

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

## Comunidad Nacional de Conocimiento en:

# *SALUD PSICOSOCIAL POSITIVAMENTE MÁS*

**El cuidado de sí**  
suma a tu vida



# SESIÓN 11: OPTIMIZACIÓN DE LA CAPACIDAD LABORAL Y LA RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

**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

---



## Objetivo general

Mejorar la capacidad laboral y fomentar la resiliencia organizacional mediante la provisión de estrategias y herramientas que permitan gestionar el estrés de manera efectiva, adaptarse a los cambios y mantener un alto nivel de desempeño, contribuyendo así al bienestar individual y al éxito colectivo.



# Objetivos específicos



Proveer técnicas y herramientas prácticas para manejar el estrés laboral de manera efectiva, reduciendo su impacto negativo en el desempeño y la salud.



Implementar programas y capacitaciones que ayuden a adaptarse rápidamente a cambios organizacionales y del mercado, mejorando la resiliencia y la flexibilidad.



Fortalecer la comunicación y la cooperación, creando un ambiente de apoyo mutuo y colaboración que facilite la resolución de problemas y el logro de objetivos comunes.



Ofrecer recursos y apoyo continuo para la salud mental y el bienestar, asegurando que los empleados tengan acceso a la ayuda necesaria para mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

OPTIMIZACIÓN DE LA CAPACIDAD  
LABORAL Y LA RESILIENCIA  
ORGANIZACIONAL



# RUTA LEGISLATIVA EN EL TIEMPO

Resiliencia  
laboral

**2008**  
**Resolución 2646**  


**2013**  
**Ley 1616**  
 Art. 7 y 9 promoción y prevención en salud mental

**2022**  
**Resolución 2764**  


Adopción de los protocolos de evaluación e Intervención Psicosocial

**Ley 2191**  
Desconexión Laboral

**Circular 069**

**2023**

Regulación de Horas extra

**NORMA ISO 45003 de 2021** Gestión de los Riesgos Psicosociales

**NORMA ISO 22316 de 2017** Resiliencia Organizacional

  
**Decreto 1477**  
**2014**

Se expide la tabla de enfermedades laborales

  
**Decreto 1072**  
**2015**

Evaluación de los riesgos en SST

**CONPES 3992** Estrategia para la Promoción de la salud mental

## Capacidad laboral

Se refiere a la habilidad de los empleados para realizar sus tareas de manera eficiente y efectiva.

## Resiliencia

Habilidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado por ellas.

## Resiliencia organizacional

Capacidad de las organizaciones para promover cambios en respuesta a los desafíos del entorno, de responder y superar situaciones, como fuente de fortalecimiento y aprendizaje ante un mundo cambiante y exigente que asegure un futuro social y empresarial sostenible. (Grotberg 2003)



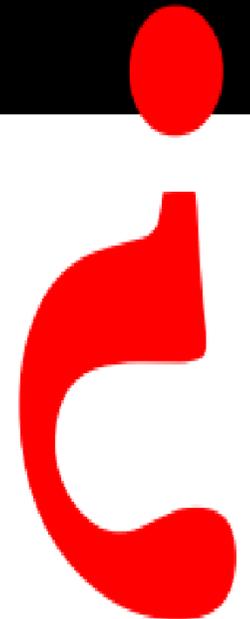
## NORMA ISO 22316 de 2017

Los principios que nos propone la norma son los siguientes:

- Comportamiento alineado con la visión, misión y valores.
- Entendimiento del contexto.
- Absorber, adaptarse y responder efectivamente al cambio.
- Buen gobierno y gestión.
- Diversidad de habilidades, liderazgo, conocimiento y experiencia
- Coordinación de todas las áreas.
- Gestión del riesgo

Hoy el futuro se llama

**INCERTIDUMBRE**

 ¿Qué hace que ante una situación de “**crisis**” algunas personas la superen y salgan reforzada y otras desfallezcan 

# La persona resiliente...



¿ Cómo podemos hacer frente a un futuro incierto ?

**CREÁNDOLO**

## Conocimiento de Si mismo



El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

## Autoestima y Confianza en sí mismo



Ser consciente de las propias capacidades y saber distinguir entre las consecuencias de lo que uno hace y lo que no. Valorarse a sí mismo, a sus áreas de competencia, es saber identificar los propios puntos fuertes, experimentar el éxito y el fracaso.

