

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en Salud Psicosocial - Positivamente Más

CONVERSATORIO 1: BRIGADAS EMOCIONALES DENTRO DE LA SALUD PSICOSOCIAL Y COMPONENTE DE VALOR EMPRESARIAL

Experto Líder:

Luana Betsy Polo C.

Psicóloga Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales.

Actualmente lidera en la Vicepresidencia de P y P de POSITIVA la estrategia nacional de salud psicosocial POSIIVAMENTE MAS, para empresas y trabajadores afiliados



luana.polo@positiva.gov.co



3214820043



Experto Líder:

Juan Esteban Afanador

Perfil Profesional:

Psicólogo, Especialista en Evaluación Clínica y Tratamiento de Trastornos Emocionales y Afectivos, Magister en Psicología Clínica; Con experiencia de más de 7 años en asesoría en proyectos de salud mental y riesgo psicosocial, principalmente en entidades públicas, coordinación de equipos de trabajo, supervisión a profesionales en psicología y evaluación y tratamiento psicológico mediante terapias basadas en evidencia.



juan.afanador@positiva.gov.co



319 233 63 37



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



Objetivo General

Brindar un espacio de conversación entre expertos, que permita a los participantes ampliar conocimientos asociados a las nuevas tendencias en materia de salud mental empresarial y cómo fortalecer sus recursos empresariales para establecer rutas de gestión en salud mental laboral.



Objetivos específicos



CONTEXTUALIZAR



SENSIBILIZAR



PROMOVER



APLICAR

MOMENTOS



**CONTEXTUALIZACIÓN
DE EXPERTOS**

**15 MINUTOS POR
CADA UNO**



**RUEDA DE
PREGUNTAS**

30 MINUTOS



**APERTURA AL
PÚBLICO**

10 MINUTOS

Contexto de Expertos



Generar capacidades empresariales

Brigadas Emocionales



*“EL ESTADO DE TU VIDA NO ES MÁS
QUE UN REFLEJO DEL ESTADO DE TU
MENTE....”*

Wayne Dyer



Generar Capacidades Empresariales

Lograr que empresas y trabajadores, aprendan, apliquen y apropien los conocimientos, redundará en la generación de acciones con significado

QUÉ

Aprender de **SALUD MENTAL**, se convierte en una herramienta poderosa para una gestión saludable en las organizaciones, cada vez más se exige en el espacio laboral, recursos y rutas para una adecuada asistencia y espacio de alivio emocional

CÓMO

Las capacidades empresariales se logran a partir de la aplicación práctica de conocimientos, de materializar a través de roles, responsabilidades e indicadores logros deseados para la gestión efectiva

PARA QUÉ

Para crear rutas y recursos proactivos que permitan a los trabajadores, contar con espacios y apoyos cada vez más necesarios para la gestión en salud mental, movilizándolo una cultura cada vez más comprometida con la salud psicosocial empresarial.

Brigadistas Emocionales

Son grupos de trabajadores organizados y debidamente entrenados para actuar como primer respondiente, antes, durante y después de una situación de emergencia o crítica en una empresa. POSITIVA quiere aprovechar la conformación de las brigadas de emergencia existentes en las empresas, para entrenarlos especialmente en primeros auxilios psicológicos y manejo de crisis emocionales, lo anterior para garantizar que esa primera respuesta esté disponible de manera inmediata mientras logra en apoyo de expertos cuando la situación así lo amerite.



En qué situaciones ejemplo podrían actuar las brigadas emocionales?



No somos ajenos a sufrir eventos críticos que afecten de manera significativa a uno o varios de nuestros trabajadores, lo anterior sucede porque somos diferentes y enfrentamos de manera diferente los eventos de la vida cotidiana.

Algunos no cuentan con suficiente resiliencia para enfrentar y salir adelante, otros pueden verse afectados por no contar con suficientes recursos personales, y esto no está mal, es natural que suceda, por tanto debemos estar preparados a estos casos cuando se presenten.

Qué eventos pueden desencadenar situaciones de alta afectación emocional?

