

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

SALUD PSICOSOCIAL POSITIVAMENTE MÁS

El cuidado de sí
suma a tu vida



SESIÓN 16: GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN Y SOBRECARGA COGNITIVA

Experto Líder:

Maria G. Sarmiento O.

Perfil Profesional:

Psicóloga especialista en psicología Clínica y Autoeficacia Personal, Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo.



mariagsarmiento@gmail.com



3125352592



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



Objetivo general

Brindar estrategias, donde se pueda mejorar la capacidad para gestionar la información de manera efectiva y prevenir la sobrecarga cognitiva, lo que permitirá ser más productivos, eficientes y creativos.



Objetivos específicos



Proveer técnicas y herramientas prácticas para manejar gestionar adecuadamente la información.



Implementar estrategias y capacitaciones que contribuyan a una mejor productividad y bajando los niveles de estrés por la sobrecarga cognitiva.



Fortalecer a los líderes por medio de recomendaciones y acciones que se pueden hacer para un mejor trabajo en equipo.



Promover por medio de practicas diarias laborales un mejor manejo de las información y la sobrecarga cognitiva para una mayor salud mental.



GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN Y SOBRECARGA COGNITIVA.



RUTA LEGISLATIVA EN EL TIEMPO

Gestión de la Información y Sobrecarga Cognitiva.

2008
Resolución 2646


Gestión del Riesgo Psicosocial

2014
Decreto 1477


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


Ley 1616
2013

Se expide la tabla de enfermedades laborales


Decreto 1072
2015

Evaluación de los riesgos en SST

La Norma ISO 27001
 Un sistema de gestión para la Seguridad de la información

CONPES 3992
 Estrategia para la Promoción de la salud mental

Gestión de la Información (GI)

Se refiere a un conjunto de **procesos** que permiten **organizar, almacenar, recuperar, distribuir y eliminar** la información de manera eficiente y efectiva. Es una disciplina esencial en la era digital, donde la información es un **recurso fundamental**.

Sobrecarga Cognitiva

La sobrecarga cognitiva surge cuando las exigencias impuestas a una persona por trabajo mental (carga cognitiva) exceden la capacidad de su memoria de trabajo.

Memoria de trabajo

La definimos como el proceso mental por el cual somos capaces de almacenar la información de forma transitoria, para posteriormente poder utilizarla cuando ésta no esté accesible a nuestros sentidos.

La información puede ser tanto de un estímulo externo, por ejemplo, algo que nos acaban de explicar, como también, de estímulos almacenados, es decir, un concepto que ya hemos estudiado con anterioridad. **Por eso la memoria de trabajo nos permite razonar, planificar y tomar decisiones.**



La Norma ISO 27001

DEFINICION DE SGSI Según ISO 27001:2013:

Un sistema de gestión para la Seguridad de la información se compone de una serie de procesos para implementar, mantener y mejorar de forma continua la SI tomando como base los riesgos que afectan a la seguridad de la información en una empresa u organización.

Este sistema se utiliza para **proteger la confidencialidad, integridad y disponibilidad de la información.**

La norma ISO 27001 se aplica a cualquier tipo de organización, incluyendo pequeñas y medianas empresas, grandes corporaciones, instituciones gubernamentales y sin fines de lucro.

También se puede aplicar en cualquier sector, incluyendo tecnología de la información, finanzas, salud y servicios públicos

MEJORA CONTINUA

Abordar la seguridad de la información en una organización mediante un sistema de gestión nos aporta varias ventajas:

AJUSTARSE A LAS NECESIDADES DE CADA EMPRESA

ESTABLECER CONTROLES ADECUADOS PARA LA SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN

INTEGRACIÓN DE SISTEMAS DE GESTIÓN



La Gestión De La Información: Un Proceso Fundamental En La Era Digital

La gestión de la información (GI) se refiere a un conjunto de **procesos** que permiten **organizar, almacenar, recuperar, distribuir y eliminar** la información de manera eficiente y efectiva.

Es una disciplina esencial en la era digital, donde la información es un **recurso fundamental** para el funcionamiento de las organizaciones y las personas.



Los objetivos principales de la GI son:

Garantizar la disponibilidad de la información correcta para las personas adecuadas en el momento oportuno.

Proteger la confidencialidad, integridad y accesibilidad de la información.