Saber reconocer tus éxitos, tus pequeñas victorias en el día a día, es importante para construir tu confianza en ti mismo y adquirir poco a poco una mejor autoestima. No establezca objetivos inalcanzables, sino que apunte a metas concretas y alcanzables. Hay varias formas de ayudar a fomentar la confianza en uno mismo.

# Autodeterminación

## Los 4 componentes



- Es el conocimiento, la autoestima, y la confianza en sí mismo.
- Es intentar, cometer errores y volver a intentar para mejorar.
- Significa ser capaz de comunicar tus opciones y hacer escuchar tu voz.

**Ser capaz**  
*Empoderamiento psicológico\**

**Ser autónomo**  
*Autonomía\**

- Es hacer las cosas por uno mismo, pero no sólo...
- La autonomía también es el resultado de un entorno propicio, de una responsabilidad colectiva y de la cooperación de los que te rodean.
- También significa saber elegir y comunicar.

- Es la capacidad de adaptarse a las situaciones, saber cómo anticipar, planificar, evaluar... El desarrollo de las funciones ejecutivas es, por tanto, la clave.
- También es un asunto emocional y motivacional que requiere la autogestión y la perseverancia.

**Organizarse**  
*Autoregulación\**

**Conocerse**  
*Realización personal\**

- Es saber quién eres, lo que nos gusta, lo que no nos gusta.
- Un entorno rico en oportunidades permite perfeccionar este autoconocimiento desde una edad temprana.
- Conocer otras trayectorias vitales, fuera de la norma, nos permite considerar perspectivas únicas y singulares.

**Aceptar ... no podemos  
predecirlo, pero...**

**...si podemos crearlo**



	<b>PENSAMIENTO</b>	<b>EMOCION</b>	<b>CONDUCTA</b>
<b>Se rechaza</b>	Negativo, esto no es bueno	Rabia frustración	Bloqueo
<b>Se acepta con abnegación</b>	Cambio, amenaza	Ansiedad, depresión	Victimización
<b>Se afronta</b>	Afrontamiento positivo	Lucha, aceptación	Adaptación Resiliencia

Ante el acontecimiento estresor hay **3 tipos de reacción** que afectan a...

**QUE TIPO DE REACCION SUELES TENER ANTE LOS ACONTECIMIENTOS DIFICILES?**

La resiliencia defiende un cambio de paradigma que nos invita a que no hay cuestiones absolutas

Que **tras la adversidad** somos capaces de **recuperar** el bienestar para **proseguir** con una vida productiva

Crecer en la crisis



## Tips de Afrontamiento

- Identificar y definir la situación problemática. (campo de acción uno mismo
- Tomar el control de las pautas de nuestro comportamiento
- Reorientación de la energía emocional.
- Tomarse un tiempo
- Generar soluciones alternativas.
- Definir las mejores estrategias.
- Evaluar los resultados.
- Uso del sentido del humor.

## Transformación empresarial

Las exigencias de hoy buscan dinamizar las acciones especialmente en salud psicosocial y salud mental, teniendo en cuenta que el capital humano representa el valor más importante de las empresas.

Las cifras del mundo en el capítulo mental, representa una oportunidad más para seguir gestionando proyectos que orienten el mejoramiento e intervención prioritaria de las condiciones psicosociales y generar así un impacto positivo sobre la salud integral de las organizaciones.



## Importancia



- ✓ **Mejora del desempeño:** Optimizar la capacidad laboral y la resiliencia organizacional resulta en un mejor desempeño individual y colectivo.
- ✓ **Reducción del estrés:** Promueve un ambiente de trabajo más saludable, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar de los empleados.
- ✓ **Adaptabilidad al cambio:** Aumenta la habilidad de la empresa para adaptarse rápidamente a cambios en el mercado y en la estructura organizacional.

## Componentes clave

### 1. Gestión del estrés:

#### Técnicas de relajación y mindfulness:

- Practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el mindfulness para reducir el estrés diario.
- Establece rutinas diarias que incluyan momentos de calma y reflexión para mejorar la gestión del estrés.

#### Equilibrio entre vida laboral y personal:

- Define límites claros entre el trabajo y el tiempo personal para evitar el agotamiento.
- Planifica actividades fuera del trabajo que te ayuden a desconectar y recargar energías.