- CONDICIONES DE VIOLENCIA PÚBLICA: Robos, asaltos, ser víctima de extorsión, otros
- CIBERACOSO: Hoy por hoy aumentan las situaciones de violencia social por redes, uso de plataformas etc.
- DESASTRES NATURALES: Inundaciones, Incendios forestales, movimientos telúricos, invasión de insectos y colonias migratorias.
- EVENTOS VITALES SIGNIFICATIVOS: Fallecimiento de seres queridos, mascotas, separaciones de pareja, nido vacío, otros.
- SITUACIONES DE VIOLENCIA LABORAL
- CONFLICTO ARMADO
- DESPLAZAMIENTO
- PROCESOS DE REESTRUCTURACIÓN LABORAL/DESPIDOS MASIVOS
- ENFERMEDADES ENDÉMICAS Y/O PANDÉMICAS
- SUICIDIO
- OTROS

CÓMO IMPACTAN LAS BRIGADAS EMOCIONALES EN EL ÁMBITO LABORAL?

- Como **primeros respondientes**, la empresa logra atender de manera inmediata situaciones o eventos que se presenten y lograr así canalizar los impactos emocionales y prevenir posibles afectaciones mayores
- Genera un **compromiso y conexión emocional** entre los trabajadores, aportando al logro de una cultura mentalmente saludable
- Mejora el **sentido de pertenencia** a la organización
- Promueve la sensibilización sobre la importancia del otro
- **Mejora las relaciones** interpersonales
- Potencializa el **trabajo colaborativo**
- Se gana capacidad de respuesta
- Mayos Autogestión de procesos
- Lo más importante... aportamos a que sus familias ganen un perfil de ayuda cuando lo necesiten

QUÉ PERFIL DEBE TENER UN BRIGADISTA EMOCIONAL?

En términos generales un gran aprendizaje generado por la PANDEMIA DE COVID, fué aperturar al manejo de primeros auxilios y crisis emocionales para NO PSICÓLOGOS o PROFESIONALES DE SALUD MENTAL, en teoría todos podemos tener el entrenamiento adecuado para actuar y ayudar a otros.

Pero existen algunas variables básicas a tener en cuenta como son:

- **Voluntariedad:** Significa que ser un ayudador emocional, debe ser una condición que se desee y quiera hacerse, al brigadista, no se le puede obligar a realizar esta tarea tan importante
- **Discreción:** Definitivamente debemos cumplir con elementos éticos y de confidencialidad, lo cual implica que los brigadistas deben comprometerse a la absoluta discreción y manejo de la información, revisar especialmente que no sean personas que se conozcan como muy comunitarias, eso desestimula el alcance y la intención de las brigadas
- **Escucha activa:** La disposición a la escucha es una cualidad muy importante, escuchar es un trabajo que requiere entrenamiento y sobre todo humildad.
- **Calidéz y humildad:** Las personas deben generar confianza, a través de uan actitud amorosa, sin juzgar, sin enfrentar, sin reponchar, disponer el corazón a las emociones de los demás es un proceso de mucha humanidad.