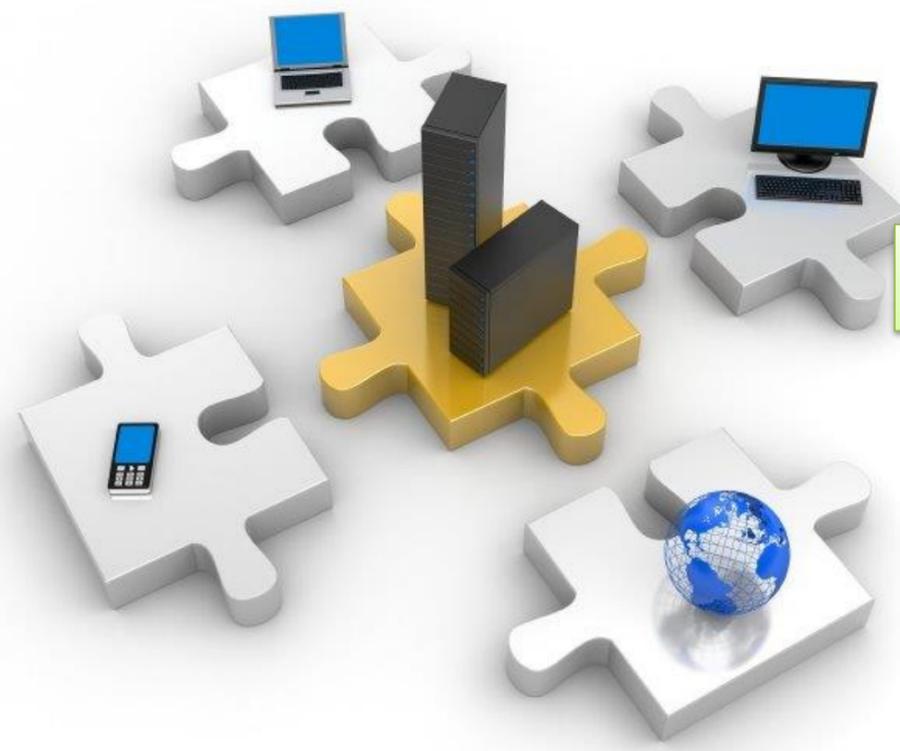
Mejorar la toma de decisiones, la productividad y la innovación.

Reducir los costos asociados a la gestión de la información.

Cumplir con las regulaciones y leyes aplicables.

BENEFICIOS

- Mayor eficiencia y productividad.
- Mejor toma de decisiones.
- Mayor innovación
- Reducción de costos.
- Mejora de la colaboración
- Mayor satisfacción del cliente.
- Reducción del riesgo.
- Cumplimiento de las regulaciones y leyes.



DESAFÍOS

- El gran volumen de información disponible.
- La diversidad de formatos de información.
- La velocidad a la que se genera y cambia la información.
- La necesidad de proteger la información confidencial.
- La necesidad de cumplir con las regulaciones y leyes aplicables.

Invertir en tecnologías de gestión de la información adecuadas.

Desarrollar una política de gestión de la información clara y coherente.

Las organizaciones y las personas pueden superar estos desafíos implementando las siguientes estrategias:

Capacitar a los empleados en gestión de la información.

Mantenerse actualizado sobre las nuevas tecnologías y tendencias en la gestión de la información.

Promover una cultura de gestión de la información.



La Sobrecarga Cognitiva: Un Problema Creciente En La Era Digital

Esto puede provocar una serie de consecuencias negativas, como

Estrés: La sobrecarga cognitiva puede aumentar los niveles de estrés, lo que puede afectar negativamente la salud física y mental.

Ansiedad: La dificultad para procesar información puede generar ansiedad y sentimientos de agobio.

Dificultad para concentrarse: La sobrecarga cognitiva puede dificultar la concentración y el enfoque en tareas importantes.

Problemas para tomar decisiones: La mente saturada puede tener dificultades para procesar información compleja y tomar decisiones acertadas.

Disminución de la productividad: La sobrecarga cognitiva puede afectar negativamente la productividad en el trabajo y en los estudios.

Errores: La dificultad para procesar información puede aumentar la probabilidad de cometer errores.



¿Cuáles Son Las Causas De La Sobrecarga Cognitiva?

El exceso de información: En la era digital, estamos constantemente expuestos a una gran cantidad de información a través de diferentes canales, como el correo electrónico, las redes sociales, las noticias y la publicidad.

