



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**



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



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

10

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

11

ACTIVIDAD FÍSICA EN
GRUPO COMO
FACTOR PROTECTOR
DE LA SALUD MENTAL

12

HABLEMOS DEL
DUELO SALUDABLE

13

FATIGA MENTAL,
FÍSICA Y EMOCIONAL

14

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

15

SUEÑO Y SALUD
MENTAL

Objetivo general

Comprender los conceptos fundamentales del estrés y su manejo.



Tabla de contenidos



Entendiendo el estrés.

Momento 1



Hablemos del estrés laboral

Momento 2



¿Cómo debemos actuar?

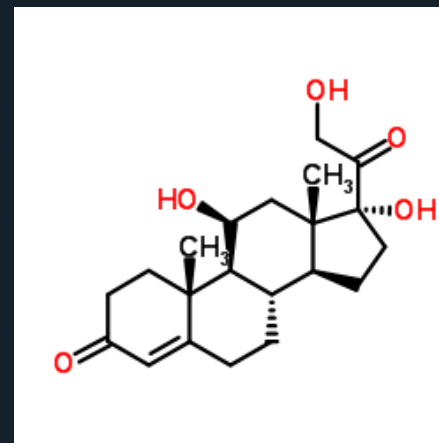
Momento 3

La organización mundial de la salud (2004), define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción”.



Agente estresor

Es un hecho, una situación, una persona o un objeto, que percibidos como elementos estresantes desencadenan la LIBERACIÓN DE CORTISOL EN EL SISTEMA Y TODA LA RESPUESTA de estrés.



