



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**



Fatiga mental, física y emocional



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 herramientas que faciliten la gestión de la fatiga tanto mental como física y emocional, a fin de prevenir el desgaste crónico del esfuerzo realizado en el trabajo.



Objetivos específicos



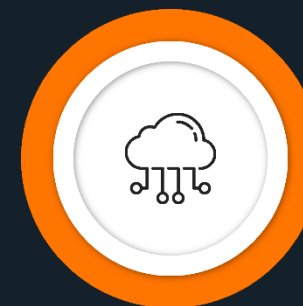
Objetivo 1

Profundizar en el concepto y los tipos de fatiga



Objetivo 2

Impacto en la salud del colaborador



Objetivo 3

Explorar estrategias de prevención

Fatiga

“aquel estado de disminución de la capacidad para el trabajo producido por una actividad excesiva. Generalmente suele ir acompañado de sensación desagradable causado por un esfuerzo previo, fatiga muscular por acumulación de ácido láctico”.

Limita el rendimiento **PORQUE** tiene una función:

- Prevenir lesiones al indicar al cuerpo la necesidad de interrumpir la actividad.



Fatiga en los materiales

INGENIOSOS





Todo trabajo
requiere una energía

Cuanto mayor sea el esfuerzo físico, más energía se necesitará.

El cuerpo trabaja por mantener el equilibrio. Pero tiene un límite.



Cuando el esfuerzo no se puede mantener aparece...

la fatiga.

Esta limitación se denomina **capacidad física de trabajo**

Factores que determinan la capacidad de trabajo

SALUD
CARDIOVASCULAR

SEXO: MENOR EN
MUJERES

ALIMENTACIÓN

PRACTICA
DEPORTIVA Y
ENTRENAMIENTO

EDAD. CUANTO
MAS EDAD, MENOS
CAPACIDAD.

CONSTITUCIÓN
FÍSICA

CONDICIONES DE
SALUD
DIAGNOSTICOS

Impacto en la salud psicoemocional

- Dificultades de Concentración
- Dificultad para evocar información
- Irritabilidad o labilidad emocional
- Problema de Sueño
- Síntomas Físicos
- Aislamiento Social
- Distorción de los auto-esquemas
- Desmotivación
- Trastornos ansiedad y depresión



Tipos de fatiga:



1. Según el gasto energético y la recuperación:

- Aguda
- Subaguda
- Crónica

2. Según el tipo de esfuerzo:

- Fatiga Física
- Fatiga Mental o del SNC
- Fatiga sensorial
- Fatiga emocional
- Fatiga Metabólica

Aguda

Se experimenta durante o inmediatamente después de una actividad extenuante, física o mental.

Se caracteriza por una disminución rápida de la capacidad funcional y la energía del cuerpo.

La fatiga aguda suele ser temporal y se recupera con el descanso y la recuperación adecuados.



Ejemplo: una jornada de limpieza profunda

Subaguda

Estado de fatiga que se desarrolla a lo largo de un período de tiempo, generalmente días o semanas, como resultado de un gasto energético sostenido y no se recupera rápidamente con el descanso breve.

Puede estar relacionada con un esfuerzo físico constante o una exposición continua al estrés, como en el caso de un trabajo agotador.

Ejemplo: la
tesis



Subaguda

Estado de fatiga prolongada que persiste durante un período de tiempo significativamente más largo, generalmente más de seis meses.

La fatiga crónica puede ser debilitante y afectar significativamente la calidad de vida de una persona

Ejemplo: El síndrome de burnout.



De la fatiga al accidente



Generación de la fatiga.



Disminución de la alerta y el rendimiento.



Aumento de errores



Reducción de la capacidad de respuesta



Aumento de la probabilidad de accidentes

**La
prevención
de la fatiga
implica:**

Desarrollar estrategias como:

- Programación de turnos de trabajo adecuados,
- Programar pausas regulares,
- Promoción de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal,
- Garantía de suficientes horas de sueño
- Diseño ergonomico del puesto de trabajo,
- Rotación de tareas y variedad de trabajo,
- Reconocimiento y recompensa,
- Sensibilización y formación de hábitos de recuperación de la fatiga.

El sueño es el principal
mecanismo de recuperación de
la fatiga normal



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA



El sueño reparador facilita:

La Restauración Física:

- Reparación de tejidos dañados,
- Consolidación de la memoria muscular,
- Recuperación de la energía gastada durante el día.

La falta de sueño reparador puede impedir que estos procesos se lleven a cabo de manera eficiente, lo que puede llevar a una acumulación de fatiga física.

El sueño reparador facilita:

La Restauración Mental:

- Procesa la información del día,
- Consolida la memoria,
- Se deshace de las sustancias químicas de desecho.

Cuando no se logra un sueño de calidad, la fatiga mental puede persistir, lo que puede afectar negativamente la capacidad de concentración y la toma de decisiones.

El sueño reparador facilita:

El Equilibrio Hormonal:

El sueño adecuado regula las hormonas relacionadas con el estrés como el cortisol.

La falta de sueño puede aumentar la presencia de cortisol y con ello, los niveles de estrés de forma negativa, impidiendo la recuperación de la fatiga.

TIPS!



Prioriza el Sueño de Calidad:

Establece una rutina de sueño regular. Mantén un ambiente de sueño tranquilo y oscuro en tu habitación, y evita las distracciones, como dispositivos electrónicos antes de acostarte.



Mantén un Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal:

Establece límites claros entre el trabajo y la vida personal. Dedica tiempo para el ocio, la relajación y actividades que te ayuden a desconectar del trabajo.



Ejercicio Regular:

El ejercicio regular puede aumentar tus niveles de energía y mejorar la calidad del sueño. Intenta incorporar actividad física en tu rutina diaria, como caminar, correr, nadar o practicar yoga.



Alimentación Saludable:

Una dieta equilibrada y saludable puede ayudar a mantener tus niveles de energía. Reduce el consumo de alcohol.



Gestión del Estrés y la Ansiedad:

Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y la gestión de emociones.

BIBLIOGRAFIA

- 1** <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1-FATIGA%20LABORAL.%20CONCEPTOS%20Y%20PREVENCIÓN.pdf>
- 2** <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/238996/retrieve>
- 3** <https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/gestion-jornada-prevencion-fatiga-laboral.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

