



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En salud psicosocial,
positivamente saludable

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

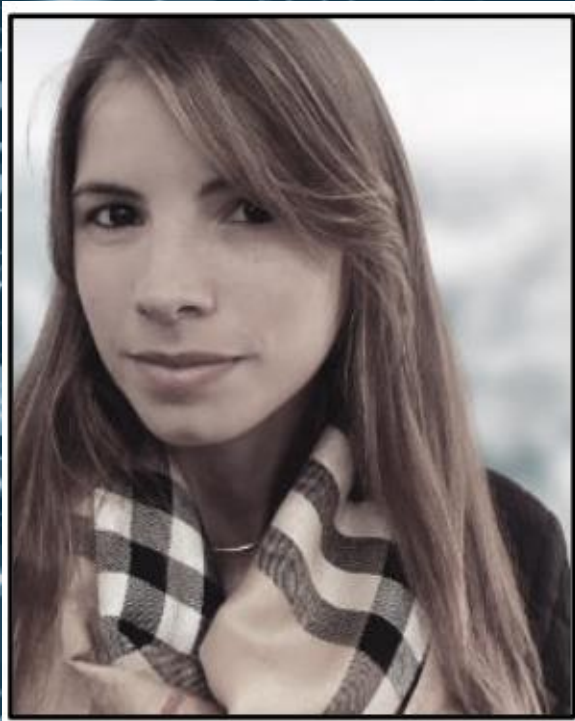
LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



HABLEMOS DEL DUELO SALUDABLE



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 conceptos sobre el duelo y pautas para un duelo saludable



Objetivos específicos



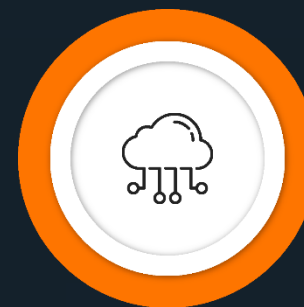
Objetivo 1

Abordar las generalidades y características del duelo.



Objetivo 2

Definir las acciones que, como organización, podemos implementar para apoyar los procesos de duelo de los colaboradores.



Objetivo 3

Aportar herramientas para el afrontamiento del duelo a nivel individual, como recomendaciones finales.

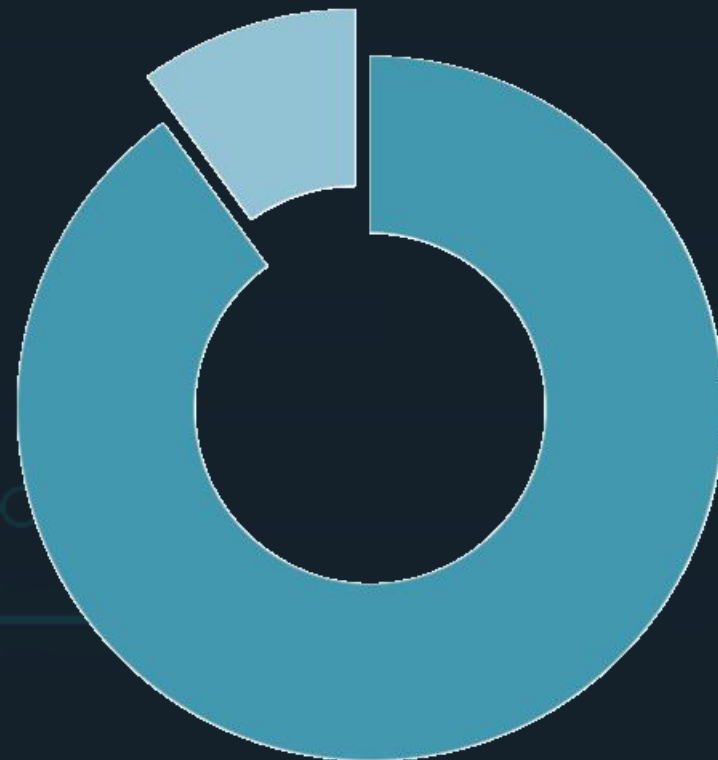
*“Todo cambio
implica una
pérdida, igual que
toda pérdida es
imposible sin el
cambio”*



