



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



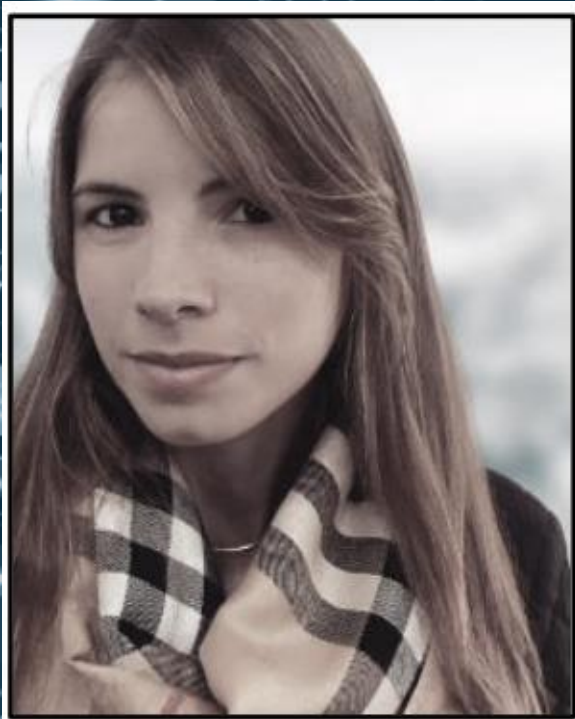
MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Salud Psicosocial -
Positivamente Saludable**



SUEÑO Y 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

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 para el cuidado adecuado del sueño, de modo que se pueda prevenir un efecto adverso en la salud mental.



Ritmos Biológicos → funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares.

Estos ritmos suelen clasificarse en

Ultradianos, menor 20 horas: respiración
(90, 120 minutos)

Circadianos o nictamerales si siguen un ritmo de 24 horas (luz)

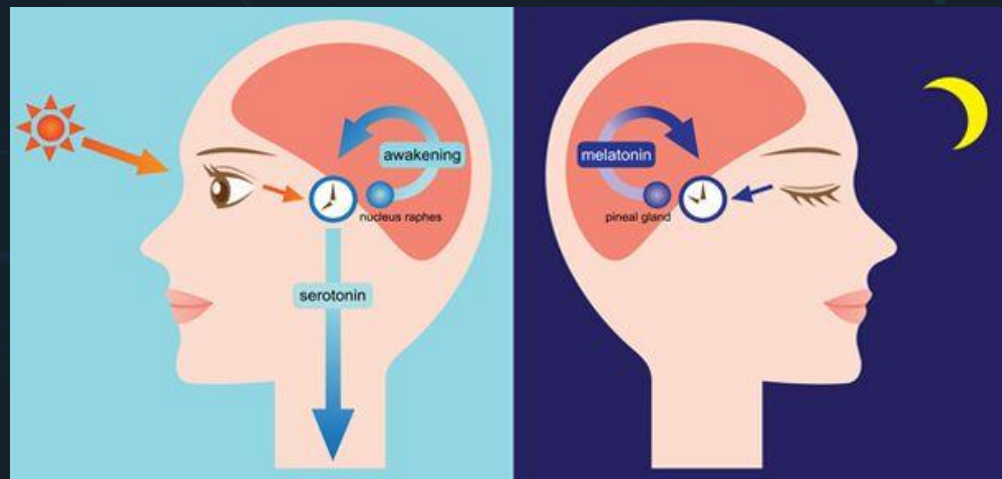
Infradianos, frecuencia mayor a 24 horas. (ritmo lunar)

SUEÑO: Mecanismo de recuperación de la fatiga

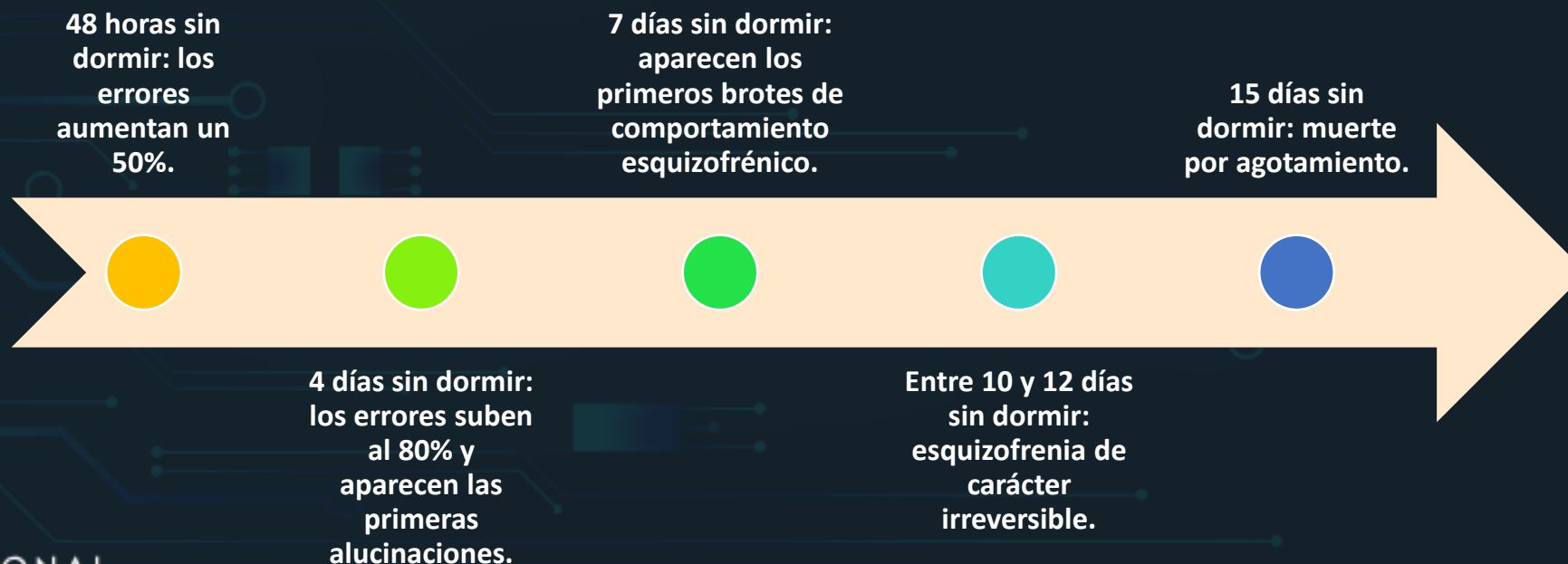
En respuesta a los estímulos de la luz, el cerebro determina una mayor actividad fisiológica durante las horas diurnas, mientras que las funciones se inhiben durante la noche.