#### Espacios y tiempos para descanso:

- Asegúrate de tomar descansos regulares durante la jornada laboral para mantener la productividad y reducir la fatiga.
- Utiliza las áreas de descanso en el trabajo para relajarte y revitalizarte durante el día.



## Componentes clave

### 2. Adaptabilidad y flexibilidad:

#### Capacitación continua y desarrollo profesional:

- Participa en programas de capacitación y desarrollo profesional para mejorar tus habilidades y adaptarte a los cambios (Estrategia POSITIVAMENTE MÁS)
- Busca oportunidades de aprendizaje continuo para mantenerte actualizado en tu campo.

#### Promoción de la innovación y la creatividad

- Fomenta un ambiente de trabajo que valore la creatividad y las ideas innovadoras.
- Participa en sesiones de brainstorming y proyectos que permitan explorar nuevas formas de hacer las cosas.

#### Políticas y procedimientos que permitan la adaptabilidad

- Apoya políticas laborales que promuevan la flexibilidad en los horarios y modalidades de trabajo, como el trabajo remoto.
- Adapta los procedimientos laborales para que sean más ágiles y eficientes.



## Componentes clave

### 3. Trabajo en equipo y colaboración:

#### Fomentar una comunicación abierta y efectiva:

- Promueve una comunicación clara y abierta entre todos los miembros del equipo.
- Utiliza herramientas de comunicación que faciliten la colaboración y el intercambio de información.

#### Crear equipos multidisciplinarios y diversos:

- Forma equipos con personas de diferentes disciplinas y antecedentes para aprovechar una amplia gama de habilidades y perspectivas.
- Valora la diversidad en el equipo para fomentar la innovación y la resolución creativa de problemas.

#### Actividades de Team Building:

- Organiza actividades de team building para fortalecer las relaciones y mejorar la cohesión del equipo.
- Participa en eventos y ejercicios que promuevan la colaboración y el trabajo en equipo.



## Componentes clave

### 4. Salud mental y bienestar:

#### Acceso a programas de apoyo psicológico:

- Facilita el acceso a programas de apoyo psicológico y servicios de consejería para los empleados.
- Promueve la utilización de estos recursos para abordar problemas de salud mental y estrés.

#### Promoción de hábitos saludables (Ejercicio, Alimentación, Sueño):

- Fomenta la práctica de hábitos saludables, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado.
- Ofrece recursos y programas que apoyen estos hábitos en el lugar de trabajo.

#### Crear un entorno laboral positivo y de apoyo:

- Cultiva un ambiente laboral donde los empleados se sientan valorados, respetados y apoyados.
- Implementa políticas y prácticas que promuevan el bienestar y la satisfacción de los empleados.



# Estrategias de implementación

## 1. Capacitación y Desarrollo

- Programas de formación en gestión del estrés, adaptabilidad y trabajo en equipo.
- Seminarios y talleres sobre resiliencia y salud mental.
- Habilidades de planeación y organización

## 2. Políticas y Procedimientos

- Implementar políticas que favorezcan la flexibilidad laboral (teletrabajo, horarios flexibles).
- Crear procedimientos para la gestión del cambio y la adaptación organizacional.

