



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**



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



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**



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Objetivo general

Estudiar la ansiedad y la depresión como patologías que debe gestionarse en el entorno laboral,



Tabla de contenidos



ACTUALICEMOS CIFRAS
¿CÓMO ESTAMOS? Y
CUALES SON LOS
DESAFIOS DE HOY.?

Momento 1



HABLEMOS DE LOS CRITERIOS
DE LA ANSIEDAD Y LA
DEPRESION

Momento 2



DEFINAMOS UN CAMINO
PARA LA PREVENCIÓN Y
LA VIGILANCIA

Momento 3

¿CÓMO ESTAMOS?, ¿CUÁLES SON LOS DESAFIOS HOY?

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



Salud Mental y trabajo, hoy:

“El trabajo amplifica problemas sociales más amplios que afectan negativamente a la salud mental, como la discriminación y la desigualdad. La intimidación y la violencia psicológica (también conocida como "mobbing") son las quejas clave de acoso laboral que tienen un impacto negativo en la salud mental.” ILO, 2022

Algunas cifras para considerar:

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.

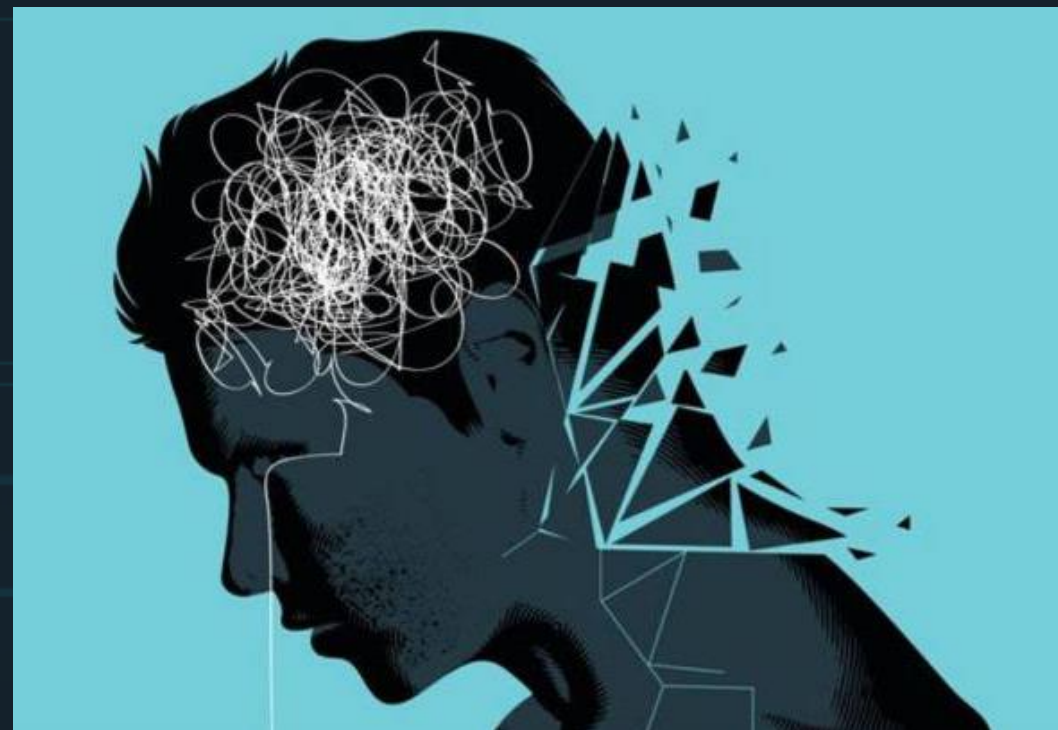
15% de los trabajadores han tenido un desorden mental desde 2019.

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.

ANSIEDAD

La **ansiedad** es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.



Video educativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MU8JZUnlj5w>

CRITERIO DIAGNÓSTICO:

1. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
2. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses (Nota: En los niños, solamente se requiere un ítem):
 1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
 2. Fácilmente fatigado.
 3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
 4. Irritabilidad.
 5. Tensión muscular.
 6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
3. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
4. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afectación médica (p. ej., hipertiroidismo).
5. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental

DEPRESIÓN

La **Depresión** es una enfermedad mental capaz de causar numerosos síntomas psicológicos y físicos. Su síntoma más conocido es una tristeza profunda y prolongada.