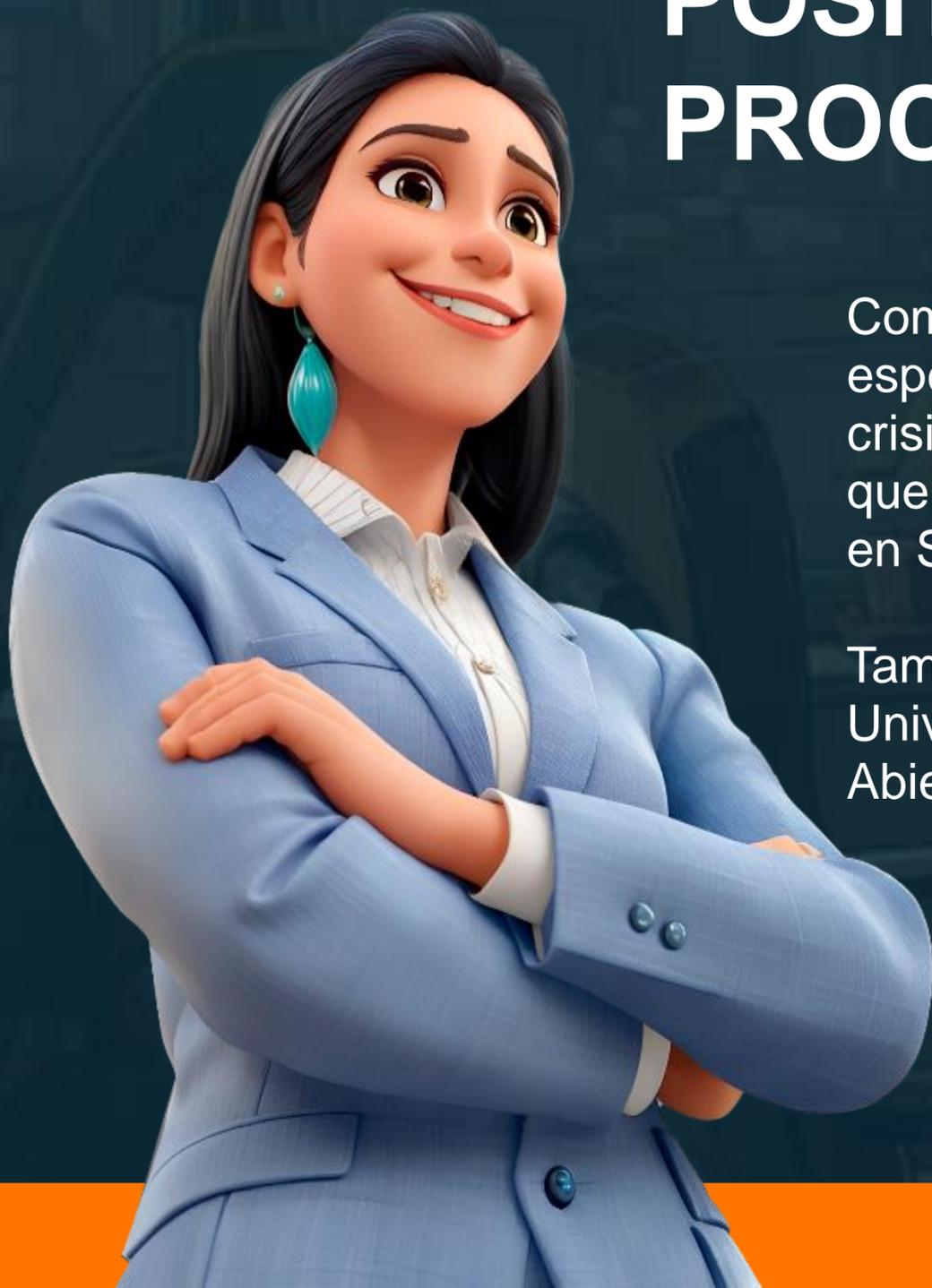
Las empresas podrían crear una brigada especial emocional, diferente a la brigada de emergencias?

Por supuesto que sí, muchas empresas cuentan con un volumen significativo de trabajadores, aspecto que les permitiría de manera fácil, ampliar sus equipos de apoyo y vincular mayor participación de los trabajadores; sin embargo la estrategia no pretende generar una carga adicional en las empresas, por tanto, optimizar el trabajo actual de los brigadistas se convierte en un recurso efectivo para este lograr este fin.

POSITIVA CUENTA CON ESTE PROCESO DE FORMACIÓN?

Como pioneros en el mercado de los Riesgos Laborales, contamos con la formación especializada para los brigadistas en primeros auxilios psicológicos y manejo de crisis, esta formación estará disponible en el mes de MAYO, por tanto los invitamos a que estén pendientes y puedan matricularse en nuestro centro Virtual de Aprendizaje en SST POSIPEDIA.

También para quienes deseen certificarse a través del convenio que tenemos con la Universidad Autónoma de Bucaramanga, en el mismo mes de mayo tendremos Abierto el curso virtual.



Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos

Signos y síntomas

Manejo de crisis Emocionales



Datos y Crifras

- Una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental.
- Los trastornos mentales comportan alteraciones considerables del pensamiento, la regulación de las emociones o el comportamiento.
- Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales.
- Existen opciones eficaces de prevención y tratamiento.
- La mayoría de las personas carecen de acceso a una atención eficaz.

En 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad y 280 millones de personas padecían depresión.



¿Que es la salud mental?

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (WHO, 2009).

“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad” (Ley de salud mental, Artículo 3 de la ley 1616 de 2013).