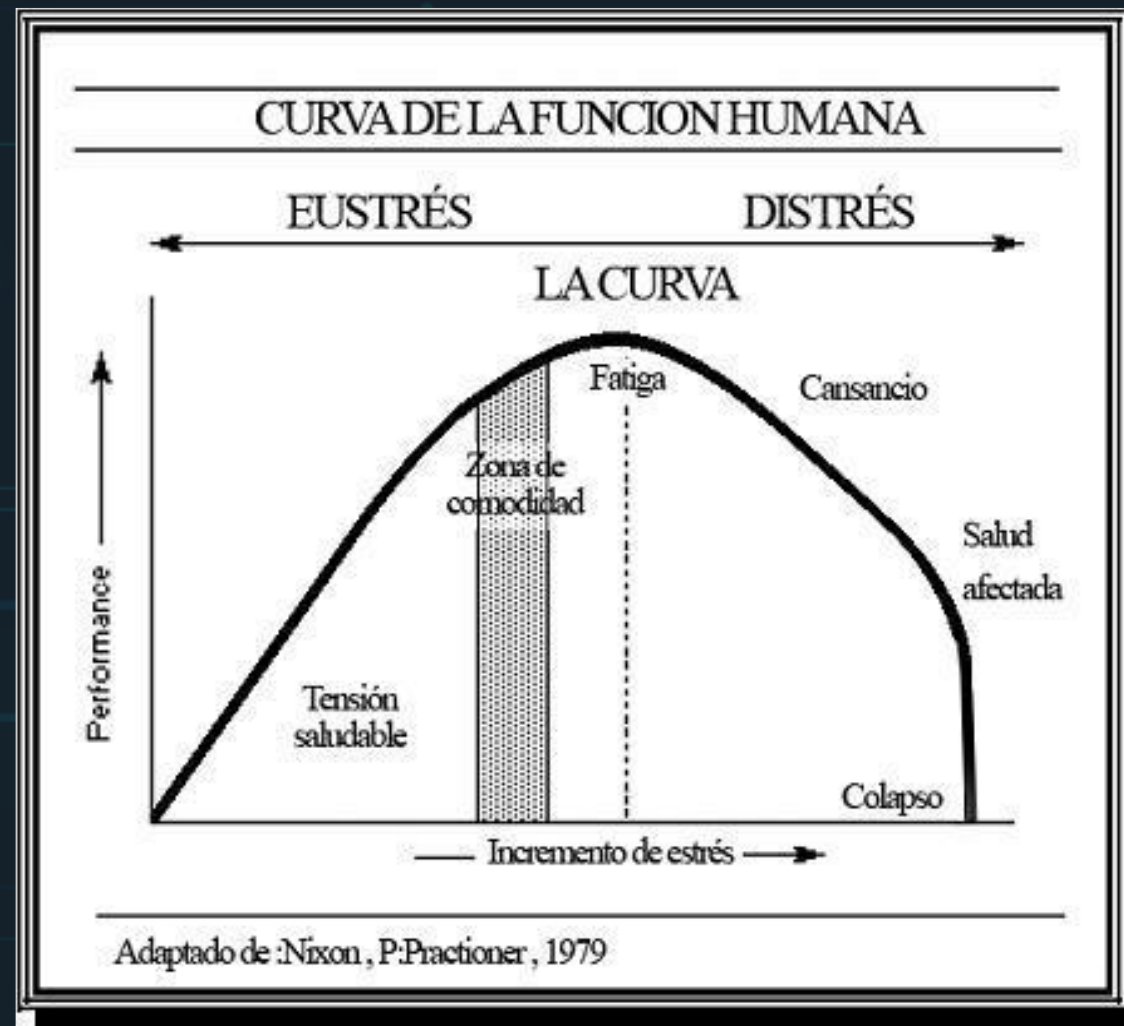
ESTRÉS LABORAL

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



¿De qué depende el efecto del agente estresor?

- De la magnitud
- De la influencia sobre la persona
- De experiencias pasadas
- Del número simultáneo de agentes
- De las soluciones disponibles
- Condiciones personales y hereditarias
- Del apoyo recibido



Factores Individuales

Percepción

Experiencia
Laboral

Escolaridad

Competencias

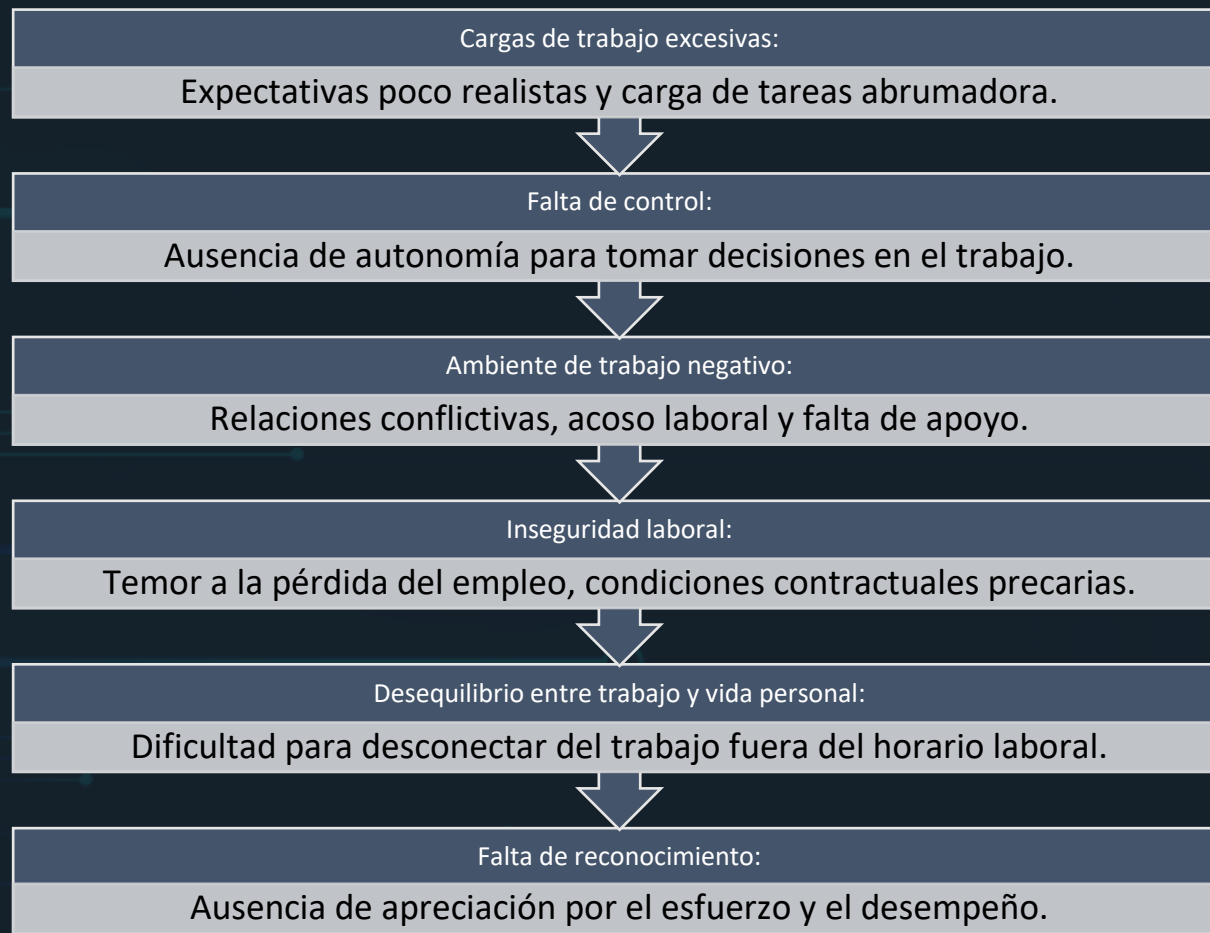
Apoyo social

Locus de
control

Estrategias de
enfrentamiento

Inteligencias
múltiples

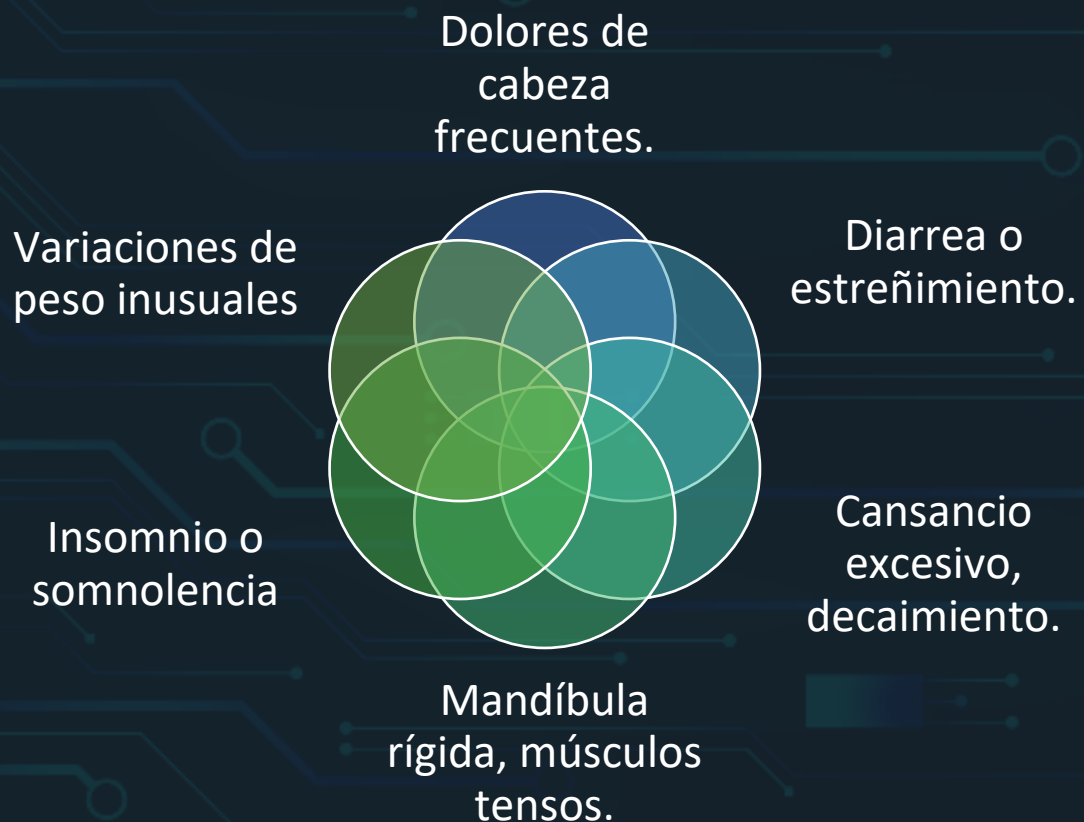
Causas comunes del estrés en el trabajo:



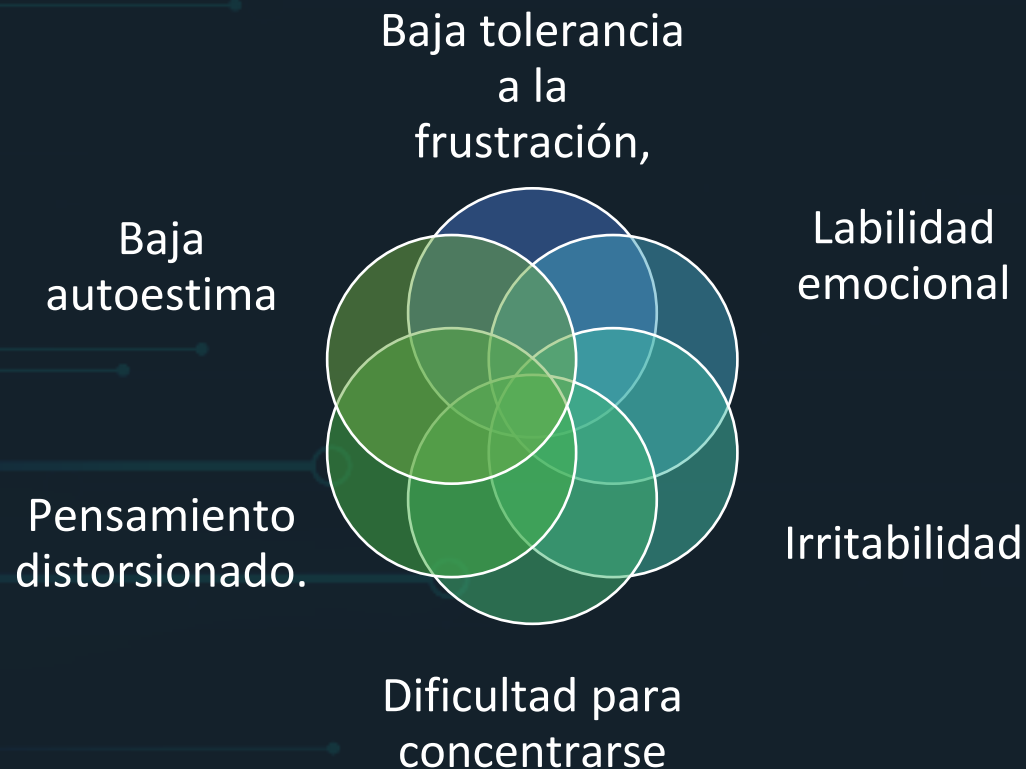


Se convierte en indeseable, desadaptativo y peligroso si no conduce a la acción o es tan intenso que el organismo sucumbe ante él

Síntomas físicos del estrés



Síntomas psicológicos del estrés



EN COLOMBIA:

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.

Algunas patologías derivadas del estrés

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



Estrés agudo

Trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días.

El agente estresante puede ser una experiencia traumática o un cambio brusco y amenazador del rango o del entorno social del individuo.



Trastorno de estrés post-traumático

Trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica,

Episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de una sensación de "entumecimiento" y embotamiento emocional,



Síndrome de fatiga crónica

Disminuyen hasta el 50 por ciento su productividad,

Se trata de un agotamiento crónico que no se alivia con el descanso.

Sus síntomas más relevantes son la pereza, el insomnio, dolor muscular y fiebre, entre otros síntomas. Usualmente las personas se sienten desmotivadas, pierden su autoestima laboral y abandonan sus tareas con facilidad.

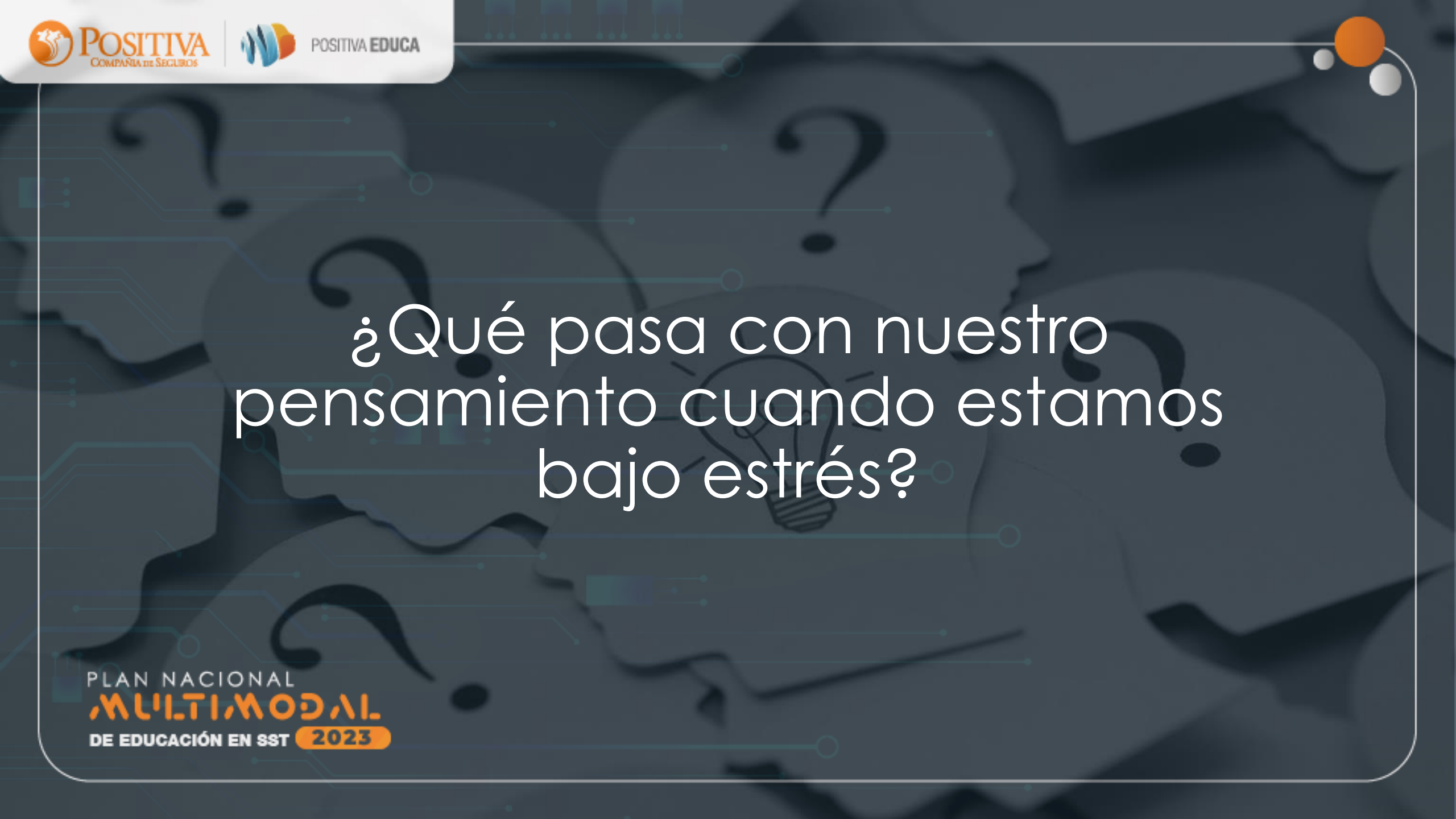


Trastornos del sueño debido a factores no orgánicos

Falta de sincronización entre el ritmo de sueño-vigilia individual, lo que ocasiona una queja de insomnio nocturno o de sueño durante el día.

Puede existir un fuerte componente emocional añadido, ya que dichos individuos suelen tener que soportar un estrés considerable.





¿Qué pasa con nuestro
pensamiento cuando estamos
bajo estrés?

El Pensamiento

Es un fenómeno psicológico racional, objetivo y externo derivado del pensar para la solución de problemas.

- Es conducta no observable.
- Es actividad mental.
- El pensamiento antecede a la acción.
- Está mediado por los procesos de sensopercepción.



PENSAMIENTO



CONDUCTA



CONSCIENTE – INCONSCIENTE

Es limitado.

Una cosa es consciente cuando nos damos cuenta de ella en el momento presente.

- Ejemplo: Esta frase

Es ilimitado.

Una cosa será inconsciente cuando no nos enteramos de ella en el momento presente.

- Ejemplo: El sonido de alrededor. Mientras estamos atentos a esta charla.

Incompetencia
Inconsciente Ud. No sabe
que no sabe.



Incompetencia Consciente.
Requiere toda su atención.
Aún está aprendiendo.



Competencia Consciente:
Ha aprendido, pero no lo
domina.



Competencia Inconsciente:
Ha aprendido y lo domina.
El inconsciente libera su
atención en otra cosa.

El Pensamiento

Distorsiones cognitivas

El estrés se alimenta con los propios pensamientos.

No olvidar que los pensamientos son solo pensamientos y no representan necesariamente una realidad objetiva.



ES:
El filtro
natural de la
vida

El lenguaje, es la conducta observable del pensamiento.

Es un filtro natural que usamos como mapa de nuestros pensamientos y experiencias que viene con un significado personal de acuerdo a los sentimientos, recuerdos, experiencias, creencias personales, etc.



DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Soy un desastre" "No puedo soportarlo" "Me siento desbordado" "Todo va a salir mal" "No puedo controlar esta situación" "Lo hace a propósito"	"Soy capaz de superar esta situación" "Si me esfuerzo tendré éxito" "Preocuparse no facilita las cosas" "Esto no va a ser tan terrible" "Seguro que lo lograré" "Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"

Al modificar el pensamiento, cambia nuestra sintonía con la emoción que experimentamos, cambia la disposición ante la emoción y se abren nuevas posibilidades de acción.

TIPS PARA EL TRABAJADOR

1: RESPIRACIÓN PROFUNDA GUIADA O AUTOGUIADA

TIP 2: DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

TIP 3: ESTABLECE LIMITES

TIP 4: FOCALIZACIÓN EN LAS EMOCIONES PLACENTERAS

TIP 5: EJERCICIO REGULAR

TIPS PARA LA ORGANIZACIÓN

1: DETECCIÓN TEMPRANA

2: IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE CULTURA, CAMBIO Y RESILIENCIA

3: EDUCACIÓN PARA COLABORADORES Y LÍDERES

4: FORTALECIMIENTO DE CANALES DE COMUNICACIÓN

5: INTERVENCIÓN EN LA FUENTE DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES.

BIBLIOGRAFIA

- 1 OIT, (2013)La prevención del estrés en el trabajo Lista de puntos de comprobación, Ginebra.
- 2 <https://www.iloencyclopaedia.org/es/part-v-77965/psychosocial-and-organizational-factors/theories-of-job-stress>
- 3 Rodríguez, I., & Rodríguez, A. M. (2017). "Estrés laboral y sus efectos sobre la salud mental." Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 55(2), 114-122.

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