Video educativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=Hsi1LI13f1Q>

CRITERIO DIAGNÓSTICO:

Presentar al menos 5 de los siguientes síntomas casi todos los días durante un período dado de 2 semanas, y uno de ellos debe ser el estado de ánimo depresivo o pérdida de interés o placer:

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día
- Marcada disminución del interés o placer en todas o casi todas las actividades la mayor parte del día
- Aumento o pérdida significativa (> 5%) de peso, o disminución o aumento del apetito
- Insomnio (a menudo insomnio de mantenimiento del sueño) o hipersomnia
- Agitación o retardo psicomotor observado por otros (no informado por el mismo paciente)
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva o inapropiada
- Capacidad disminuida para pensar o concentrarse, o indecisión
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, intento de suicidio o un plan específico para suicidarse



¿Cuál es la diferencia entre la
depresión y la ansiedad?

DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN:

1. Estado de ánimo

En la ansiedad predomina el miedo, la angustia y el estado de alerta. Sin embargo, en la depresión la emoción prevalente es la tristeza.

2. Focalización en el tiempo

Las personas con ansiedad sufren una constante preocupación por eventos y hechos del futuro. Por el contrario, en la depresión sentimos tristeza por los eventos del pasado y una infravaloración de uno mismo en el momento presente.

3. Capacidad para disfrutar

Las personas con depresión suelen perder la capacidad para disfrutar, lo que se conoce como *anhedonia*, que está causada por desajustes en los niveles de neurotransmisores y en la activación de algunas partes del cerebro. La ansiedad no presenta anhedonia, aunque la capacidad para disfrutar puede verse afectada por el hecho de que les cuesta dejar de pensar en lo que les preocupa.

DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN:

4. Tipos de preocupaciones

Las personas con ansiedad se caracterizan por su estado de preocupación constante, y por darle vueltas al mismo pensamiento negativo todo el rato. Sin embargo, los que padecen depresión tienen el foco de los pensamientos negativos en sí mismos, en lo que les rodea y en el futuro. Más que preocupaciones, sus pensamientos tienen que ver con la sensación de melancolía y pérdida de motivación.

5. El grado de motivación y activación.

La depresión se caracteriza por la ausencia de iniciativa y de ganas por hacer cosas, este síntoma es conocido como *abulia*, que genera una disminución de la actividad diaria. En cambio, las personas que presentan ansiedad no experimentan abulia, pero si pueden sentir bloqueo o pasar a un estado de hiperactivación, aunque esto les genera agotamiento mental que las hace más propensas a cansarse de seguida.

6. Apetito

Ante un problema de ansiedad generalmente aumenta el apetito, aunque también existen casos donde disminuye. En los casos de depresión el apetito disminuye mayoritariamente.



¿Se puede sufrir ansiedad y
depresión al mismo tiempo?

A cartoon illustration depicting a person lying in bed, looking distressed. They are being overwhelmed by three large, anthropomorphic blobs. One blob on the left is grey and has a sad, downturned mouth. Another grey blob on the right has wide, staring eyes and a large, open mouth, suggesting panic or anxiety. A third, purple blob is in the foreground, partially obscuring the person's lower body. The background shows a simple bedroom with a brown headboard, a brown nightstand with a green lamp, and a grey wall.

“La depresión y los trastornos de ansiedad pueden diagnosticarse de manera simultánea, en general el tener uno no excluye al otro, incluso en el Manual Diagnóstico de la Asociación Americana de Psicología (APA) en su versión más reciente (DSM-V) manifiesta que en el caso del trastorno depresivo existe un subtipo denominado trastorno depresivo con ansiedad, en el cual la persona además de cumplir con los criterios diagnósticos del trastorno depresivo también presenta por lo menos dos síntomas de ansiedad como sentirse nervioso o tenso, estar más inquieto de lo habitual, tener dificultad para concentrarse debido a las preocupaciones, miedo a que algo terrible pueda ocurrirle y temor a perder el control”

Dr. Leopoldo Rendón, Psiquiatra

ESTRATÉGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Mediante tratamiento farmacológico.

- Ansiolíticos.

Mediante tratamiento psicológico.