Las distracciones: Las distracciones constantes, como las notificaciones del teléfono, las interrupciones en el trabajo y el ruido ambiental, pueden dificultar la concentración y el procesamiento de información.

La multitarea: Intentar realizar varias tareas al mismo tiempo puede sobrecargar la mente y dificultar la realización eficiente de cada una de ellas.

La falta de sueño: La falta de sueño puede afectar negativamente la capacidad de concentración, memoria y toma de decisiones.

Las condiciones de trabajo deficientes: Un espacio de trabajo desordenado o ruidoso puede dificultar la concentración y el procesamiento de información.



La gestión de la información y la sobrecarga cognitiva: Un desafío actual

En la era digital actual, nos vemos inundados constantemente con información de diversas fuentes.

Si bien el acceso a esta gran cantidad de datos puede ser beneficioso en muchos sentidos, también puede generar un fenómeno conocido como **sobrecarga cognitiva**.

La sobrecarga cognitiva se produce cuando la cantidad de información que debemos procesar supera nuestra capacidad mental para manejarla de manera efectiva.

Esto puede provocar **estrés, ansiedad, dificultad para concentrarse, tomar decisiones y pérdida de productividad**.



¿Cómo podemos gestionar la información de manera efectiva y evitar la sobrecarga cognitiva?

1. Establecer límites:

- **Limitar el tiempo que se dedica a consumir información:** Establezca horarios específicos para revisar correos electrónicos, leer noticias y navegar por las redes sociales.
- **Desactivar las notificaciones:** Desactive las notificaciones no esenciales en su teléfono, computadora y otros dispositivos.
- **Elegir fuentes confiables:** Limite la cantidad de fuentes de información que consulta y asegúrese de que sean confiables y de alta calidad.



2. Priorizar y organizar:

- **Identificar lo que es importante:** Determine qué información es realmente relevante para usted y sus necesidades.
- **Organizar la información:** Utilice carpetas, etiquetas y sistemas de clasificación para mantener la información ordenada y accesible.
- **Crear listas de tareas:** Anote las tareas que debe completar y priorice las más importantes.

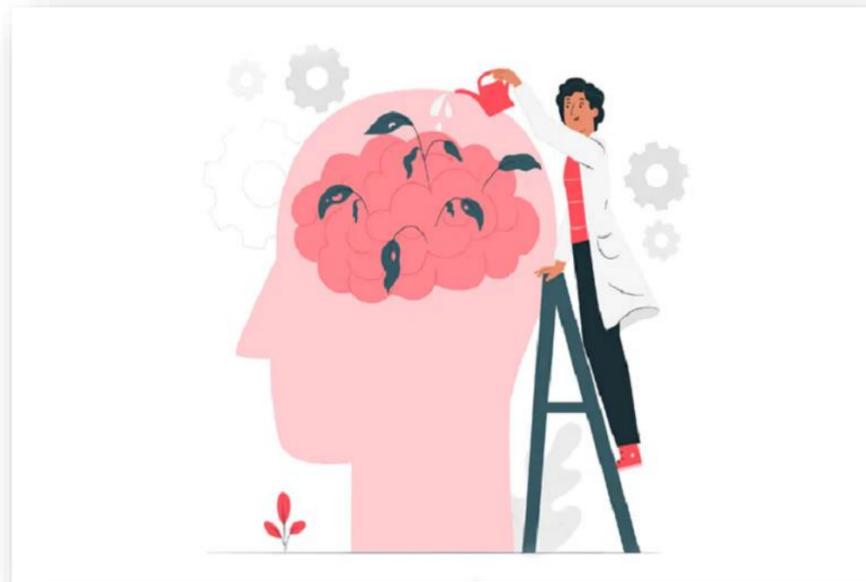
3. Procesar y comprender:

- **Leer de manera activa:** Al leer, tome notas, resalte puntos importantes y haga preguntas para comprender mejor el material.
- **Utilizar diferentes técnicas de aprendizaje:** Combine diferentes técnicas de aprendizaje, como la lectura, la escritura, la visualización y la discusión, para procesar la información de manera más efectiva.
- **Tomar descansos:** Es importante tomar descansos regulares para evitar la fatiga mental y mejorar la concentración.



