

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Gestión del Conocimiento en:

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

El cuidado de sí
suma a tu vida



CURSO DE SALUD MENTAL EN ENTORNOS DE TRABAJO DESDE LA SST, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA

Experto Líder: Diego Hurtado Guzmán

Perfil Profesional:

Médico de la UPB; Especialista en Gerencia de la salud ocupacional; Magíster en Bioética. Mentor en humanización del ser y del trabajo. Docente de cátedra en SST; Miembro SCMT Antioquia.



elartedetrabajarfeliz@gmail.com



Instagram: el arte de trabajar feliz.



Objetivo general

Reconocer cómo las estrategias de afrontamiento y resiliencia se pueden aprovechar para la gestión del estrés y el riesgo psicosocial.



“LA RESILIENCIA NO SE TRATA DE ENFRENTAR DESAFÍOS, SINO DE TRANSFORMARLOS EN OPORTUNIDADES PARA MEJORAR EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL DE NUESTROS TRABAJADORES.”



¿Qué es la Resiliencia Organizacional?

Fundamentos:

- Capacidad de recuperación ante crisis.
- Flexibilidad ante cambios imprevistos.
- Adaptación constante a nuevas condiciones.

Problemas:

- Inflexibilidad de procesos.
- Falta de respuesta rápida a incidentes.
- Ausencia de previsión ante riesgos.

Soluciones:

- Capacitar en la gestión de imprevistos.
- Crear equipos multifuncionales.
- Monitoreo proactivo de riesgos.



Pero ¿qué tiene que ver la resiliencia con el estrés?



Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality.

By Keller, Abiola; Litzelman, Kristin; Wisk, Lauren E.; Maddox, Torsheika; Cheng, Erika Rose; Creswell, Paul D.; Witt, Whitney P.
Health Psychology, Vol 31(5), Sep 2012, 677-684.

Abstract

Objective: This study sought to examine the relationship among the amount of stress, the perception that stress affects health, and health and mortality outcomes in a nationally representative sample of U.S. adults. **Methods:** Data from the 1998 National Health Interview Survey were linked to prospective National Death Index mortality data through 2006. Separate logistic regression models were used to examine the factors associated with current health status and psychological distress. Cox proportional hazard models were used to determine the impact of perceiving that stress affects health on all-cause mortality. Each model specifically examined the interaction between the amount of stress and the perception that stress affects health, controlling for sociodemographic, health behavior, and access to health care factors. **Results:** 33.7% of nearly 186 million (unweighted $n = 28,753$) U.S. adults perceived that stress affected their health a lot or to some extent. Both higher levels of reported stress and the perception that stress affects health were independently associated with an increased likelihood of worse health and mental health outcomes. The amount of stress and the perception that stress affects health interacted such that those who reported a lot of stress and that stress impacted their health a lot had a 43% increased risk of premature death ($HR = 1.43$, 95% CI [1.2, 1.7]). **Conclusions:** High amounts of stress and the perception that stress impacts health are each associated with poor health and mental health. Individuals who perceived that stress affects their health and reported a large amount of stress had an increased risk of premature death. (PsycINFO Database

BRIEF REPORT

Mind Over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress

Jeremy P. Jamieson and Matthew K. Nock
Harvard University

Wendy Berry Mendes
University of California San Francisco

Researchers have theorized that changing the way we think about our bodily responses can improve our physiological and cognitive reactions to stressful events. However, the underlying processes through which mental states improve downstream outcomes are not well understood. To this end, we examined whether reappraising stress-induced arousal could improve cardiovascular outcomes and decrease attentional bias for emotionally negative information. Participants were randomly assigned to either a reappraisal condition in which they were instructed to think about their physiological arousal during a stressful task as functional and adaptive, or to 1 of 2 control conditions: attention reorientation and no instructions. Relative to controls, participants instructed to reappraise their arousal exhibited more adaptive cardiovascular stress responses—increased cardiac efficiency and lower vascular resistance—and decreased attentional bias. Thus, reappraising arousal shows physiological and cognitive benefits. Implications for health and potential clinical applications are discussed.

Keywords: reappraisal, emotion regulation, stress, attentional bias, biopsychosocial model

¿Qué es la resiliencia organizacional en el contexto psicosocial?

- ✓ Es comprender cómo funcionamos nosotros los seres humanos, desde nuestra biología, para ponerla al servicio del cuidado de nuestros trabajadores, favoreciendo que su trabajo sea seguro, saludable y con bienestar.



¿Saber cómo funcionamos como seres humanos?

Será que no estamos gestionando la salud mental ni los riesgos psicosociales con base a nuestros principios humanos...

Miremos un estudio sobre los huesos...

A Few Observations on the Marvelous
Resilience of Bone & Resilience
Engineering - Dr. Richard Cook.

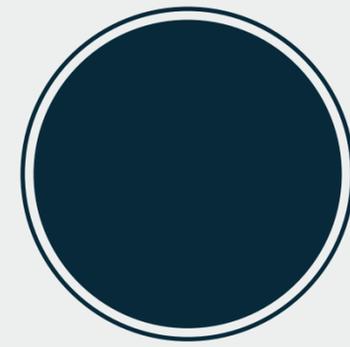
<https://www.youtube.com/watch?v=AOH2aG9AEFw>

¿Estamos gestionando bien los riesgos psicosociales y la salud mental con base a nuestros principios naturales?

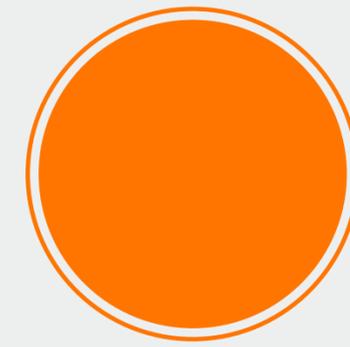




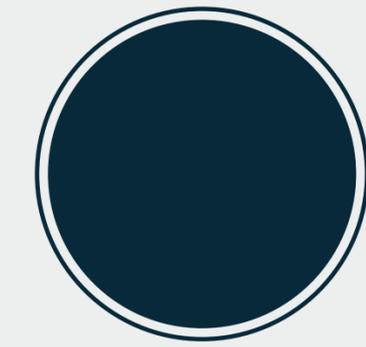
Aspectos fisiológicos olvidados



Ritmo circadiano



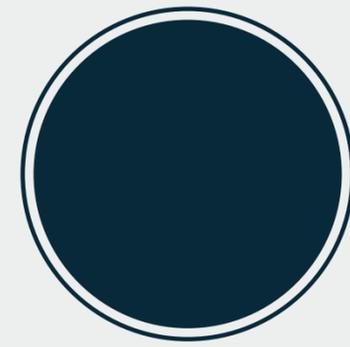
Oxitocina



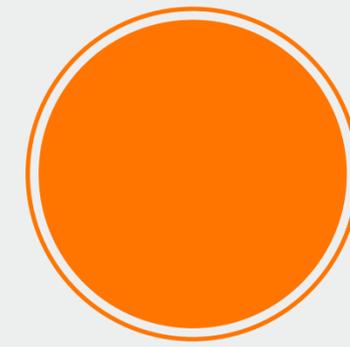
Lentitud



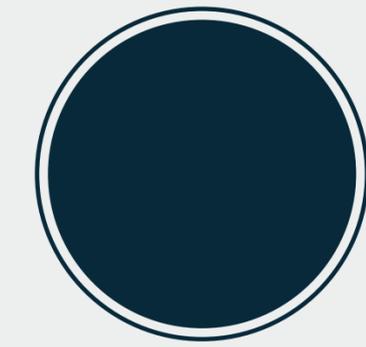
Aspectos fisiológicos olvidados



Rituales



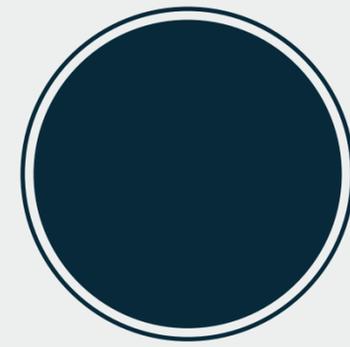
Sociabilidad



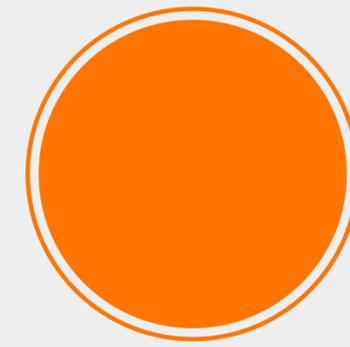
Repetitividad



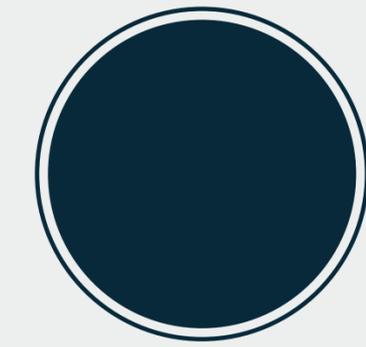
Aspectos fisiológicos olvidados



Neuronas en espejo



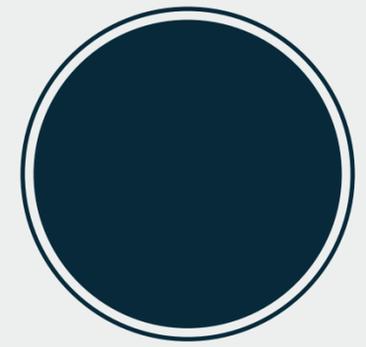
Acumuladores



Usar la razón



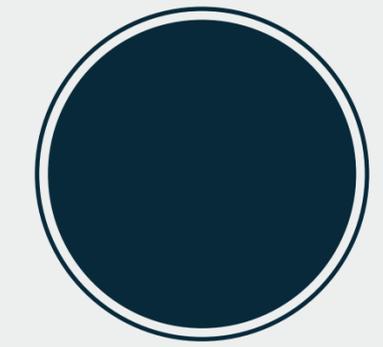
Aspectos humanísticos olvidados



Tiempo presente



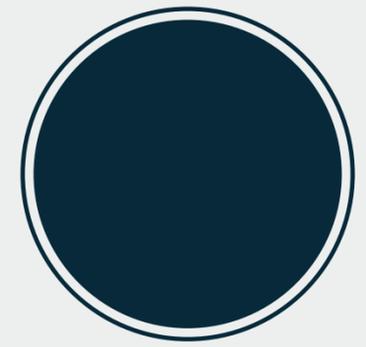
Cuidado de sí



Gobierno de sí



Aspectos humanísticos olvidados



Falta de dignidad



Falta de honor



Ausencia de virtudes y
ética.

¿Falta de ética?

- ✓ Los líderes son los responsables de las conductas inadecuadas de sus trabajadores.
- ✓ Los valores corporativos tienen más peso que los valores individuales a la hora de tomar decisiones.
- ✓ La alineación de los valores personales con los corporativos.

Barry Z. Posner (2010). "Another Look at the Impact of Personal and Organizational Values Congruency". *Journal of Business Ethics*, 97(4): 535-541.

K. Deegan, Parboteeah, Heien, Chun, Chen, Ying-Tzu



26. O. C. Ferrell y Linda Ferrell (2001). "Role of Ethical Leadership in Organizational Performance", *Journal of Management Systems*, 13: 64-78.



Aspectos humanísticos olvidados



La amistad

Veamos este video sobre la
amistad Min 11...

<https://www.youtube.com/watch?v=20PljvKP7Qc&t=884s>



**¿Qué piensas de la Amistad en el trabajo
como mecanismo de resiliencia?**

Creo más en la ejecución de
acciones humanas para la gestion
del estrés y los riesgos
psicosociales que solo enfocarnos
en matrices y baterías de riesgo
psicosocial.

Ejemplo de acciones más humanas.

- A menor trato justo laboral se incrementa el riesgo de ausencias por enfermedad.

Kivimäki M, Elovainio M, Vahtera J, Ferrie JE. Organisational justice and health of employees: prospective cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*. 2003;60(1):27-34

- Un trato organizacional no justo hacia los trabajadores puede resultar en problemas de salud tales como enfermedad y muerte por patologías cardiovasculares.

Elovainio M, Leino-Arjas P, Vahtera J, Kivimäki M. Justice at work and cardiovascular mortality: a prospective cohort study. *Journal of psychosomatic research*. 2006;61(2):271-4.



Ejemplo de acciones más humanas.

- La reducción de personal y el riesgo de muerte por afecciones cardiovasculares en empleados que tienen fijo su puesto de trabajo comparados con los trabajadores temporales.

Vahtera J, Kivimäki M, Pentti J, Linna A, Virtanen M, Virtanen P, et al. Organisational downsizing, sickness absence, and mortality: 10-town prospective cohort study. *BMJ*. 2004;328(7439):555.

- Falta de reciprocidad entre los esfuerzos y logros con sus salarios, tienen dos veces más probabilidades de sufrir incidentes cardiovasculares, depresión o dependencia del alcohol.

Siegrist J. Social reciprocity and health: New scientific evidence and policy implications. *Psychoneuroendocrinology*. 2005;30(10):1033-8.



Ejemplo de acciones más humanas.

- El estrés como epidemia

Wainwright D, Calnan M. Work stress: the making of a modern epidemic:
Open University Press; 2002.



Consecuencias



Vivir para trabajar y para consumir.



Alteración del entendimiento de la buena vida.



Vivir contrario a nuestras reglas naturales.



Las enfermedades

Consecuencias



Falta de
integridad



Falta de
confianza



Falta de
carácter



Poca resiliencia

Se requiere de un líder, de una cabeza organizacional que comprenda la necesidad y la urgencia de implementar acciones humanas que mejoren los comportamientos del equipo.

73. Gary R. Weaver y Linda K. Trevino (1999). "Compliance and Values Oriented Ethics Programs: Influences on Employees' Attitudes and Behavior". *Business Ethics Quarterly*, 9(2): 315-335.





¿Qué opinas de esta frase?

La resiliencia psicosocial
es la clave para asegurar
el bienestar y la
productividad a largo
plazo.

Bibliografía

-  **Hollnagel, E. (2013).** *Safety-I and Safety-II: The past and future of safety management.* Ashgate Publishing, Ltd.
-  **Hollnagel, E., Paries, J., Woods, D. D., & Wreathall, J. (2011).** *Resilience Engineering in Practice: A Guidebook.* Ashgate Publishing, Ltd
-  Saurin, T. A., Costella, M. F., & Guimarães, L. B. M. (2015). *A method for assessing health and safety management systems from the resilience engineering perspective.* Safety Science, 82, 190-198.
-  Pecillo, M. (2016). *The resilience engineering concept in enterprises with and without occupational safety and health management systems.* Safety Science, 82, 190-198.
-  Videos y estudios en las diapositivas.





¿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