- Terapia cognitivo-conductual.
 - Estabilizar a la persona. Comprensión de la dinámica de la ansiedad de la persona. Cómo funciona.
 - Habilidades y recursos de afrontamiento. Cuál es el estilo de afrontamiento.
 - Reestructuración del estilo de afrontamiento. Ideas, pensamientos y emociones.

ESTRATÉGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Tips:

- Relajación.
- Atención en los pensamientos de peligro. Tu cerebro mantiene el modo de lucha/huida. Así que concentra tu atención en pensamientos diferentes, hazlo consciente y hazlo como un ejercicio. **Los pensamientos no son la realidad. Cambia de observador. Cambia de punto de vista.**
- Ejercicios de respiración.
- Autoinstrucciones.
- Enfrenta los miedos. No huyas de la ansiedad. Ir hacia adelante.
- **Reducir la ansiedad es un estilo de vida. Debes desarrollar un hábito y cambiar tus costumbres.**
- Introspección con frecuencia. Analiza lo que estás pensando y sintiendo.
 - Cuando ocurre la ansiedad, y como se presenta? ¿Qué sientes?
 - No reprimas emociones. Obsérvalas. Etiquétalas.

ESTRATÉGIAS PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN

Mediante tratamiento farmacológico.

- Antidepresivos
- Estimulación cerebral profunda mediante electricidad en regiones cerebrales alteradas en los cuadros de depresión.

Mediante tratamiento psicológico.

- Terapia cognitivo-conductual.
 - Análisis de la conducta deprimida del paciente.
 - Psicoeducación.
 - Reestructuración cognitiva. Modificación de los pensamientos distorsionados y de los esquemas disfuncionales.
 - Activación conductual. Recuperación de las actividades placenteras que ha ido abandonando. Percibir valor personal.
 - Entrenamiento en solución de problemas.
 - Prevención de recaídas. Revisar estrategias aprendidas en terapia y generalizarlo a la vida cotidiana.

ESTRATÉGIAS PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN

Tips:

- Elabora un horario y obligarse a cumpirlo.
- Realiza actividad física.
- Establece objetivos.
- Introspección.
- Explora para descubrir nuevas sensaciones e intereses.

Estrategias para lograr que el trabajo se convierte en factor protector a la salud mental para prevenir ansiedad y depresión:

Promoción/protección: Entrenamiento e intervenciones para fortalecer la salud mental, a través de la capacidad de reconocer y actuar sobre las condiciones de riesgo en el entorno laboral.

- Empoderar trabajadores sobre su salud mental. Reconocer alteraciones en la salud para actuar de forma temprana.

Prevención de enfermedades de orden mental al gestionar el riesgo psicosocial, al intervenir las condiciones de trabajo, cultura y relaciones.

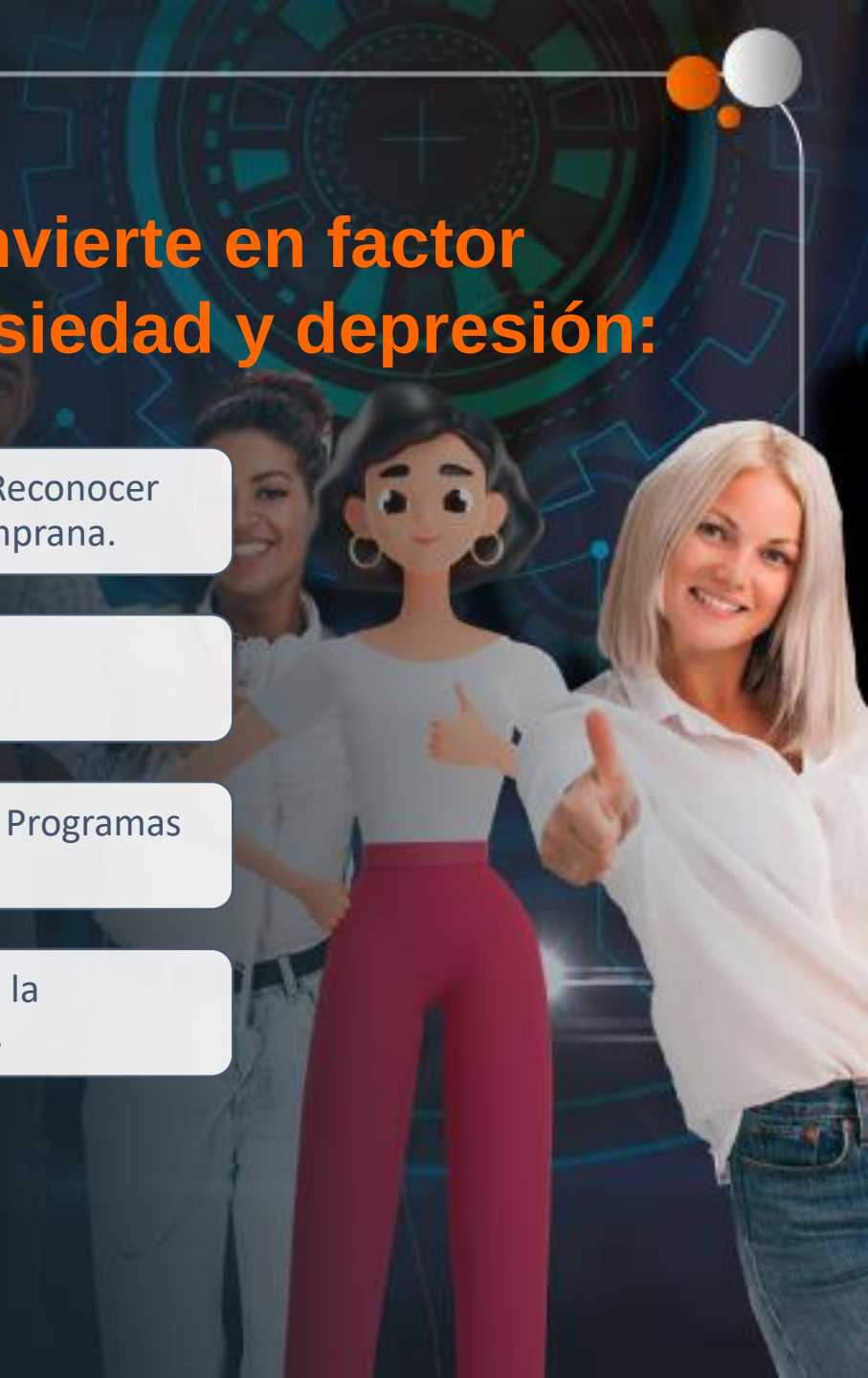
- Re-estructurar en ambiente de trabajo.

Soporte: Inclusión y participación de trabajadores con enfermedad mental, con una adecuada acomodación y con iniciativas que soporten la adaptación de este trabajador.

- Soporte para acceder y continuar el tratamiento. Programas de retorno al trabajo.

Desarrollo del entorno: para crear un entorno habilitado a la mejora de la salud mental.

- Entrenamiento y empoderamiento de los lideres, la integración y la participación de los trabajadores.



En que debemos priorizar:

Administración comprometida con la salud mental: Implementación de la política de prevención del riesgo psicosocial

Liderazgo comprometido con la salud mental: Entrenamiento y sensibilización detectar de forma temprana, situaciones que requieren atención.

Comunicación: informar para prevenir. Estrategias para hablar sobre preocupaciones, tensiones, emociones diariamente.

Intervenciones para el manejo del estrés.

Promover cultura de salud mental. Reconocer el estrés emocional.

Capacitación a los trabajadores: para reducir el estigma, fomentar comportamientos auto-protectores, promover consciencia.

Inversión de recursos para promover acciones de prevención psicosocial. Reestructurar de ser necesario, el ambiente de trabajo.

Incluir beneficios relacionados con la salud mental.

Asegurarse que los trabajadores cuenten con acceso a la atención que requieren de salud mental.

Derechos: Políticas de no discriminación. Inclusión de personas con diagnósticos. Trabajar por reducir actitudes negativas. Asegurar confidencialidad



**Para gestionar la
vigilancia de casos
ansiedad
depresión**

Programa de retorno al trabajo. A nivel individual en casos post-incapacidad

Programa de mitigación psicosocial: Estrategias para trabajadores que muestran y manifiestan con distrés emocional: Por grupos e individual.

Programa Selectivo: entrenamiento a líderes, trabajadores e individuos específicos.

Monitoreo: mediciones, seguimientos individuales.

Programa de intervención Universal: A toda la fuerza trabajadora con información y planes de comunicación.



BIBLIOGRAFIA

- 1** https://www.ilo.org/wcmstp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_856976.pdf
- 2** <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
- 3** https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/training/WCMS_759793/lang--en/index.htm

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