4. Utilizar herramientas tecnológicas:

- **Aplicaciones de gestión de la información:** Existen diversas aplicaciones que pueden ayudarlo a organizar y administrar su información, como Evernote, Trello y Todoist.
- **Herramientas de búsqueda:** Utilice herramientas de búsqueda efectivas para encontrar la información que necesita rápidamente.
- **Software de productividad:** Aproveche las herramientas de productividad como Microsoft Office o Google Suite para organizar sus tareas, proyectos y documentos.



5. Cuidar la salud mental:

- **Dormir lo suficiente:** La falta de sueño puede afectar negativamente su capacidad para procesar información y tomar decisiones.
- **Practicar actividad física:** El ejercicio físico regular ayuda a mejorar la función cognitiva y reducir el estrés.
- **Mantener una dieta saludable:** Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona al cerebro la energía que necesita para funcionar correctamente.
- **Realizar técnicas de relajación:** Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Recuerda: La gestión de la información es una habilidad esencial en el mundo actual. Al implementar las estrategias mencionadas anteriormente, puede aprender a manejar la información de manera efectiva, prevenir la sobrecarga cognitiva y mejorar su bienestar general.

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.

Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS

2H Plan de Transformación Cultural

Acciones organizacionales

- ★ **Identificación** de dimensiones estratégicas para fortalecer la gestión psicosocial



Generación de **Hipótesis de Negocio**

+POSITIVAMENTE MÁS+

- Planteamiento** de acciones organizacionales que impacten en Políticas, procesos y procedimientos
- Mesas Ejecutivas** Para el ajuste del plan de transformación cultural de acuerdo con las necesidades de la empresa



Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

2H Plan de Transformación Cultural

Competencias humanas

Identificación competencias Humanas

Desarrollo de competencias Humanas a través de fortalecimiento de hábitos, escenarios experienciales y actividades lúdicas



