



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**



ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO COMO FACTOR PROTECTOR DE 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

05

LOS DOLORES
DETRÁS DE LA
GESTIÓN DE LA
CARGA DE TRABAJO

02

LINEAMIENTOS Y
PROCEDIMIENTOS DE
LA GESTIÓN
PSICOSOCIAL

06

CULTURA Y LIDERAZGO,
¿COMO TRABAJAR UNA
CULTURA BASADA EN UN
LIDERAZGO QUE
PROMUEVE EL
RENDIMIENTO
SALUDABLE?

03

FUNDAMENTOS
PSICOSOCIALES PARA
ADMINISTRAR LA
SALUD MENTAL

07

DIMENSIONES Y
DOMINIOS: MAS ALLÁ
DE LA TEORÍA

04

COMUNICACIÓN Y
COHESION, FACTOR
PROTECTOR PARA EL
EQUIPO DE TRABAJO

08

EVALUACION Y
MEDICION 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

Explorar el impacto positivo que tiene la actividad física en grupo en la salud mental.
Analizando los beneficios que ofrece esta práctica y algunas pautas importantes a tener en cuenta



Tabla de contenidos



Entendiendo el estrés

Momento 1



Hablemos del estrés laboral

Momento 2



¿Cómo debemos actuar?

Momento 3

ACTIVIDAD FISICA

“es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía”

“una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”

APTITUD FÍSICA:

“un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física”.

Salud mental: Mantener un estado de ánimo positivo y una buena calidad de vida emocional.

La participación en actividades físicas en grupo puede influir positivamente en nuestra salud mental y emocional, proporcionando un sentido de comunidad, apoyo y bienestar.



Salud mental

La salud mental se refiere al estado emocional, psicológico y social en el que una persona se encuentra. Implica la capacidad de gestionar el estrés, mantener relaciones saludables, trabajar de manera productiva y tomar decisiones informadas.

OMS, 2021.

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



BENEFICIOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO

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



Correr 15 minutos al día o caminar una hora diaria reduce el riesgo de depresión mayor en un 26% -

Universidad de Harvard, 2019.



La actividad física en grupo ofrece una serie de beneficios significativos para la salud mental:

Liberación de Endorfinas: La actividad física estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y euforia

Reducción del Estrés: Participar en actividades físicas en grupo ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, aliviando así la tensión y la ansiedad



La actividad física en grupo ofrece una serie de beneficios significativos para la salud mental:

Mejora del Estado de Ánimo: Se ha demostrado que el ejercicio en grupo aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor relacionado con la regulación del estado de ánimo.

Fomenta la Disciplina: La participación en actividades programadas en grupo promueve la autodisciplina y la rutina, lo que puede ser beneficioso para aquellos con trastornos del ánimo



La actividad física en grupo ofrece una serie de beneficios significativos para la salud mental:

Sensación de Pertenencia: La actividad física en grupo fomenta un sentido de pertenencia a una comunidad, lo que puede combatir la soledad y el aislamiento

Motivación Mutua: El apoyo y la motivación de los compañeros de grupo pueden ser poderosos impulsores para mantenerse activo y comprometido



La actividad física en grupo fomenta la interacción social y proporciona un sistema de apoyo.



Interacción Social

Positiva: Brinda oportunidades para interactuar con otras personas de manera positiva y constructiva, lo que puede contrarrestar el aislamiento social.



Sentido de Comunidad:

Formar parte de un grupo de ejercicio crea un sentido de comunidad y pertenencia, lo que puede mejorar la salud mental al reducir la sensación de soledad.



Responsabilidad Mutua:

La responsabilidad compartida en el grupo puede motivar a las personas a mantenerse activas y comprometidas con sus objetivos de salud mental y física

Estructura y Rutina:

La participación en actividades programadas en grupo proporciona una estructura y una rutina, lo que puede ser especialmente beneficioso para quienes luchan contra la depresión y la falta de motivación.



Autoestima y Confianza

La actividad física en grupo desempeña un papel significativo en el aumento de la autoestima y la confianza en uno mismo:

Logros
Personales.



Sentimiento de
Competencia
amigable



Aceptar el
Cuerpo,
autoesquemas.



Desarrollo de
Habilidades
Sociales

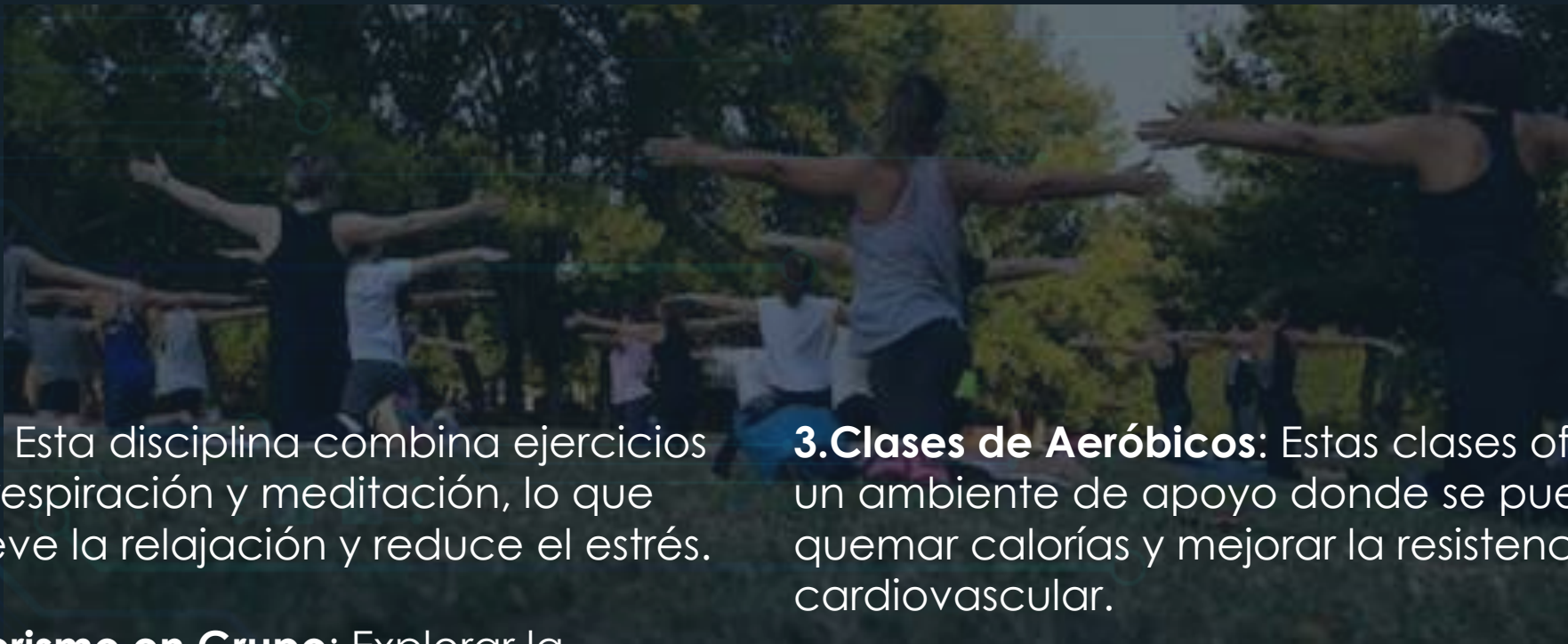
EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FISICAS EN GRUPO

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



- 1. Clases de Baile:** Las clases de baile en grupo ofrecen diversión y ejercicio, y pueden elevar el estado de ánimo a través de la música y la interacción social.
- 2. Grupos de Caminata:** Reunirse con otros para caminar juntos es una excelente forma de hacer ejercicio y socializar.
- 3. Artes Marciales en Grupo:** Las artes marciales promueven la disciplina, la concentración y la autoconfianza, además de brindar apoyo social.





1. Yoga: Esta disciplina combina ejercicios físicos, respiración y meditación, lo que promueve la relajación y reduce el estrés.

2. Senderismo en Grupo: Explorar la naturaleza con otros proporciona una sensación de conexión con el entorno y con quienes participan.

3. Clases de Aeróbicos: Estas clases ofrecen un ambiente de apoyo donde se pueden quemar calorías y mejorar la resistencia cardiovascular.

4. Deportes de Equipo: Jugar al fútbol, baloncesto, voleibol u otros deportes en equipo fomenta la colaboración y la camaradería.

¿CÓMO LLEVARLO A CABO EN 5 PASOS?

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



1. Evaluación de Necesidades y Preferencias:

Realiza una encuesta o una evaluación para comprender las necesidades y preferencias de tus empleados en cuanto a actividades físicas en grupo



2. Programa una variedad de actividades:

Ofrece una variedad de opciones, como yoga, clases de fitness, senderismo, deportes recreativos, etc., para satisfacer diferentes intereses y niveles de condición física

Lo mas importante es que estas actividades estén dirigidas por profesionales cualificados.



4. Participación de la Alta Dirección:

Fomenta la participación de la alta dirección en las actividades físicas en grupo para establecer un ejemplo y mostrar el compromiso de la empresa con el bienestar de los colaboradores.



3. Otorga incentivos y reconocimientos:

- Ofrece incentivos o reconocimientos a los empleados que participen activamente, como premios, insignias virtuales o reconocimiento público.
- Fomenta un ambiente de apoyo donde los empleados se sientan cómodos participando en las actividades sin sentirse presionados



5. Evaluación Continua:

Realiza evaluaciones regulares para medir el impacto de las actividades en el bienestar y la satisfacción de los empleados. Utiliza los comentarios para realizar mejoras.

Mide el impacto de las actividades en la productividad, la satisfacción laboral y la retención de empleados para respaldar la inversión en bienestar.



BIBLIOGRAFIA

1

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2720689>

2

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31209958/>

3

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

EVALUÉMONOS



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

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