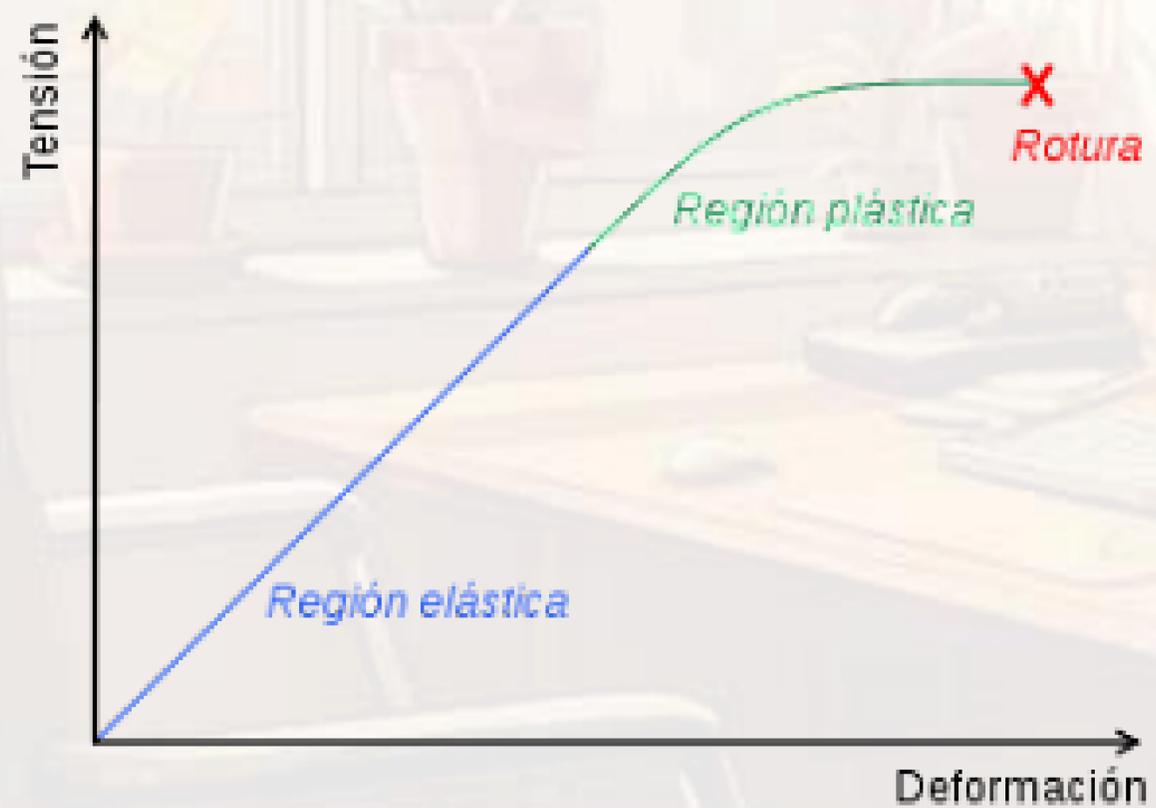
¿Que es un problema psicológico?

**"Es lo que ocurre cuando tratamos de conseguir un fin y nos encontramos con un conjunto de circunstancias que nos lo impiden" (Delgado, 2019).*

Son situaciones límite en las que la vida revela sus adversidades y donde se ponen a prueba las posibilidades de uno. No están dentro de la persona, sino que es la persona la que está en una situación que se ha complicado. A menudo, lo que uno hace para evitar el malestar es lo que constituye el auténtico problema, llevándolo a un bucle que pone al límite sus posibilidades. **Una terapia psicológica no tiene necesariamente como fin reducir el malestar, sino que debe ayudar a la persona a salir de ese bucle que le impide ser quien le gustaría ser". (Pérez, 2008).*

Estrés

“La presión que ejerce un cuerpo sobre otro (la fatiga de materiales), siendo aquel que más presión recibe el que puede destrozarse” (Selye, 1950).



CRISIS

Colapso en la capacidad para resolver un problema

TIPOS

**CIRCUNSTANCIAL
VITAL O DEL
DESARROLLO**





ETAPAS DE LA CRISIS

- Evento precipitante
- Respuesta desorganizada
- Fase de explosión/expresión
- Fase de estabilización
- Fase de adaptación

¿Qué puede confundirse como una crisis?

- Llanto incontrolable
- Reacción de enojo o agresividad
- Estrés
- Ataque de pánico
- Crisis de ansiedad



¿CÓMO AYUDAR?

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



- Proporcionar apoyo
- Disminuir el impacto psicológico
- Conectar a la persona con las redes de apoyo
- Reducir riesgo vital

Rueda de Preguntas





¿Por qué se considera importante estar entrenados en primeros auxilios psicológicos?



¿Cuándo hablas de capacidades empresariales, las brigadas emocionales fortalecen esa capacidad de respuesta?