- Temperatura corporal desciende. Nivel más bajo entre las 3:00 y las 6:00 horas.
- Se reduce la secreción de las hormonas vigilia, disminuye la presión sanguínea, cambia el metabolismo cerebral.
- Se ven mermadas la capacidad de atención, los tiempos de reacción y velocidad de procesamiento, Aprendizaje, funciones ejecutivas. Déficit en fluencia verbal.

(Velayos, J., Hernández, J. 2003)



- Privación de sueño: estado de fatiga crónica que termina por afectar todo el funcionamiento del individuo.



Síntomas físicos	Síntomas mentales/cognitivos	Síntomas emocionales
Parpados pesados.	Dificultad para concentrarse en la tarea.	Estar más callado y apático de lo normal.
Necesidad de restregarse los ojos.	Periodos de inatención. Elevación del pensamiento.	Falta de energía.
Cabeceo.	Dificultad en recordar lo que se estaba haciendo.	Falta de motivación para desempeñar la tarea correctamente.
Presencia de microsueños.	Déficit en la comunicación de información importante.	Mayores niveles de irritabilidad tanto con compañeros de trabajo como con familiares y amigos.
	Déficits en la anticipación de eventos y acciones.	Menores niveles de tolerancia y flexibilidad ante situaciones cotidianas.
	Cometer errores procedimentales en la tarea que se desempeña.	
	Déficit en la toma de decisiones. Incurriendo en un mayor riesgo de error.	
	No hacer accidentalmente, lo correcto en la tarea que se realiza. E incluso hacer accidentalmente una tarea diferente a la que se debe hacer	

INSOMNIO

El insomnio es el más frecuente de todos los trastornos del sueño en la población general⁵⁻⁷. Por insomnio se entiende la presencia de forma persistente de dificultad para la conciliación o el mantenimiento del sueño, despertar precoz

Insomnio debido a una inadecuada higiene del sueño. asociado a actividades diarias que necesariamente impiden una adecuada calidad del sueño y mantenerse despierto y alerta durante el día.



Escala de Somnolencia de Epworth

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían.

Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.

- 0 = nunca se ha dormido
- 1 = escasa posibilidad de dormirse
- 2 = moderada posibilidad de dormirse
- 3 = elevada posibilidad de dormirse

<u>Situación</u>	Puntuación
• Sentado y leyendo	
• Viendo la T.V.	
• Sentado, inactivo en un espacio público (Parque, teatro...)	
• En carro, como copiloto de un viaje de una hora	
• Recostado en descanso a media tarde	
• Sentado y conversando con alguien	
• Sentado tranquilamente después de la comida (sin tomar alcohol)	
• En su carro, cuando se detiene durante algunos minutos debido al tráfico o semáforos y otras señales de tránsito.	
Puntuación total (máx. 24)	

PUNTUACIÓN:

- 8-10 = Somnolencia Leve
- 11-15 = Somnolencia Moderada
- 16-20 = Somnolencia Severa
- 21-24 = Excesiva Somnolencia

HIGIENE DEL SUEÑO

No tomar **sustancias excitantes**

Tomar una **cena ligera**

Esperar una o dos horas después de comer

Ejercicio físico

Evitar **siestas** prolongadas en el día

Medicamentos

Mantener **horarios** de sueño regulares

Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse.

Evitar la exposición a **luz brillante**

No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental**

Mantener ambiente adecuado

Horarios de sueño regulares

Ritual **conductas relajante**

BIBLIOGRAFIA

- 1** <https://www.redalyc.org/pdf/782/78212103.pdf>
- 2** <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127003.pdf>
- 3** <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/psychological-safety-and-the-critical-role-of-leadership-development/es-ES>

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