★ **EMOCIONES**

★ **PENSAMIENTOS**

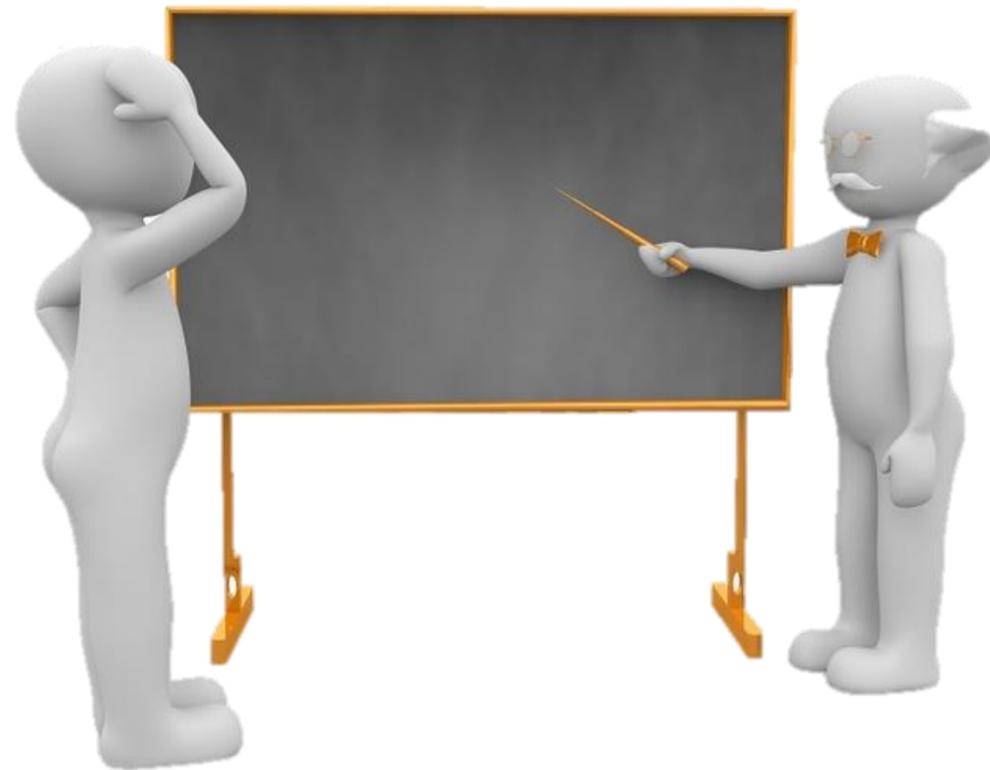
★ **COMPORTAMIENTOS**

Acompañamiento para la Aplicación de las competencias desarrolladas

Mesas Ejecutivas Para el ajuste del plan de transformación cultural de acuerdo

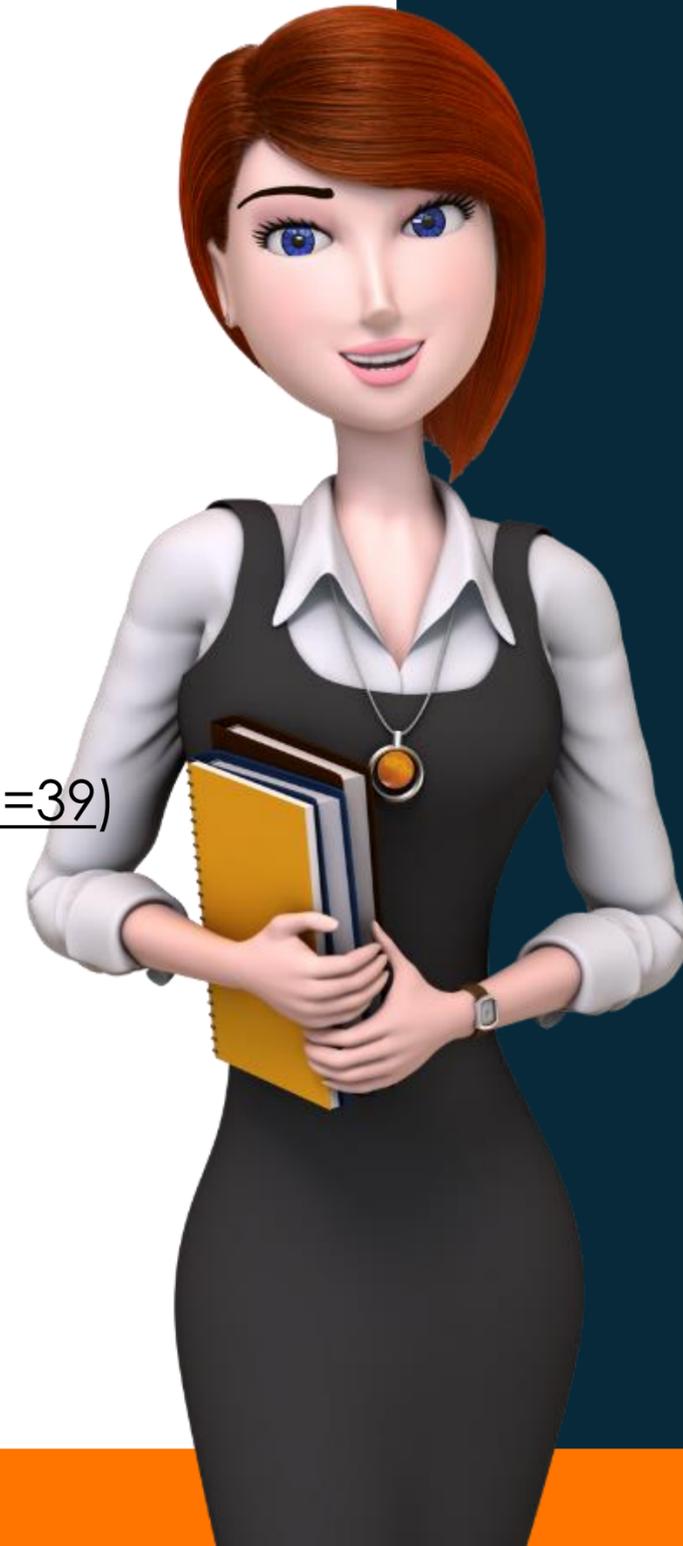
Impactar través de **MicroCICLOS** de gestión, los tres elementos más profundos para la gestión humana

¿Qué se lleva de ésta sesión?



Bibliografía

- **Artículo:** "Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica" (<https://neurologia.com/articulo/2021113>)
- **Sitio web:** "Cómo afecta la sobrecarga de información a tu productividad personal" (<https://facilethings.com/blog/es?page=39>)
- https://es.wikipedia.org/wiki/Gesti%C3%B3n_de_la_informaci%C3%B3n



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



¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular