colaboradores felices son hasta un 12% más productivos.

Conclusión

Ambos buscan y mejoran la promoción de la salud

Disminuyen la enfermedad

Comparten estrategias

Deben compartir las estrategias para maximizar sus metas y cumplimiento

Parten de diagnósticos parecidos.



Antes de la implementación de algún tipo de sistema de bienestar laboral es importante realizar con frecuencia la medición de satisfacción de cada uno de los empleados debido a que no siempre se cuenta con la disposición y motivación de los mismos al momento de proponer algún tipo de actividad ·

Establecer objetivos realistas que permitan motivar, retener y atraer a los empleados de una organización

Desarrollar una valoración aproximada de los posibles recursos monetarios que se utilizaran, tales como adecuación de las instalaciones, tecnologías de la información, equipamiento, incluso la planificación adecuada del tiempo total que se tendría que emplear en cada una de las actividades esto se podría lograr mediante la elaboración de un cronograma el cual permitirá visualizar en termino de tiempo cada una de las tareas que se requieran para la ejecución de dichas actividades

Implementación de programas de formación y carrera, programas de financiamiento educativo, programas asistenciales y de ocio, con el fin de garantizar la integridad de los empleados y sus familias

BIBLIOGRAFIA

- 1** [Bienestar laboral. saludlaboralydiscapacidad.org https://saludlaboralydiscapacidad.org ›](https://saludlaboralydiscapacidad.org)
[2019/04](https://saludlaboralydiscapacidad.org)
- 2** <https://blog.vantagecircle.com/es/equilibrio-entre-el-trabajo-y-la-vida-personal/>
- 3** <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-laboral/que-es-el-bienestar-laboral-y-por-que-es-tan-importante/>
- 4** <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35888/MonroySuarezDeicyViviana2019.pdf?sequence=1>

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