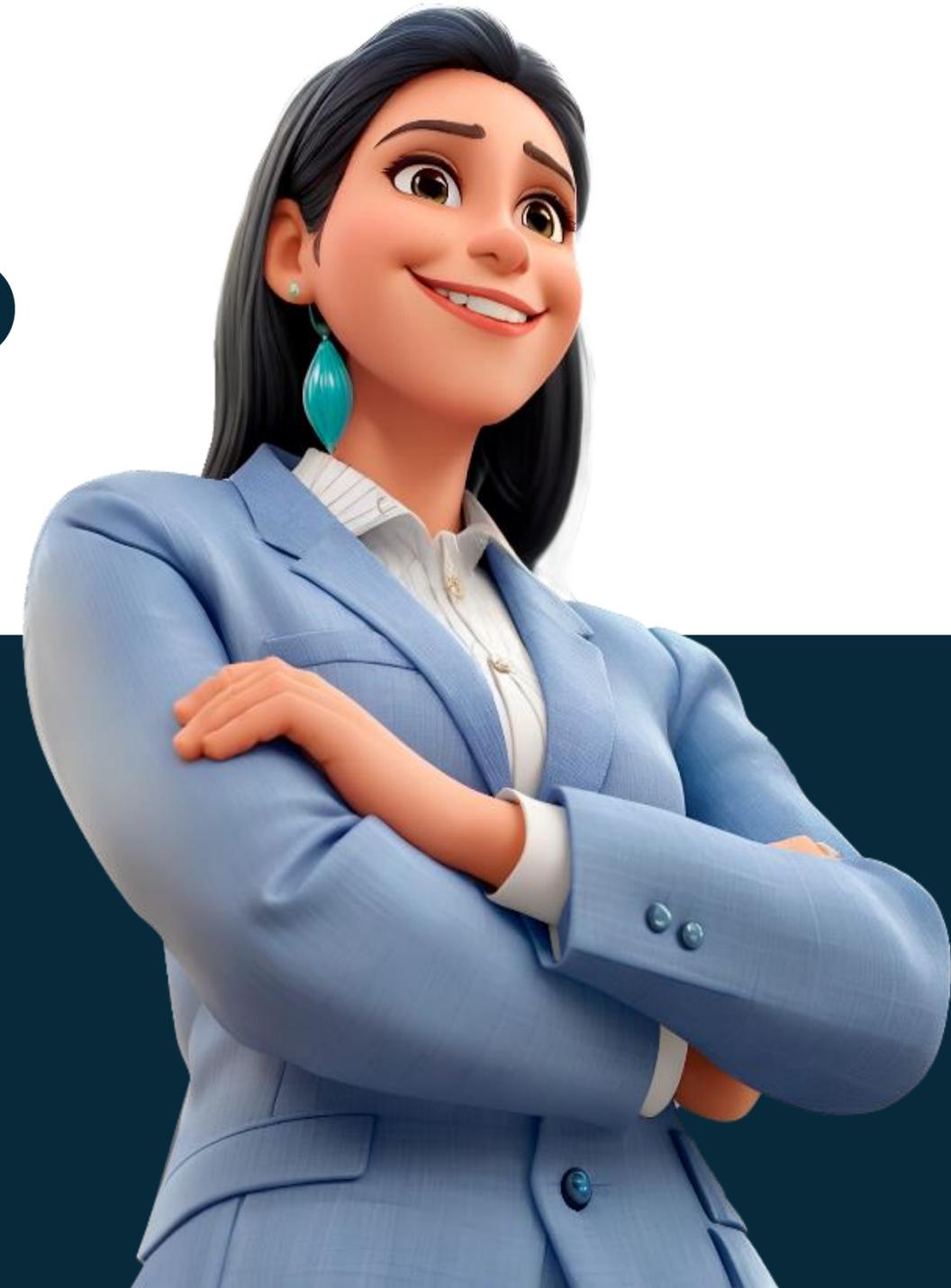
¿Qué deben hacer las empresas cuando se presenten eventos críticos como suicidios, robos o eventos de alto impacto emocional?



Los Programas de Vigilancia Epidemiológica psicosocial, ¿cómo aportan a la gestión de la salud mental empresarial?

Apertura al Público

ESPACIO PARA LOS PARTICIPANTES. SE ELEGIRÁN
PREGUNTAS DIRIGIDAS A LOS EXPERTOS



Evaluémonos



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos