

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

## Comunidad Nacional de Conocimiento en:

# *SALUD PSICOSOCIAL POSITIVAMENTE MÁS*

**El cuidado de sí**  
suma a tu vida



# SESIÓN 7: ERGONOMÍA PSICOSOCIAL

**Experto Líder:**

**Diana Buitrago Builes**

**Perfil Profesional:**

Psicóloga especialista en psicología Clínica con énfasis en salud mental, Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo



[dibu515@gmail.com](mailto:dibu515@gmail.com)



320 7276315



# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento



# Evaluémonos

---



**“UN AMBIENTE DE TRABAJO  
SALUDABLE ES EL CIMIENTO  
DONDE SE CONSTRUYEN  
EQUIPOS FUERTES Y PERSONAS  
FELICES”.**

Autor: Desconocido



# Que es la Ergonomia Psicosocial

Busca entender cómo diferentes aspectos del trabajo, como la carga cognitiva, el estrés laboral, el diseño del puesto, el ambiente social y la cultura organizacional, influyen en la experiencia de los trabajadores.

Su objetivo principal es diseñar y adaptar los ambientes de trabajo para promover el bienestar mental y emocional de los empleados, así como mejorar su satisfacción, rendimiento y salud en general.

# PUNTOS DE INTERES

## Estrés laboral

Identificar factores estresantes en el entorno laboral, así como desarrollar intervenciones para reducir el estrés y promover la resiliencia.

## Carga mental emocional

Equilibrar la carga de trabajo para prevenir el agotamiento y mejorar la concentración, la toma de decisiones y la productividad.

## Apoyo social y clima

Se examina la calidad de las relaciones interpersonales, el liderazgo, la comunicación y el trabajo en equipo.

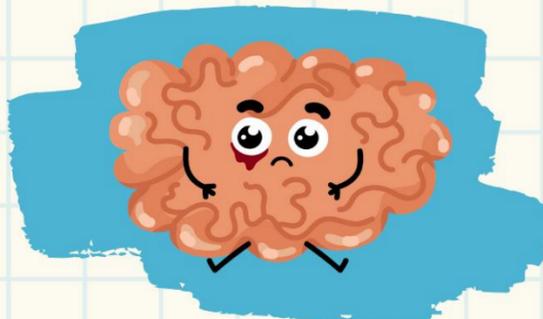
## Equilibrio trabajo-vida

Esto incluye políticas de flexibilidad laboral, programas de bienestar y estrategias para promover la conciliación entre el trabajo y la vida fuera del trabajo.

# QUE ES EL ESTRÉS

Es la forma en que reacciona tu cuerpo ante ciertas situaciones, como un peligro repentino o un desafío de larga duración. Durante los eventos estresantes, tu cuerpo libera químicos llamados hormonas, como la adrenalina, la cual te da un golpe de energía que ayuda a lidiar y responder ante la situación.

El estrés puede oscilar entre leve y de corto plazo a más extremo y de largo plazo. El estrés crónico (de largo plazo) puede afectar tu salud física y mental.



PROBLEMAS DE  
CONCENTRACIÓN



INSOMNIO



PROBLEMAS  
DIGESTIVOS

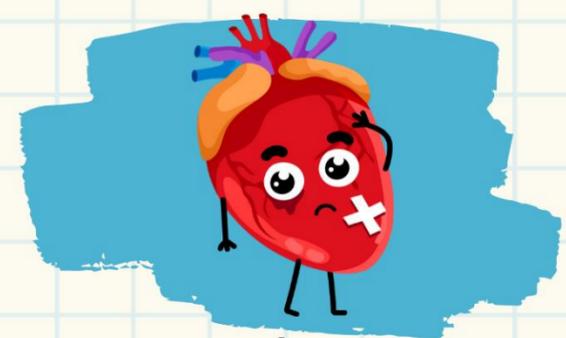
SÍNTOMAS  
DEL  
ESTRÉS



IRRITABILIDAD



PROBLEMAS  
DE PIEL



TENSIÓN ALTA

# FACTORES ESTRESANTES EN EL TRABAJO

Carga de trabajo

Presión por rendimiento

Falta de control

Clima laboral  
desfavorable

Inseguridad  
laboral

Desequilibrio  
trabajo- vida  
personal



Demandas  
Emocionales

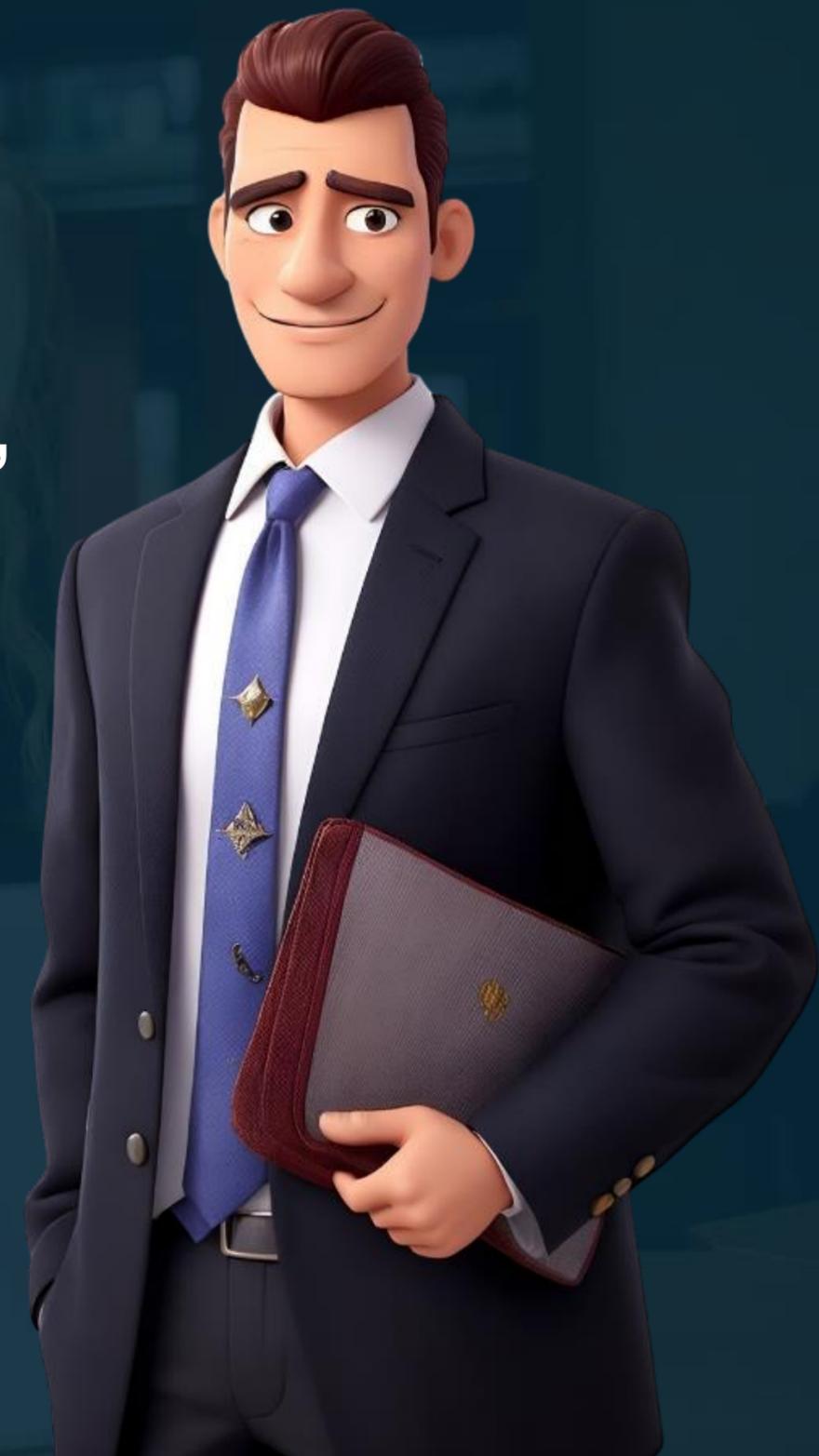
Riesgos Físicos y  
ambientales

# PREVENCIÓN ESTRÉS EN EL TRABAJO



# CARGA MENTAL Y EMOCIONAL

Se genera cuando hay una sobrecarga de información, exigiendo altos niveles de memoria, concentración y atención al detalle, asociado además a demandas cuantitativas y emocionales, donde se está expuesto a situaciones devastadoras o de alto nivel estrés



## COMO PREVENIRLA

**Distribución  
equitativa de  
tareas**

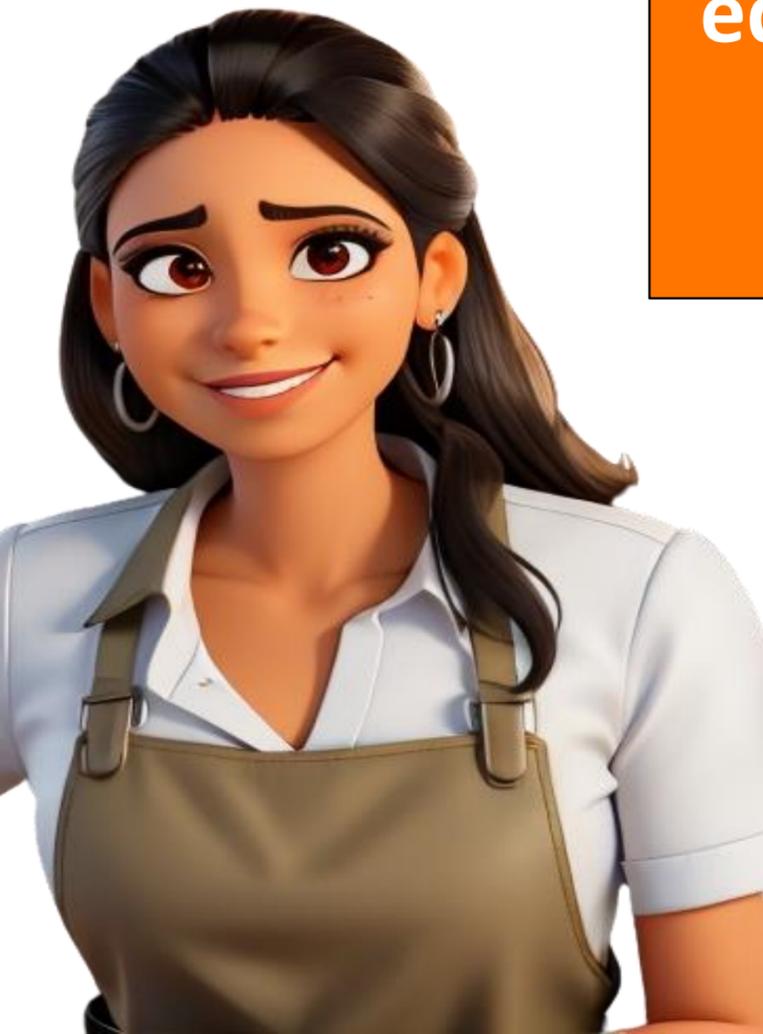
**Fomento  
Habilidades de  
planeación**

**Metas Razonables  
establezca límites**

**Pausas Activas**

**Administre uso  
de la tecnología**

**Espacios para la  
gestión  
emocional**



# Clima Laboral y Apoyo social

**Ambiente psicológico y emocional que se percibe en una organización. Percepción colectiva que tienen los empleados sobre la cultura, los valores, las normas y las relaciones en el lugar de trabajo.**

**El apoyo social en el trabajo se refiere al grado en que los empleados perciben que reciben ayuda, comprensión, aceptación y respaldo de sus colegas y superiores**



# Como Fomentar un buen clima laboral apoyo social

- Fomentar la comunicación abierta y transparente.
- Promover la participación y el trabajo en equipo.
- Reconocer y recompensar los logros y contribuciones de los empleados.
- Brindar oportunidades de desarrollo profesional y crecimiento personal.



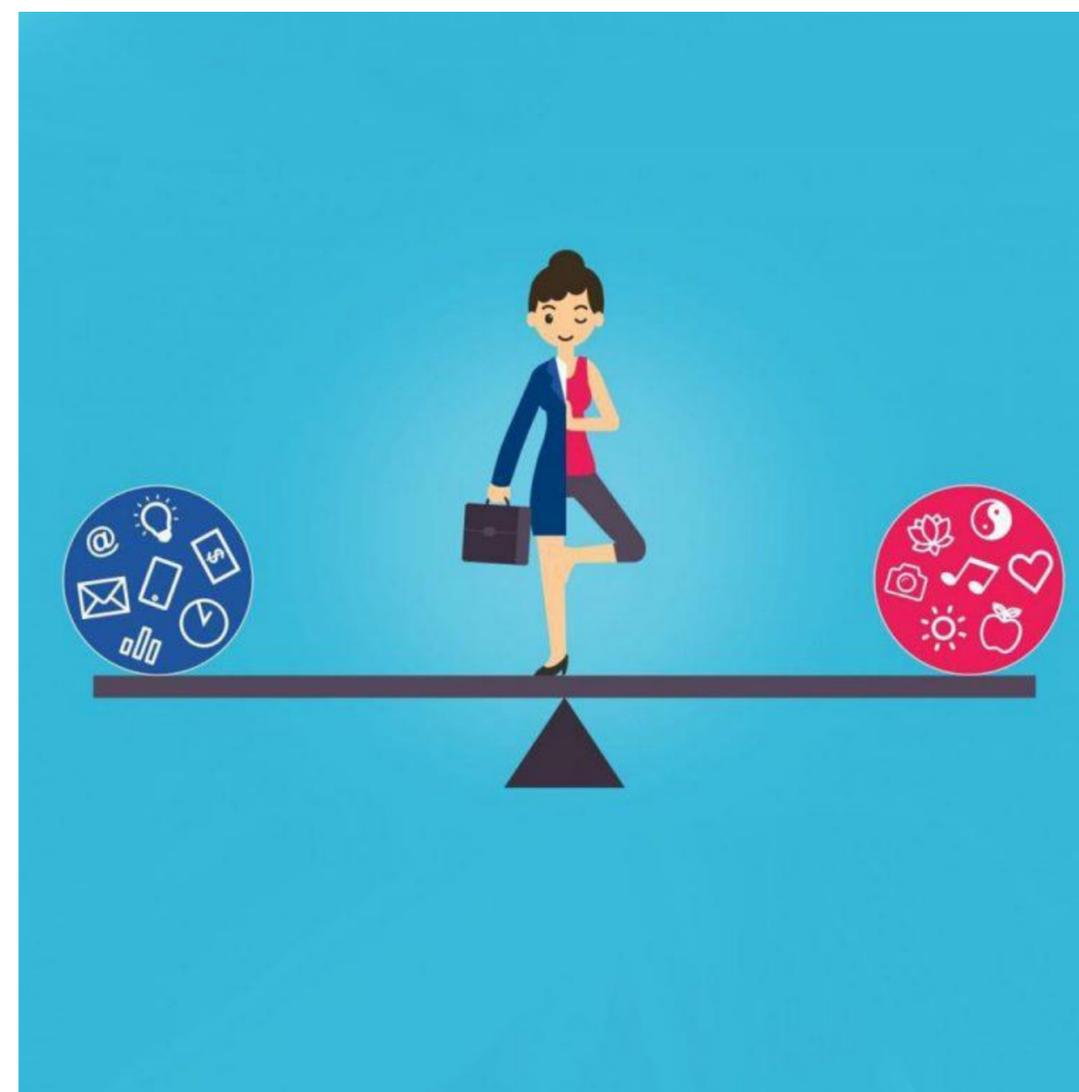
## Como Fomentar un buen clima laboral y apoyo social



- Establecer políticas y prácticas que fomenten la equidad y la justicia.
- Promover la diversidad e inclusión en el lugar de trabajo.
- Facilitar actividades sociales y eventos que promuevan la interacción y el compañerismo entre los empleados.
- Capacitar a los líderes y supervisores para que sean modelos de apoyo y empatía hacia sus equipos.

# ¿EQUILIBRIO TRABAJO - VIDA

**Armonía entre las responsabilidades laborales y las actividades personales y familiares de un individuo**



# COMO FOMENTARLO



**DIIO.  
HABILIDADES  
GESTION DEL  
TIEMPO**

**DESCONEXION  
LABORAL**

**SINERGIA  
ENTRE  
COMPAÑEROS**

**IDENTIFICA  
NECESIDADES**

**HORARIOS  
FLEXIBLES**

# DISEÑO PUESTOS DE TRABAJO

Análisis de puesto  
de trabajo

Diseño  
Ergonomico del  
espacio

Distribución de  
cargas de trabajo



Autonomia y  
control

Expectativas y  
claridad del rol

Feedback y  
Reconocimiento

# BIENESTAR LABORAL

Amplio entorno psicológico y emocional que se percibe en una organización. Percepción colectiva que tienen los empleados sobre la cultura organizacional que tienen en el lugar de trabajo.

El apoyo social en el trabajo se refiere al grado en el que los empleados perciben ayuda, comprensión, aceptación y respaldo de sus colegas y superiores.

**Ten en cuenta que los programas de Bienestar Laboral estén alineados con el perfil motivacional de los colaboradores y la cultura organizacional que quieres fortalecer**



# POLITICAS Y PROCEDIMIENTOS

Desarrolla políticas que aborden el riesgo psicosocial en el lugar de trabajo, incluidos el acoso laboral, el estrés laboral, la carga de trabajo excesiva y otros factores relacionados con el ambiente laboral.

Establece procedimientos para reportar y gestionar situaciones de riesgo psicosocial, incluyendo canales de comunicación abiertos y confidenciales para que los empleados puedan expresar sus preocupaciones de manera segura.



## FOMENTA EN TU CULTURA ORGANIZACIONAL

**1.Respeto:** Donde cada empleado sea valorado por sus contribuciones y se trate con dignidad y cortesía en todas las interacciones.

**2.Empatía:** Promover la empatía hacia las experiencias y necesidades de los demás, reconociendo y comprendiendo las diferentes perspectivas y circunstancias de los empleados.

**1.Equidad:** Garantizar la equidad en el trato y las oportunidades, evitando la discriminación y promoviendo la igualdad de acceso a recursos y beneficios para todos los empleados.

**1.Colaboración:** Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, reconociendo que el éxito de la empresa depende del esfuerzo colectivo y la capacidad de trabajar juntos de manera efectiva.

**2.Comunicación abierta:** Promover una comunicación abierta y transparente donde los empleados se sientan libres de expresar sus ideas, preocupaciones y necesidades sin temor a represalias

# Bibliografía

-  Morales, L. A. (2009). Ergonomía y psicología aplicada al trabajo. Manual Moderno
-  García, A. M., & Pardo, A. (Eds.). (2005). Psicología ergonómica. Pirámide.
-  Montoro, L. (2006). Psicología ergonómica y salud laboral. Pirámide.
-  Peña, F., & Quiñones, V. (2012). Manual de ergonomía y psicología aplicada. Pirámide.
-  Maldonado, A., & Ramos, M. (2006). Ergonomía y psicología aplicada. Ediciones Díaz de Santos.



# Evaluémonos

---





# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# **Posipedia**

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

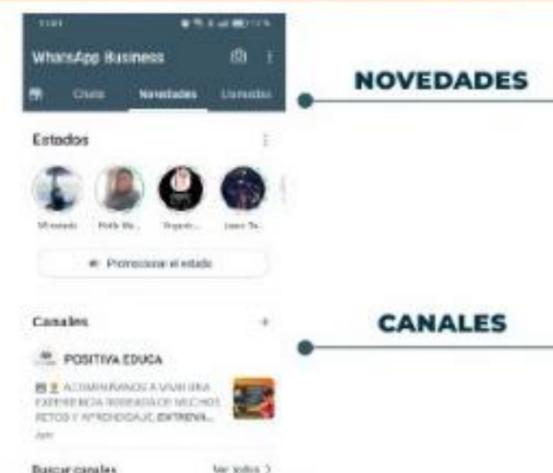
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# ¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código  
QR con tu celular