## 3. Evaluación y Seguimiento

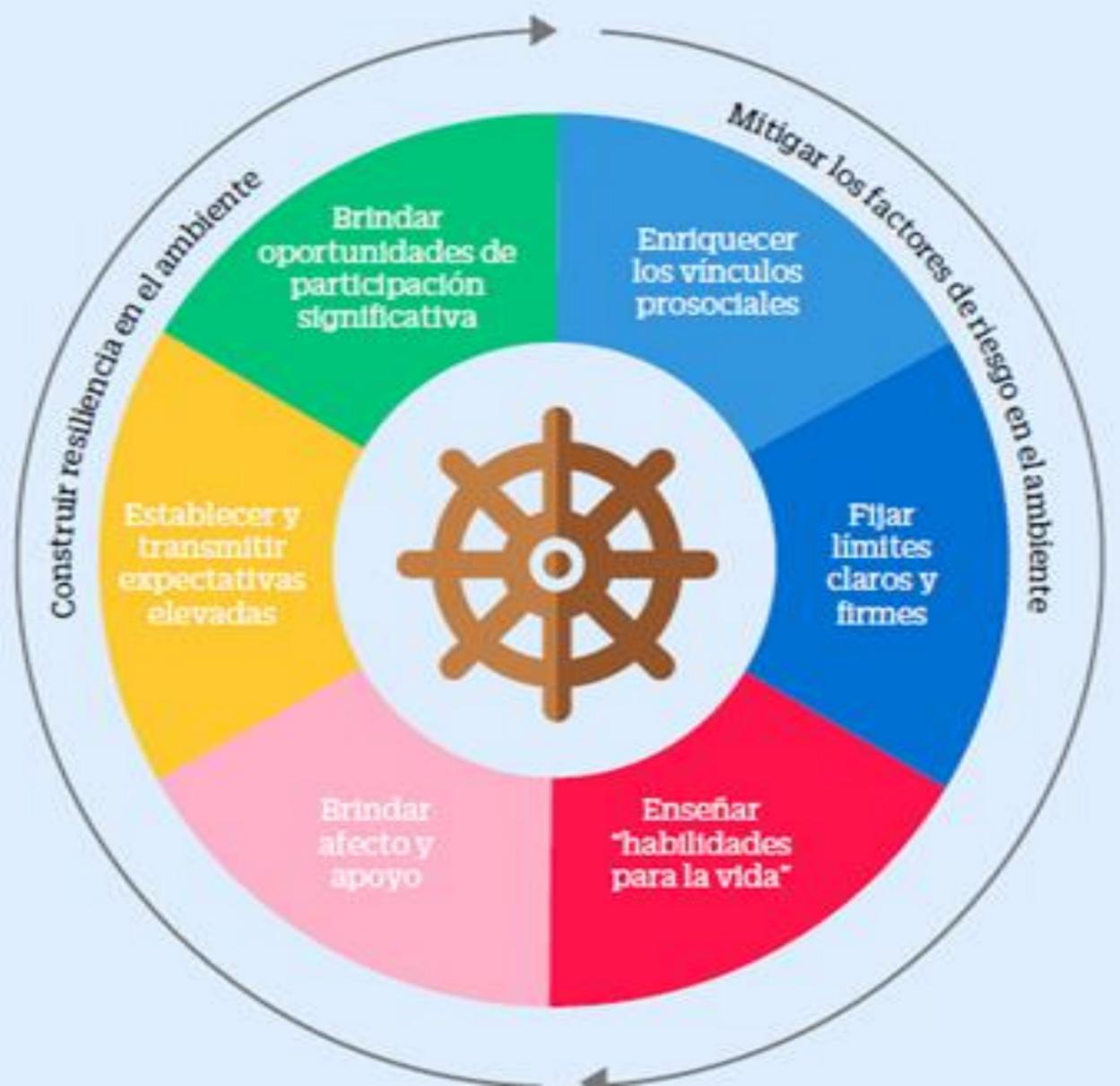
- Establecer métricas para medir la capacidad laboral y la resiliencia organizacional.
- Realizar encuestas y evaluaciones periódicas para identificar áreas de mejora.

## 4. Apoyo Continuo

- Facilitar acceso a recursos de salud mental y bienestar.
- Crear canales de comunicación para el feedback continuo y el apoyo mutuo.



# LA RUEDA DE LA RESILIENCIA LABORAL: SEAMOS MÁS FUERTES COMO EQUIPO



## NOSOTROS TENEMOS



**APOYO TÉCNICO**  
¿Cómo podemos apoyarnos para hacer el trabajo?  
.....

## NOSOTROS SOMOS



**APOYO EMOCIONAL**  
¿Cómo podemos apoyarnos durante los momentos difíciles?  
.....

## NOSOTROS PODEMOS



**CAPACIDADES INTERPERSONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**  
¿Cómo podemos hacer que nuestras diferencias nos enriquezcan?  
.....

## Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

Programas de intervención: Un proyecto que busca fortalecer estrategias de acciones organizacionales y competencias humanas, promoviendo la participación de todos los actores en el cambio de transformación de cultura a empresas psicosocialmente saludables. El programa de intervención de resiliencia organizacional cuenta con microciclos de gestión para el fortalecimiento de acciones organizacionales (para la alta dirección), y fortalecimiento de competencias humanas (para los trabajadores).

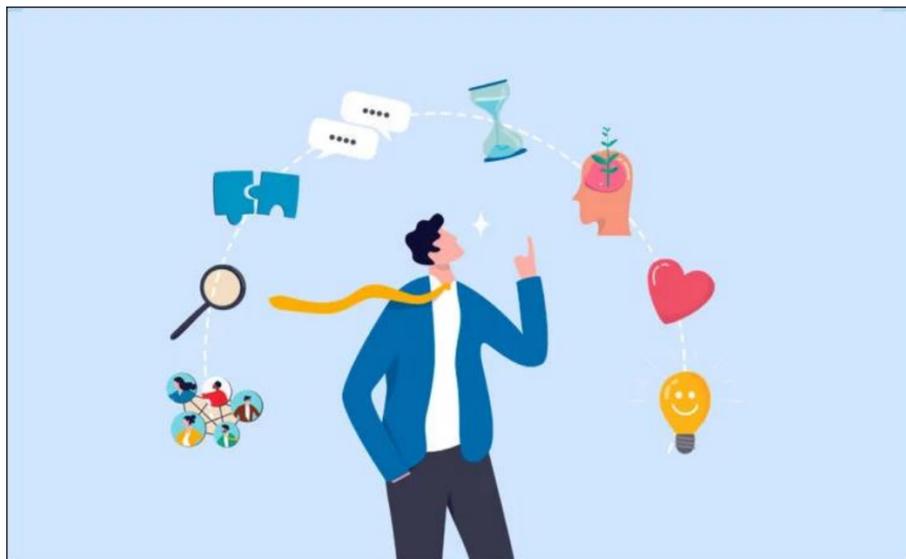


## Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

Fortalecimiento de acciones organizacionales: se realizan mesas de trabajo distribuidas en 3 jornadas (2 horas por jornada) en grupos de 10 a máximo 25 trabajadores de la alta dirección. Para ello se sugieren microciclos de gestión que incluye mesas de trabajo con el fin de definir objetivos de transformación empresarial, generación de competencias organizacionales a través de hipótesis de negocio, habilidades en la toma de decisiones, identificación de riesgos, cambios organizacionales, ajuste de políticas, analítica de datos, cocreación y experimento de nuevos escenarios, revisión prospectiva y retrospectiva de los subdiagnósticos pre y post.



## Estrategia POSITIVAMENTE MÁS



Fortalecimiento de competencias humanas: Para las competencias humanas se distribuyen en (grupos segmentados entre 25- 50 trabajadores con 6 horas de inversión, 2 horas semanales para un total de tres semanas). Estos microciclos de gestión incluyen juegos interactivos, tareas a desarrollar, ejercicios participativos, jornadas de reflexión y conceptualización, dinámicas grupales, videos para la reflexión y ejercicios de prácticas saludables, entre otros. En este momento la ARL Positiva Compañía de Seguros cuenta con programas de promoción y prevención, y programas de vigilancia epidemiológica, los cuales se ajustan a las necesidades y realidad de las organizaciones.

**COMPROMISO:** comprométete y cree en lo que haces, el compromiso es una energía de fuerza.

Hay tres clases de personas:

1. Las personas que mueren dejan el mundo peor de lo que encontraron.
2. Las que mueren y dejan el mundo tal cual como lo encontraron.
3. Las personas que mueren y dejan un mundo mucho mejor de cómo lo encontraron...



**La pregunta es QUE TIPO DE PERSONA QUEREMOS SER NOSOTROS?**

...CUANDO UNO SE COMPROMETE CON LO QUE CREE. existe miedo claro...pero no lo paraliza tanto..por eso encuentra argumentos de fuerza

# Bibliografía

-  Resiliencia y Desempeño Organizacional. Extraído de:  
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/201b8fab-80d1-40c3-bf15-17ce4a519429/content>
-  Vega Zambrano, Ricardo. Organizaciones resilientes: una mirada hacia su conformación.  
Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/d95ff6a0-2ea6-46e6-bbb4-22805a6629ea/content>,
-  Ana Gonzales. Los Cuatro Componentes de la Autodeterminacion. Disponible en:<https://www.bloghoptoys.es/discapacidad-4-componentes-de-la-autodeterminacion/>



# 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