LA UNIR INFORMA:

❖ El **90%** de las personas hará un duelo normal con el apoyo familiar y social

❖ El **10%** acabará haciendo un duelo complicado



EL DOLOR EMOCIONAL

- Como todo proceso emocional, el dolor implica una serie de emociones que lo acompañan y que cumplen una función.
- Duele el pasado, el presente y especialmente el futuro.
- El dolor avisa para cuidar.
- Pero, ojo: “Instalarse en el sufrimiento es pasar de un momento a un estado.” (UNIR)
- Es importante comprometerse con cada momento.

¿QUÉ ES EL DUELO?

Es la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe.

En todas las situaciones vitales existe un grado de aflicción y duelo.

Lo fundamental del duelo es el apego y la pérdida

¿QUÉ ES LA ELABORACIÓN DEL DUELO?

Proceso que realiza la persona para adaptarse a la pérdida.

Consume grandes cantidades de tiempo y energía tanto mental como física.

¿POR QUÉ EL DUELO ES RELACIONADO PRINCIPALMENTE COMO PROCESO VIVIDO ANTE LA EXPERIENCIA DE MUERTE?

La muerte imprime al duelo un carácter particular en razón de su radicalidad.

Es la forma paradigmática de pérdida.

Suele desestimar otras pérdidas por su implacabilidad, universalidad e irreversibilidad.

¿CUÁL ES LA DURACIÓN DEL DUELO Y CUÁNDO SABEMOS QUE HA FINALIZADO?

No hay duración determinada. En promedio se ha visto que puede durar de 1 a 3 años.

Un punto de referencia de un duelo acabado es cuando la persona es capaz de pensar sin dolor en el fallecido, cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos.

Respuesta normal y natural a una pérdida o separación de un ser querido, objeto o situación.

El duelo, en si mismo, no es una enfermedad.

Las pérdidas son una situación inherente a la condición humana.

ELABORACIÓN DEL DUELO:

Proceso que realiza la persona para adaptarse a la pérdida.

Consume grandes cantidades de tiempo y energía tanto mental como física.

TIPOS DE DUELOS

Evolutivos: niñez,
emancipaciones, nido
vacío

Afectivos:
separaciones, divorcios,
abortos

Sociales: desempleo,
jubilación, emigración.

Personales:
menopausia,
envejecimiento,
enfermedades, pérdida
de autonomía

Otras pérdidas:
proyectos personales,
entre otros.

LAS ETAPAS DEL DUELO



LAS 3 ETAPAS DEL DUELO:

1. Primera etapa: estado de choque más o menos intenso. La primera reacción es el rechazo, la incredulidad que puede llegar hasta la negación, manifestada por un comportamiento tranquilo e insensible, o por el contrario, exaltado.

2. Etapa central: un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. alternan momentos de recuerdo doloroso con la paulatina reorganización de la vida externa e interna de quien sufrió la pérdida

3. Etapa final: periodo de restablecimiento. Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos.

Se debe verificar la presencia de las siguientes características

1. Añoranza persistente e intensa de la persona fallecida, preocupación por la persona fallecida o por las circunstancias de la muerte.
2. Amargura por la pérdida.
3. Dificultad para aceptar la pérdida.
4. Dificultad para seguir las actividades o formar amistades.
5. Sentimientos de falta de sentido de la vida.
6. Dificultades para llevar a cabo habituales.

Características	Duelo normal	Duelo patológico
Momento de aparición	A los pocos días del fallecimiento.	- Semanas o meses después (duelo retrasado). - No aparición del duelo (negación del duelo).
Intensidad	Incapacitante durante días.	Incapacitante durante semanas.
Reacciones	Negar aspectos de la muerte: circunstancias, características del fallecido (idealización).	Negar la muerte del fallecido, creer que aún vive.
	Identificarse con el fallecido (imitando rasgos, atesorando pertenencias).	Creer que es el fallecido.
	Oír la voz, ver u oler al fallecido de forma efímera y momentánea, sin embargo, se reconoce que esta sensación no es real.	Alucinaciones complejas y estructuradas.
	Padecer síntomas somáticos similares a los que causaron la muerte del difunto (identificación).	- Creer que se va a morir de la misma enfermedad. - Acudir continuamente al médico por esa causa.
	Desarrollar conductas culturalmente aceptables en relación al duelo (luto temporal, etc.).	Establecer conductas anormales (conservar cenizas, poner altares, visitar el cementerio diariamente)

SIGNOS QUE INDICAN QUE LA PERSONA ESTÁ RECUPERÁNDOSE DE UNA PÉRDIDA:

1. La capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin llorar ni desconcertarse.
2. La capacidad de establecer nuevas relaciones y de aceptar los retos de la vida.

“Una forma de confirmar la recuperación es comprobar cuánto tiempo se ocupa en pensar en el ser perdido.”

Actividades de prevención terciaria.

Implica la presencia de trastornos mentales o del comportamiento.

Requiere la intervención del protocolo de la situación clínica correspondiente.

La organización debe: apoyar la rehabilitación y reincorporación al trabajo de la persona

Algunas acciones recomendadas en el protocolo de la Res. 2404 de 2019.

- Fortalecimiento de redes de apoyo social.

- Comunicación permanente y ágil con el trabajador y su familia, así como con la EPS y la ARL.

- Comunicar a los demás trabajadores las decisiones y las medidas que se adoptarán como parte del proceso de recuperación y reincorporación al puesto de trabajo.

- Poner en marcha los ajustes necesarios para el reintegro, reincorporación, según los avances del proceso de rehabilitación.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN

Mejorar la calidad de vida del afectado, identificando posibles necesidades que la organización pueda canalizar y apoyar.

Disminuir el aislamiento social

Fomentar acciones que ayuden a aumentar la autoestima

Disminuir el estrés del colaborador y el trabajo bajo presión durante el tiempo de duelo-

Fomentar actividades que ayuden a mantener y mejorar la salud mental

RECOMENDACIONES PARA COPAÑEROS DE TRABAJO.

- Brindar apoyo en tareas operativas
- Permitir el espacio que la persona requiera.
- No juzgar.
- No minimizar o descalificar la expresión emocional.
- No evadir temas de conversación en relación a la persona fallecida.
- Ayúdale a mantener sus medidas de autocuidado.
- Sugierele y ayúdale con rituales en casa o virtuales.
- Reconoce el dolor de todos sin importar su relación con la persona fallecida.
- Comprensión.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES



COMER BIEN.



TOMA EL SOL



HIDRATARSE.



ORDENA TU RUTINA.



DORMIR.



DESACELERA CUANDO
LO NECESITES.



REALIZA ACTIVIDAD
FÍSICA.



MANTÉN TU HIGIENE
PERSONAL.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

- **ESTADO PSICOLÓGICO:**

- Comparte como te sientes.
- Comparte recuerdos.
- Si necesitas un momento de recogimiento, permítetelo.
- Reúnete con aquellas personas con las que sientas mayor comodidad.
- Ordena las llamadas y mensajes para irlos respondiendo poco a poco.
- Escribir, leer, ver películas relacionadas con el duelo.
- No te sobre-esfuerces cognitivamente.
- Plantea objetivos a corto plazo.
- No tomes decisiones importantes.
- Fortalécete espiritualmente.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Protocolo de actuación en el entorno laboral: Situaciones de duelo. Ministerio del trabajo. Colombia. 2019.
- ❖ Duelo: <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- ❖ Apoyo en proceso de duelo desde la organización: https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2020/08/GuiaDuelo_V7.pdf

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

