



# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

## Comunidad Nacional de Conocimiento en:

***TRABAJO A DISTANCIA  
SANO Y SEGURO.  
ESTRATEGIA INTEGRAL***

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**



**CONSTRUCCIÓN DE MECANISMOS  
DE ADAPTACIÓN A LOS NUEVOS  
ENTORNOS LABORALES:  
(TELETRABAJO – TRABAJO EN CASA  
– TRABAJO REMOTO) TELETRABAJO-  
TRABAJO EN CASA-TRABAJO  
REMOTO**

## Experto Líder:

Martha Adriana León Velasco

## Perfil Profesional:

Me encanta compartir el conocimiento por tanto soy Docente Universitaria en la Universidad CES desde el 2017, en CENDAP desde 2018, empecé siendo Docente de la Universidad el Bosque desde 1999. Soy Profesional en Psicología desde 1999. Especialista: en Docencia Universitaria 2001; Desarrollo del Talento Humano en la organización en la Universidad de la Sabana en el 2010; Gerencia en organizaciones de la Salud de la Universidad Iberoamericana, en el 2011; Seguridad y Salud en el trabajo de la Universidad CES 2021 y Maestría en Alta Gerencia en la Universidad EIDHI; he fortalecido en conocimiento científico cursando también algunos diplomados, academias, y cursos de certificación en MANAGEMENT 3.0, auditor ISO HSEQ ICONTEC vigente del 2021, Coaching Ejecutivo con FORUM, Competencias Organizacionales en la ESAP, Diplomados de Gestión del Riesgo y de la Seguridad y Seguridad en el trabajo con la Universidad de Catalunya, Certificación de human capital manager (HCM) en SAP, Gestión del cambio desde los modelos de Lean Change Management y CMP del Instituto Europeo de Postgrado digital y la revolución 4.0.



Correo electrónico: [maleon@ces.edu.com](mailto:maleon@ces.edu.com)



Número de contacto: 3025118070

*“TODOS PODEMOS APORTAR A LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES”*

PSICOESST





**Entendimiento de la situación actual: Para que se requiere un cambio y/o adaptarnos al nuevo entorno**



POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

**BANI EL MUNDO**  
**EN EL QUE HOY NOS ENCONTRAMOS**

# Entendiendo el Mundo BANI



## Frágil (Brittle)

En el mundo BANI, los sistemas son más vulnerables a las interrupciones, como crisis económicas, guerras, migración, disminución en la producción de alimentos, energía y disponibilidad de agua potable, así como la reciente pandemia y los desastres naturales, lo cual se traduce en una sensación de incertidumbre constante, que puede afectar la salud mental y la productividad.



## Ansioso

La incertidumbre genera estrés y ansiedad. Ante eventos impredecibles, las personas y las organizaciones se enfrentan a la presión de adaptarse rápidamente y tomar decisiones con información limitada. Este estado de alerta permanente impacta en el bienestar emocional y la capacidad de concentración.



## No lineal- Riesgos

Las relaciones causa-efecto se vuelven impredecibles en un mundo BANI. Las decisiones tomadas en el presente pueden tener consecuencias inesperadas en el futuro. Esto genera dificultad para planificar a largo plazo y aumenta la sensación de control limitado.



## Incomprensible

La complejidad del mundo BANI, con la creciente interconexión de sistemas y la proliferación de información, sobrepasa la capacidad de comprensión humana. La dificultad para procesar y dar sentido a la información genera confusión y estrés.



# Evolución de los Modelos Sociales

1

## Modelo Tradicional

En este modelo, las estructuras sociales y laborales se caracterizaban por su estabilidad y previsibilidad. Las personas tenían roles definidos y expectativas claras sobre su futuro. La vida se desarrollaba en entornos predecibles, con un ritmo de cambio más lento.

2

## Modelo VUCA

El modelo VUCA surgió en la década de 1980, marcando un cambio significativo en el panorama global. La volatilidad, la incertidumbre, la complejidad y la ambigüedad se convirtieron en características dominantes del entorno. Este modelo destaca la necesidad de adaptarse a un mundo en constante transformación, con incertidumbre y ambigüedad como elementos recurrentes.

3

## Modelo BANI

El modelo BANI representa la evolución del modelo VUCA, introduciendo nuevos desafíos relacionados con la fragilidad, la ansiedad, la no linealidad y la incomprendibilidad. Esta realidad actual se caracteriza por la vulnerabilidad a las disrupciones, la aceleración del ritmo de cambio y la creciente complejidad de los sistemas interconectados.



# La Velocidad del Cambio

## 1 Radio: 40 años

Tardó 40 años para que la radio llegara a 50 millones de usuarios, un ritmo de adopción gradual y lento.

## 2 Televisión: 13 años

En contraste, la televisión logró alcanzar los 50 millones de usuarios en 13 años, marcando un ritmo de adopción mucho más acelerado que la radio.

## 3 Internet: 4 años

La adopción del internet se aceleró aún más, alcanzando los 50 millones de usuarios en tan solo 4 años, evidenciando la creciente velocidad del cambio tecnológico.

## 4 Redes Sociales: Meses

En la actualidad, las redes sociales han logrado alcanzar los 50 millones de usuarios en cuestión de meses, demostrando una velocidad de adopción exponencial, una característica definitoria del mundo BANI.

# La Fragilidad en el Mundo BANI



## Sistemas Tecnológicos

Hackeo y con altos niveles de vulnerabilidad a ataques y fallos.



## Sistemas Energéticos

Dependientes de recursos finitos, baja exploración y minimizan explotación ilegal



## Sistemas democráticos desinformados y perdida de la institucional

Gobiernos amenazados por la desinformación y manipulación de la información.



## Guerras y Conflictos

Desestabilizando la paz global y provocando crisis humanitarias aumento de la incertidumbre y estabilidad laboral.



## La "Ansiedad" en la Era BANI

### Preocupación Constante

El futuro incierto genera inquietud.

### Miedo al Futuro

La incertidumbre alimenta temores.

### Impotencia

Sensación de no poder controlar los eventos.

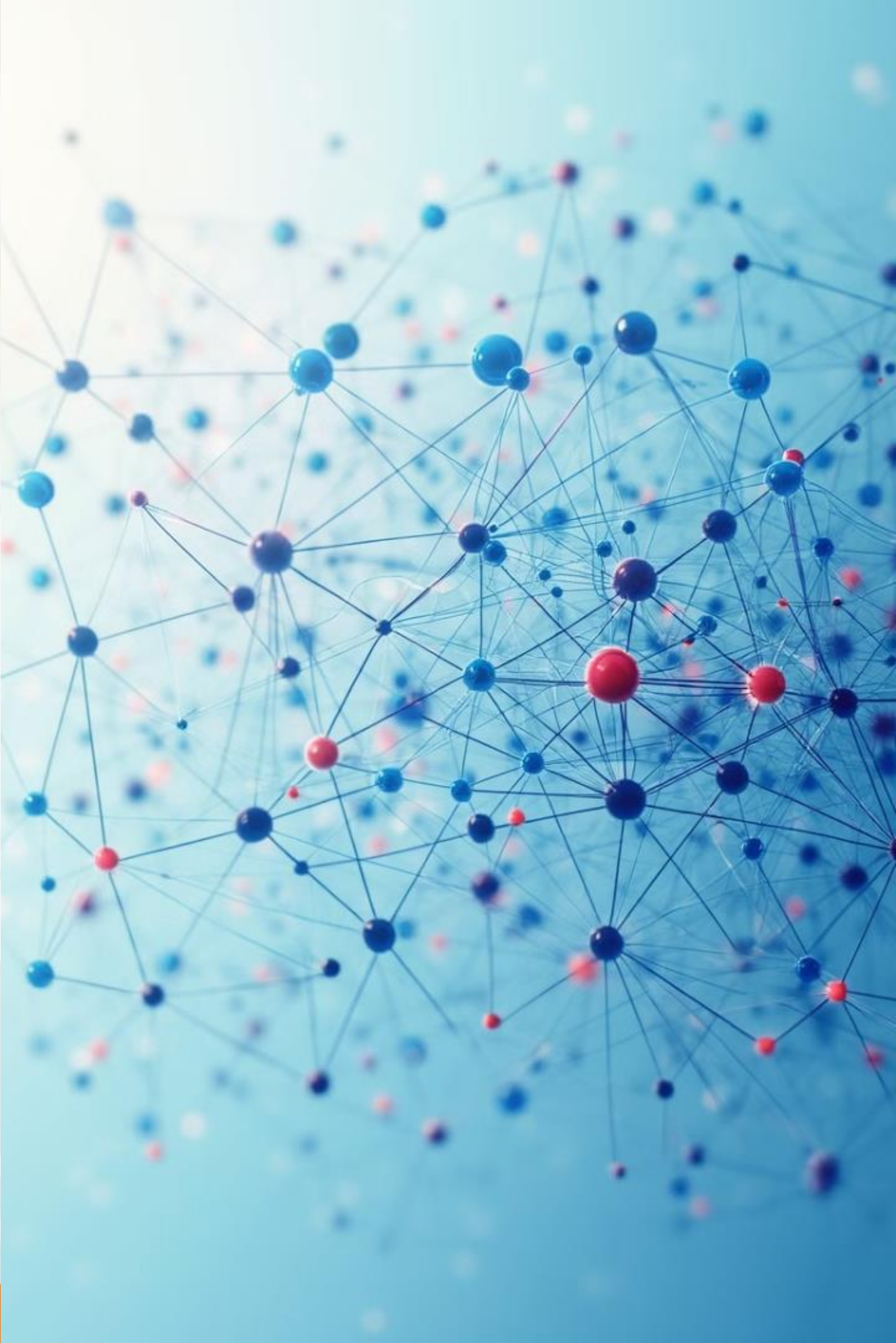
### Sobrecarga Emocional

Dificultad para procesar información y cambios.

# La No Linealidad en el Mundo BANI



- Causa**  
Eventos pequeños pueden generar cambios grandes.
- Efecto Mariposa**  
Las consecuencias son impredecibles.
- Desfase Temporal**  
El tiempo entre la acción y el resultado es impredecible.
- Complejidad**  
Muchos factores interactúan de forma inesperada.
- Gestión de Riesgos**  
La gestión de riesgos se vuelve crucial para mitigar los impactos inesperados y se debe trabajar por escenarios.



# Lo Incomprensible en la Era BANI

## BRIDGE'S TRANSITION MODEL



### 1 Sobrecarga de Información

Demasiados datos, poca claridad.

### 2 Complejidad Creciente

Sistemas interconectados, análisis difícil.

### 3 Paradojas Aparentes

Contradicciones coexistentes en la realidad.

### 4 Cambio Constante

Velocidad del cambio, adaptación cognitiva limitada.

# Salud Mental en el Contexto BANI

## Habitos de vida saludable

Priorizar tu bienestar triada de ejercicio, nutrición saludable e hidratación para mejorar la concentración y el rendimiento.

## Viviendo en el Presente

Activar factores de protección como la fe la oración, la meditación en acción o actividades de mindfulness todas las diferencias en creencias deben ser consideradas

## Conexiones Sociales

Fortalece tus vínculos para crear un entorno de apoyo y motivación para el trabajo.

## Buscar Apoyo Social o Profesional

Busca ayuda en amigos y familiares que capacidad de escucha y que te puedan apoyar en momentos difíciles, si esto no es suficiente busca ayuda profesional para abordar los desafíos mentales y mejorar la eficiencia laboral.



# Retos en SST para dar respuesta a nuevos modelos laborales



## Aprender a navegar en la incertidumbre

Adaptarse a nuevos escenarios con rapidez y flexibilidad, reconociendo que las respuestas lineales y predecibles ya no son suficientes. Para los especialistas de SST, esto implica desarrollar estrategias de gestión de riesgos y preparación para eventos inesperados, anticipando cambios y adaptando las medidas de seguridad.



## Cultivar la resiliencia emocional

Fortalecer la capacidad de manejar la ansiedad, el estrés y las emociones negativas que genera la complejidad del mundo BANI. Para los profesionales de SST, es fundamental la capacidad de mantener la calma y la concentración en situaciones de crisis, ofreciendo apoyo psicológico y emocional a los trabajadores en entornos cambiantes.



## Mantenerse en constante evolución

Desarrollar la capacidad de aprender continuamente y adaptarse a los cambios acelerados del entorno, buscando nuevas oportunidades y soluciones. En el ámbito de la SST, esto significa estar al tanto de las últimas investigaciones, tecnologías y prácticas en materia de seguridad y salud en el trabajo, actualizando conocimientos y habilidades para afrontar los nuevos riesgos.



# Generalidades de los nuevos modelos de trabajo



## Trabajo remoto

El teletrabajo es un modelo de trabajo donde las personas realizan sus tareas desde un lugar diferente a la oficina tradicional.



## Flexibilidad

Ofrece flexibilidad en términos de horarios y ubicación geográfica, permitiendo a los empleados trabajar desde casa, coworking o cualquier lugar con conexión a internet.



## Tecnología

Las herramientas digitales como videoconferencias, plataformas de colaboración y gestión de proyectos son esenciales para el teletrabajo.



## Comunicación

La comunicación efectiva, tanto verbal como escrita, es crucial para mantener la productividad y la cohesión del equipo.

# Definiciones de Teletrabajo, Trabajo Remoto y Trabajo en Casa



## El Teletrabajo

El teletrabajo se define como la modalidad de trabajo que permite al empleado realizar sus tareas laborales desde un lugar distinto al centro de trabajo tradicional, utilizando tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC). Esta modalidad ofrece flexibilidad y autonomía al empleado, pero requiere la implementación de políticas y medidas para garantizar un adecuado equilibrio entre la vida laboral y personal.



## Trabajo Remoto

El trabajo remoto abarca un concepto más amplio que el teletrabajo, incluyendo cualquier tipo de trabajo realizado fuera del centro de trabajo tradicional. Esto puede incluir trabajar desde la casa, oficinas compartidas, lugares públicos o cualquier otro lugar que permita la conexión y realización de tareas laborales mediante el uso de TIC.



## Trabajo en Casa

El trabajo en casa se refiere específicamente a la realización del trabajo desde el domicilio del empleado, generalmente de manera permanente. Esta modalidad se ha vuelto cada vez más popular en los últimos años, especialmente en el contexto de la pandemia, donde se ha fomentado la flexibilidad laboral y la posibilidad de trabajar desde cualquier lugar.

# Situación actual del avance del modelo de teletrabajo



## Modelos Diferentes de Trabajo

El teletrabajo ha dejado de ser una novedad para convertirse en una práctica común en muchas empresas colombianas. El trabajo remoto, trabajo en casa y trabajo remoto en Colombia ha evolucionado significativamente, especialmente a raíz de la pandemia de COVID-19, que aceleró la adopción de estas modalidades laborales.



## Flexibilidad y Autonomía

El teletrabajo ofrece flexibilidad y autonomía, pero también presenta desafíos. Los empleados pueden establecer sus propios horarios, elegir dónde y cuándo trabajan, y disfrutar de un mayor control sobre sus tareas. Sin embargo, es esencial establecer límites claros entre la vida laboral y personal para evitar el agotamiento y el estrés.



## Desafíos del Teletrabajo

El teletrabajo presenta desafíos que requieren atención. Uno de los principales es la dificultad para desconectar del trabajo, lo que puede llevar al estrés, la ansiedad y los problemas de sueño. Además, el aislamiento social y la falta de interacción física con compañeros de trabajo pueden afectar negativamente la salud mental.

# Ley 1221 de 2008



## Ley 1221 de 2008

La Ley 1221 de 2008 es la piedra angular de la regulación del teletrabajo en Colombia. Esta ley establece los cimientos para la relación entre empleadores y teletrabajadores, promoviendo el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) para facilitar la realización de tareas laborales a distancia. La ley define con precisión los roles y responsabilidades de ambas partes, y aborda aspectos como la jornada laboral, la seguridad y la salud en el trabajo, la capacitación y la remuneración.



## Derechos y Obligaciones

La ley 1221 de 2008 establece los derechos y obligaciones del teletrabajo, incluyendo aspectos como la jornada laboral, la seguridad y la salud en el trabajo, la capacitación y la remuneración.

La ley también reconoce el derecho a la desconexión, un aspecto crucial para la salud mental de los teletrabajadores.

## Decretos complementarios a la Ley 1221 de 2008



### Decreto 0884 de 2012

Este decreto establece las directrices para el teletrabajo en relación de dependencia, definiendo aspectos como la jornada laboral, la remuneración, las condiciones de seguridad y salud, y los requisitos para la implementación del teletrabajo. Es un punto de referencia para la gestión del teletrabajo en Colombia.



### Decreto 1072 de 2015

Este decreto consolida las normas vigentes sobre el trabajo, incluyendo disposiciones específicas sobre el teletrabajo. Abarca temas relacionados con la seguridad y salud en el trabajo, la capacitación, la jornada laboral y las condiciones de trabajo a distancia. Es una herramienta fundamental para comprender la normativa integral del teletrabajo en Colombia.

## Ley 2088 de 2021



### Trabajo en Casa: Definición y alcance

Esta ley define el trabajo en casa como una modalidad de trabajo remoto que se realiza en el domicilio del trabajador, en circunstancias excepcionales y temporales, como en situaciones de emergencia, desastres o una calamidad de fuerza mayor. Esta modalidad se puede implementar por un período máximo de tres meses, prorrogable por periodos iguales.



### Beneficios del Trabajo en Casa

La ley 2088 de 2021 busca promover la flexibilidad laboral y la seguridad de los trabajadores, permitiendo que puedan realizar sus funciones desde casa, en caso de que las condiciones laborales lo permitan. También busca proteger la salud y la integridad física de los trabajadores, al reducir la exposición a riesgos durante situaciones de emergencia, desastres o una calamidad de fuerza mayor.

# Ley 2191 de 2022



## Derecho a la Desconexión

Esta ley establece el derecho a la desconexión laboral, permitiendo a los trabajadores no ser contactados fuera de su jornada laboral. Este derecho garantiza que los teletrabajadores puedan desconectar del trabajo y dedicar tiempo a su vida personal, contribuyendo a la salud mental y el bienestar.



## Equilibrio

La Ley 2191 de 2022 promueve un equilibrio entre la vida personal y laboral, no solo para los teletrabajadores, sino para todas las modalidades laborales. Esta ley reconoce que la línea entre el trabajo y la vida personal se ha vuelto cada vez más difusa en el contexto del teletrabajo.

# Beneficios del teletrabajo



## Flexibilidad

Mayor flexibilidad horaria y geográfica, permitiendo mejor gestión del tiempo y la conciliación de la vida personal.



## Ahorro de tiempo y dinero

Se eliminan los desplazamientos, lo que permite dedicar más tiempo a la familia, hobbies o actividades personales, además de reducir gastos en transporte.



## Mayor autonomía

Mayor control sobre el entorno de trabajo y la organización de la jornada, lo que puede aumentar la productividad y la satisfacción laboral.



## Mejora del equilibrio trabajo-vida

El teletrabajo permite un mayor control sobre el tiempo dedicado al trabajo, lo que puede contribuir a un mejor equilibrio entre la vida profesional y personal.



# Desafíos del teletrabajo



## Distracciones del hogar

Ruidos, interrupciones familiares, tareas del hogar, etc., pueden afectar la concentración y la productividad.



## Aislamiento social

La falta de interacción personal con compañeros puede generar sentimientos de soledad y afectar la motivación.



## Dificultad para establecer límites

Separar el trabajo de la vida personal puede resultar complejo, lo que lleva a largas jornadas laborales.



## Falta de supervisión

La autonomía del teletrabajo puede dificultar la gestión del tiempo y la responsabilidad individual.

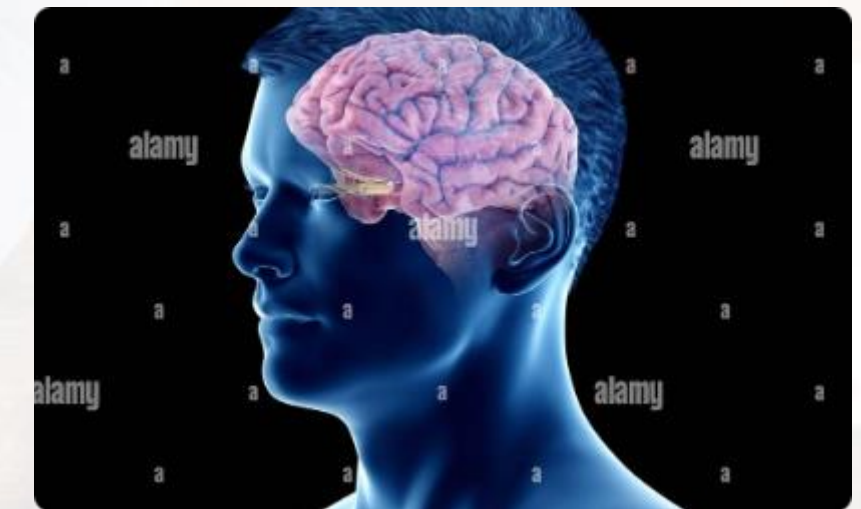
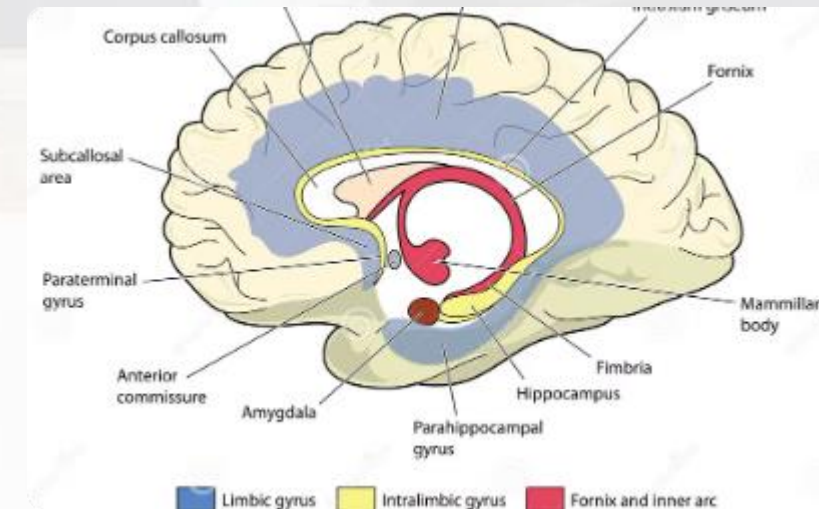


# Conociendo nuestra capacidad humana cerebro adaptativo



# TRANSFORMANDO EL ESTRÉS

# ¿Qué es el cerebro triuno?



## Modelo neuroanatómico

El cerebro trino es un modelo desarrollado por el neurocientífico Paul MacLean, quien propuso que el cerebro humano se ha ido desarrollando en tres capas o niveles interconectados, cada una con funciones específicas.

Este modelo ayuda a comprender la complejidad de la mente humana al considerar la evolución gradual del cerebro.

## Capa Reptil

La capa más antigua del cerebro, llamada complejo R, es responsable de las funciones básicas de supervivencia como el ritmo cardíaco, la respiración, los instintos básicos y las respuestas automáticas.

También controla el comportamiento territorial, la búsqueda de alimento y las respuestas de lucha o huida.

## Capa Límbica

Esta capa, ubicada en la parte central del cerebro, es responsable de las emociones, la memoria, el aprendizaje y la motivación.

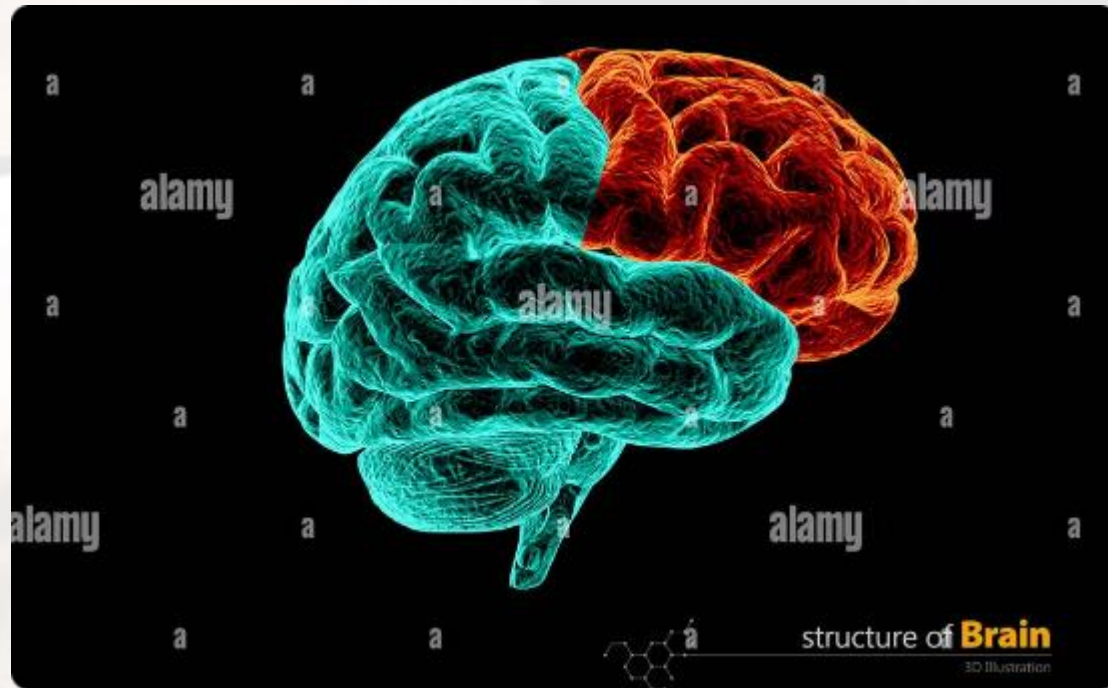
Regula los sentimientos, la empatía, la sociabilidad y el comportamiento afectivo.

## Capa Cortical

La capa más reciente y evolucionada, ubicada en la parte externa del cerebro, es responsable de funciones cognitivas superiores, como el razonamiento, el lenguaje, la planificación, la memoria a largo plazo, la conciencia y la creatividad.

Esta capa nos permite comprender y procesar información compleja, tomar decisiones, establecer metas y desarrollar habilidades abstractas.

# Capa cortical: funciones ejecutivas y control cognitivo



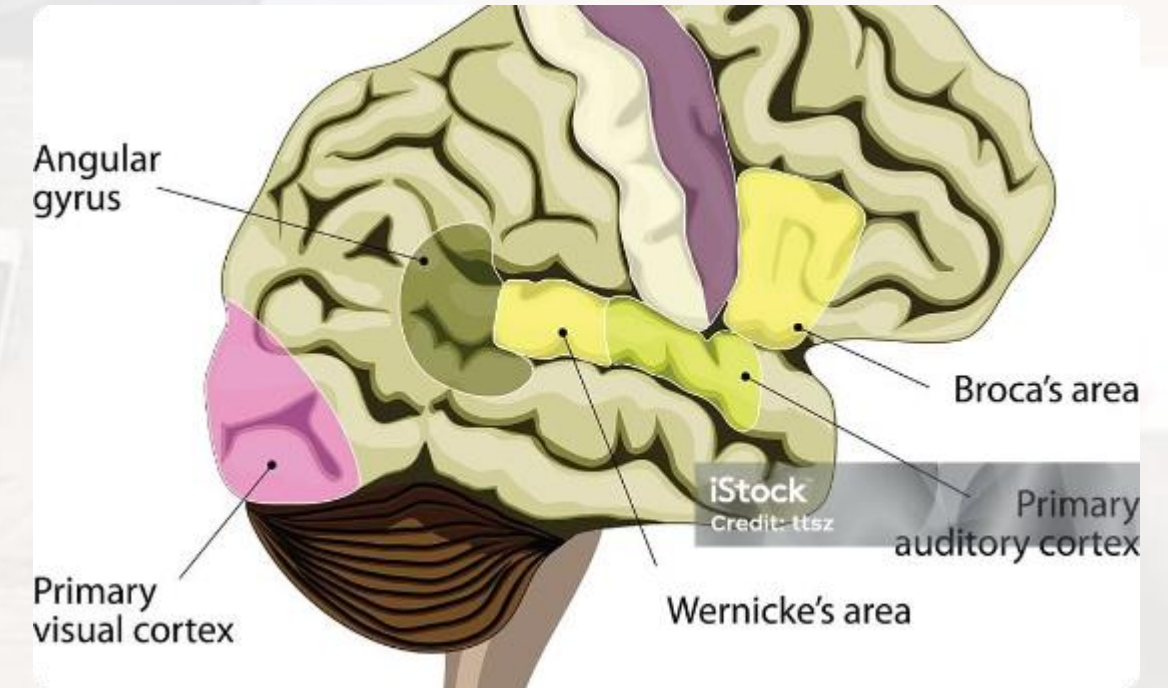
## Planificación y toma de decisiones

La corteza prefrontal, ubicada en la parte frontal del cerebro, juega un papel crucial en la planificación, la toma de decisiones y el control inhibitorio. Esta área cerebral nos permite evaluar las consecuencias de nuestras acciones, establecer objetivos a largo plazo y controlar los impulsos, lo que es fundamental para la adaptación social y la gestión del estrés.



## Memoria de trabajo y atención

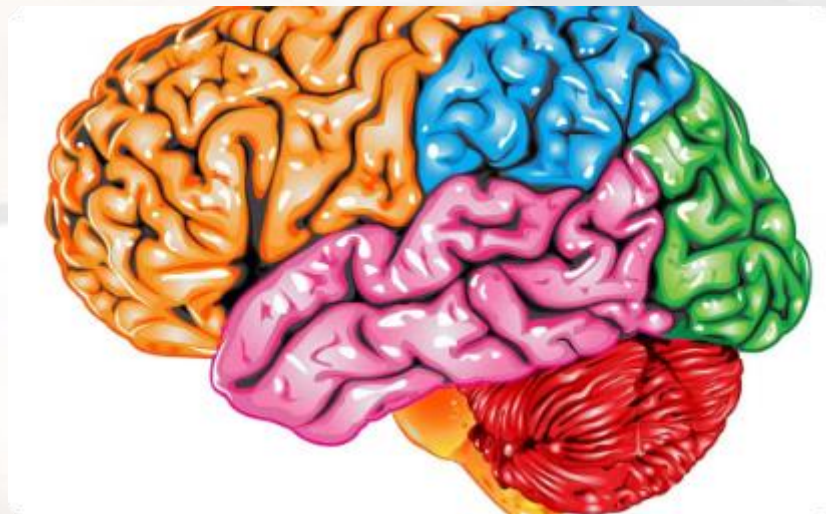
La corteza prefrontal es esencial para mantener la información en la memoria de trabajo, lo que nos permite concentrarnos en tareas y manejar información relevante. Esto implica la capacidad de filtrar distracciones, recordar instrucciones y realizar múltiples tareas al mismo tiempo, habilidades que se ven afectadas en personas con ansiedad.



## Lenguaje y comunicación

La corteza prefrontal participa en la comprensión del lenguaje, la organización del discurso y la fluidez verbal, lo que facilita la comunicación efectiva. En situaciones de ansiedad, la capacidad para expresar ideas de forma coherente puede verse comprometida, lo que puede dificultar la comunicación interpersonal.

# Capa límbica: regulación emocional



## Procesamiento emocional

La capa límbica integra y procesa las emociones, guiando nuestras respuestas a los estímulos del entorno.

Este procesamiento emocional permite interpretar y responder a situaciones de amenaza, recompensas, cambios sociales y necesidades básicas.



## Supervivencia y adaptación

Esta capa es esencial para la supervivencia, adaptándonos a las situaciones cambiantes del entorno.

La capa límbica nos motiva a buscar comida, refugio y a establecer relaciones sociales, cruciales para nuestro bienestar y supervivencia.



## Papel vital en la respuesta al estrés

El sistema límbico, al regular la respuesta al estrés, es un componente clave en cómo percibimos y respondemos al peligro o a las demandas del entorno. A través de la activación del sistema nervioso simpático, la capa límbica prepara al cuerpo para la acción, facilitando las respuestas de "lucha o huida" y la memoria emocional, que nos ayuda a recordar situaciones que representan peligro.



## Expresión de emociones

Las estructuras límbicas, como la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo, juegan un papel fundamental en la expresión de emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría y la sorpresa, influyendo en la expresión facial, el tono de voz, las respuestas fisiológicas y el comportamiento social.

# Interacción con la corteza prefrontal



## Centro de Control

La capa límbica trabaja en conjunto con la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de funciones cognitivas superiores, para regular las emociones y las respuestas conductuales. Esta interacción permite integrar la información emocional con la lógica y el razonamiento, facilitando el control de impulsos, la toma de decisiones y la adaptación social en situaciones desafiantes.



## Comunicación Cerebral

En situaciones de ansiedad, la corteza prefrontal ayuda a procesar las señales de amenaza provenientes de la amígdala, permitiendo un análisis más profundo y una respuesta más adaptada. La corteza prefrontal también puede suprimir las respuestas emocionales impulsivas de la capa límbica, ayudando a controlar la ansiedad y la respuesta al estrés.



## Liberación de Neurotransmisores

Esta interacción implica la liberación de neurotransmisores y hormonas, como el cortisol, la adrenalina, la noradrenalina, la oxitocina y las endorfinas, que influyen en el estado de ánimo, la percepción del estrés y la respuesta al entorno. La liberación de estos neurotransmisores puede afectar el funcionamiento del sistema nervioso simpático, que regula las respuestas de "lucha o huida" en situaciones de peligro o estrés.



## Sustancias Clave

El cortisol, la adrenalina, la noradrenalina y la oxitocina juegan un papel fundamental en la respuesta al estrés y la regulación emocional, mientras que las endorfinas ayudan a aliviar el dolor y promover la sensación de bienestar.

# psicólogos

## Tema 1





# Sustancias Clave en la Ansiedad y el Estrés



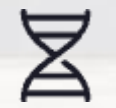
## Cortisol

Esta hormona, liberada por las glándulas suprarrenales, juega un papel fundamental en la respuesta al estrés. Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, preparando al cuerpo para la acción. A largo plazo, niveles elevados de cortisol pueden debilitar el sistema inmunológico y contribuir al desarrollo de problemas de salud como la diabetes y la obesidad.



## Adrenalina

También conocida como epinefrina, la adrenalina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de estrés y peligro. Su función principal es aumentar la energía y la vigilancia, preparando al cuerpo para la acción. La adrenalina aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración, además de liberar glucosa en el torrente sanguíneo para proporcionar energía adicional.



## Noradrenalina

Similar a la adrenalina, la noradrenalina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de estrés. Aumenta la atención y la concentración, permitiéndonos enfocarnos en la amenaza y tomar decisiones rápidas. Además, la noradrenalina aumenta la energía y la motivación, preparando al cuerpo para la acción.



## Oxitocina

Considerada la "hormona del amor", la oxitocina es un neurotransmisor que se libera en situaciones de contacto físico, como abrazos o caricias. Tiene un efecto calmante, reduciendo el estrés y aumentando la sensación de conexión social. La oxitocina también desempeña un papel importante en la formación de vínculos afectivos.



## Serotonina

La serotonina es un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la memoria. Desempeña un papel importante en la sensación de bienestar y la regulación de las emociones. Los niveles bajos de serotonina se han asociado con la ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo. La serotonina también juega un papel importante en la regulación del ciclo de sueño-vigilia y el control de la ansiedad.



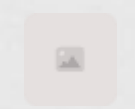
## Vasopresina

La vasopresina es una hormona que se libera en respuesta al estrés y la deshidratación. Tiene un efecto vasoconstrictor, es decir, estrecha los vasos sanguíneos, aumentando la presión arterial. La vasopresina también juega un papel en la regulación de la memoria social y la formación de vínculos afectivos.



## Ácido gamma-aminobutírico (GABA)

El GABA es un neurotransmisor inhibitorio que juega un papel importante en la regulación de la actividad neuronal. Ayuda a calmar la mente y reduce la ansiedad. Los niveles bajos de GABA se han asociado con la ansiedad y el estrés.



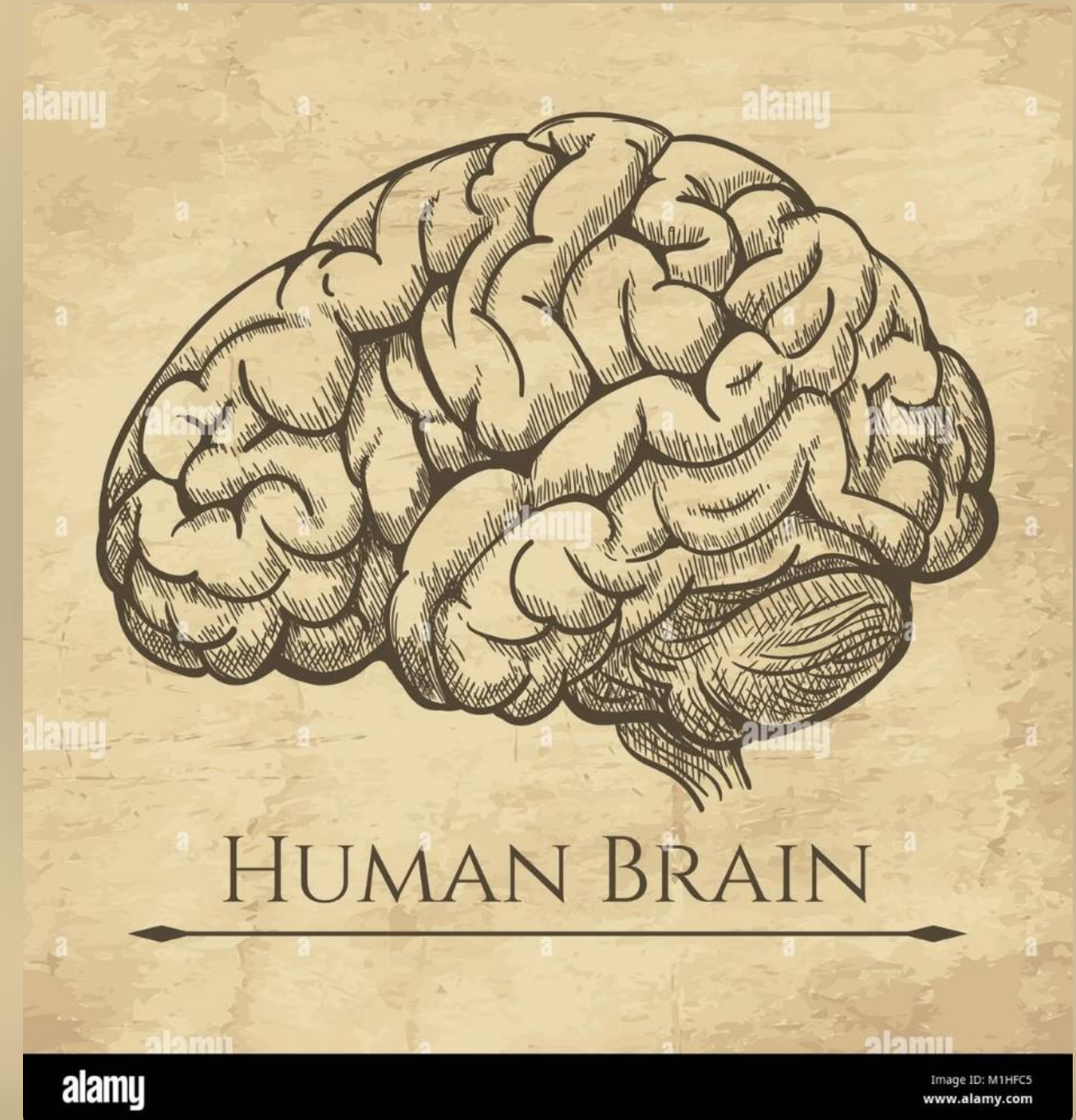
## Dopamina

La dopamina es un neurotransmisor que juega un papel fundamental en la sensación de recompensa y motivación. Se libera cuando experimentamos algo placentero, como comer, tener relaciones sexuales o realizar una actividad que disfrutamos. La dopamina también se asocia con la atención, la memoria y la concentración.

## Capa reptil: reacciones de supervivencia

La capa reptil, también conocida como el complejo reptiliano, es la estructura cerebral más antigua y primitiva. Se encarga de funciones básicas de supervivencia como la respiración, la frecuencia cardíaca y la alimentación.

Esta capa es responsable de reacciones automáticas e instintivas, como la lucha o la huida ante una amenaza, y juega un papel crucial en la respuesta del cuerpo al estrés y la Ansiedad.



# Capa reptil: reacciones de supervivencia y ansiedad



## Reacciones Básicas

La capa reptil, la estructura más antigua del cerebro, se encarga de funciones de supervivencia esenciales como la respiración y la alimentación.



## Respuesta de Lucha o Huida

Ante estímulos de amenaza, la capa reptil activa la respuesta de lucha o huida, preparando al cuerpo para enfrentarse a la amenaza.



## Ansiedad en la Vida Diaria

Esta respuesta puede ser útil en situaciones peligrosas, pero si se activa en situaciones cotidianas, puede contribuir a la ansiedad y el estrés.

# El núcleo accumbens: centro de recompensa y motivación



## Dopamina y Motivación

El núcleo accumbens se activa por la dopamina, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y recompensa. Este sistema de recompensa juega un papel fundamental en la regulación de la ansiedad, ya que las experiencias gratificantes pueden ayudar a aliviar la tensión y el malestar.



## Comportamientos Deseados

La activación del núcleo accumbens impulsa la búsqueda de experiencias y comportamientos gratificantes, como la comida, el sexo o las drogas. Sin embargo, en personas con ansiedad, este sistema puede verse alterado, lo que puede llevar a comportamientos compulsivos o adictivos como una forma de buscar alivio temporal de la ansiedad.



## Motivación y Metas

Este núcleo desempeña un papel clave en la motivación para lograr objetivos, tanto a corto como a largo plazo. En casos de ansiedad, esta motivación puede verse afectada, lo que puede dificultar la concentración, la toma de decisiones y la realización de tareas cotidianas.

# Conexión amígdala-hipocampo: memoria del miedo



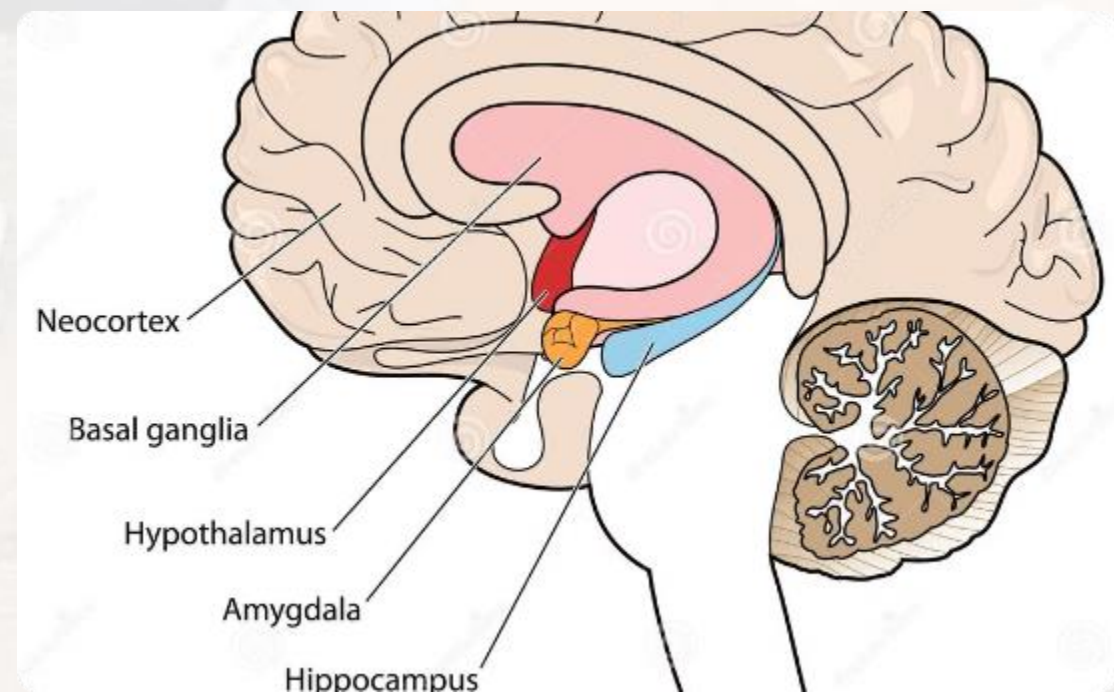
## Activación de la amígdala

La amígdala se activa ante estímulos que percibe como amenazas, como un sonido fuerte, una imagen amenazante, o un recuerdo traumático. Esto desencadena una respuesta de miedo.



## Hipocampo

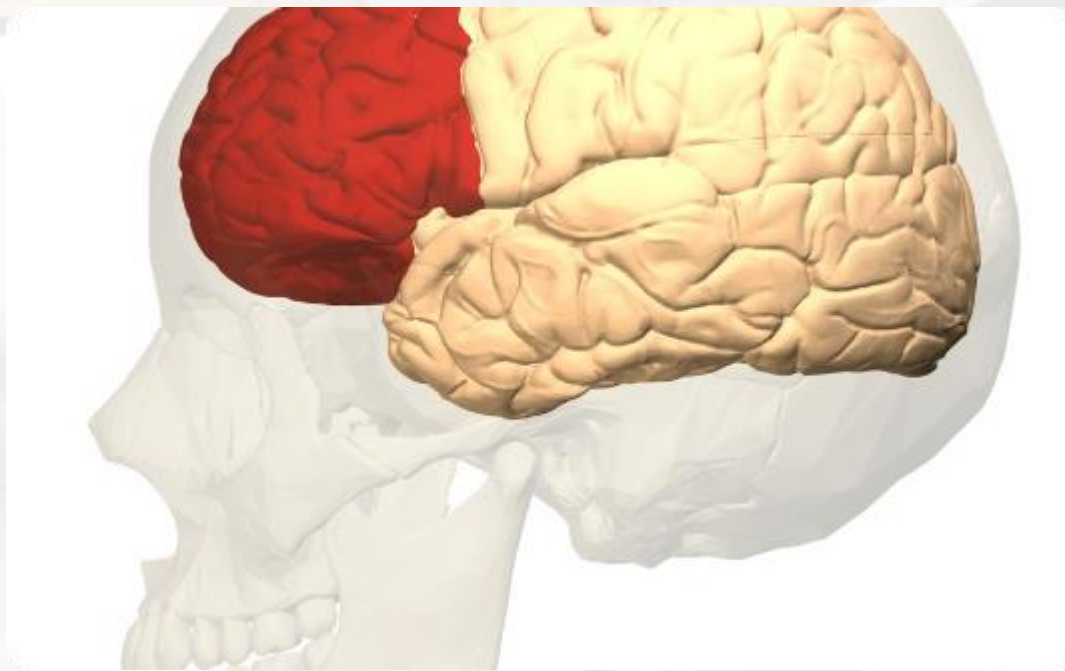
La amígdala envía señales al hipocampo, que se encarga de formar y almacenar memorias. Esta conexión permite al cerebro asociar los estímulos amenazantes con la respuesta de miedo.



## Asociación de memoria y miedo

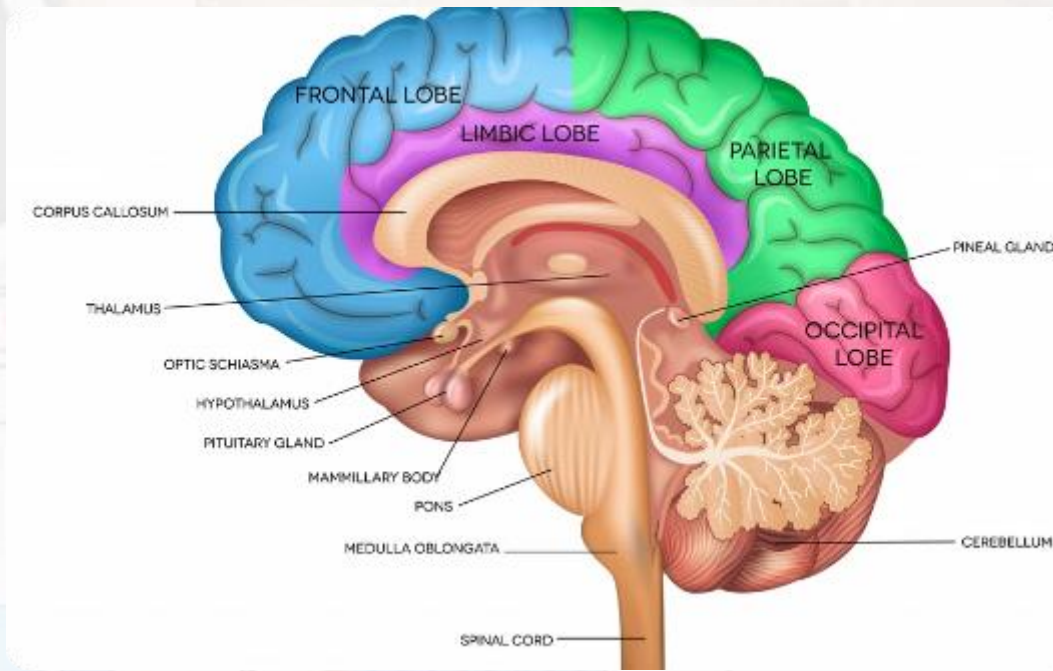
El hipocampo crea una asociación entre el estímulo y la respuesta de miedo, creando una memoria del miedo. Por ejemplo, si una persona experimenta un ataque de pánico mientras está en un ascensor, es probable que desarrolle miedo a los ascensores debido a la memoria del miedo creada por la amígdala e hipocampo.

# Interacción de las estructuras del cerebro trino



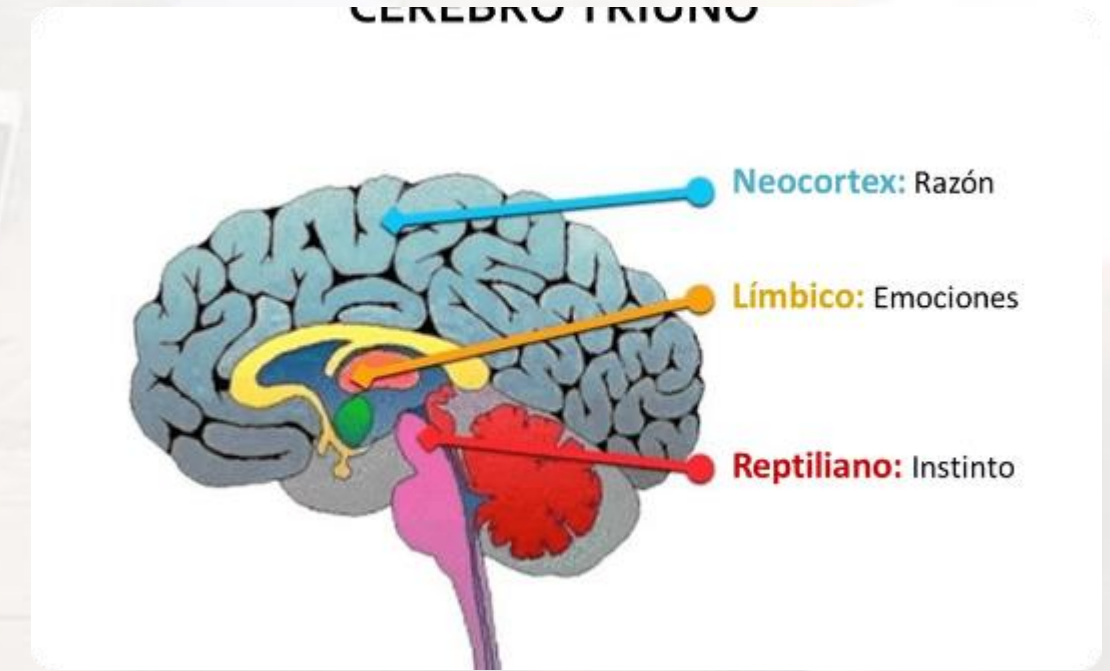
Corteza prefrontal

Planificación y control de impulsos



Sistema límbico

Emociones y memoria



Cerebro reptil

Instintos básicos

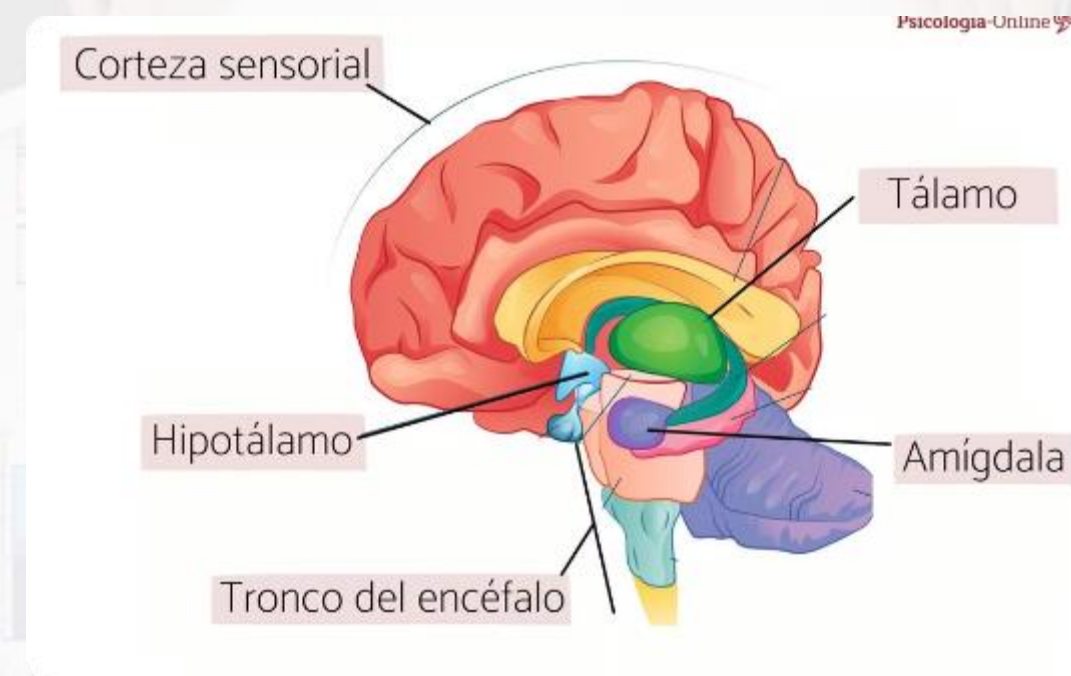
Las tres estructuras del cerebro trino trabajan juntas para integrar nuestras experiencias. La corteza prefrontal controla la respuesta emocional, la amígdala regula la intensidad del miedo y el hipocampo almacena los recuerdos asociados a esa respuesta.

# Regulación recíproca entre corteza y estructuras límbicas



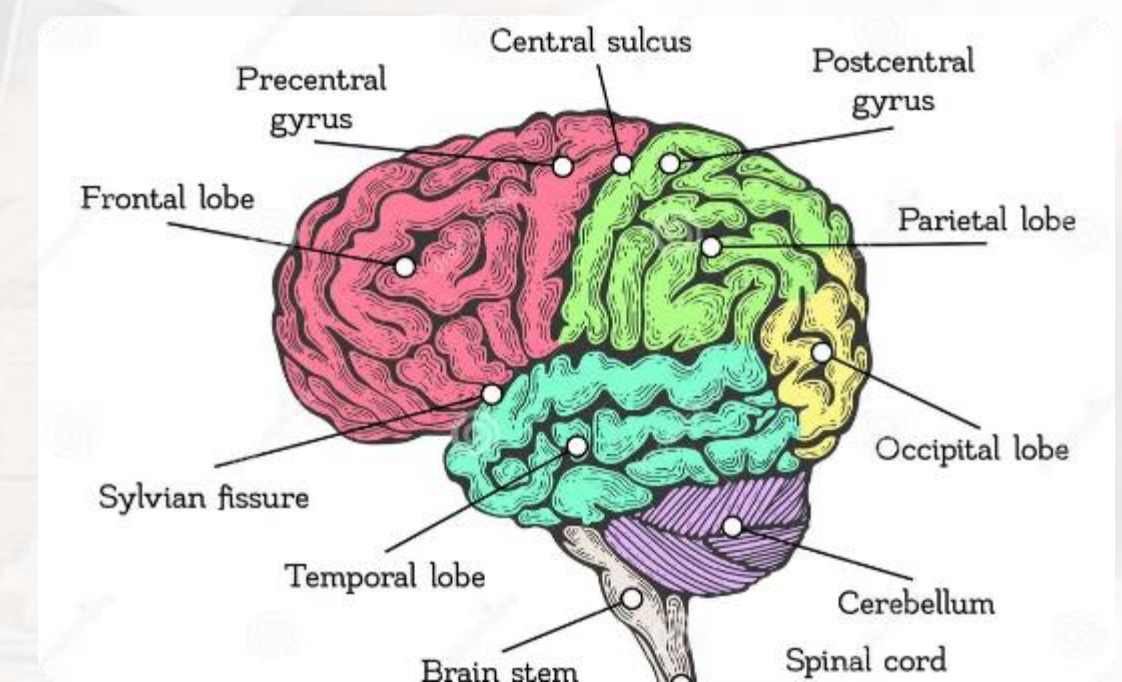
## Control Ejecutivo

La corteza prefrontal juega un papel crucial en la regulación de las emociones, la atención y los procesos cognitivos.



## Integración Sensorial

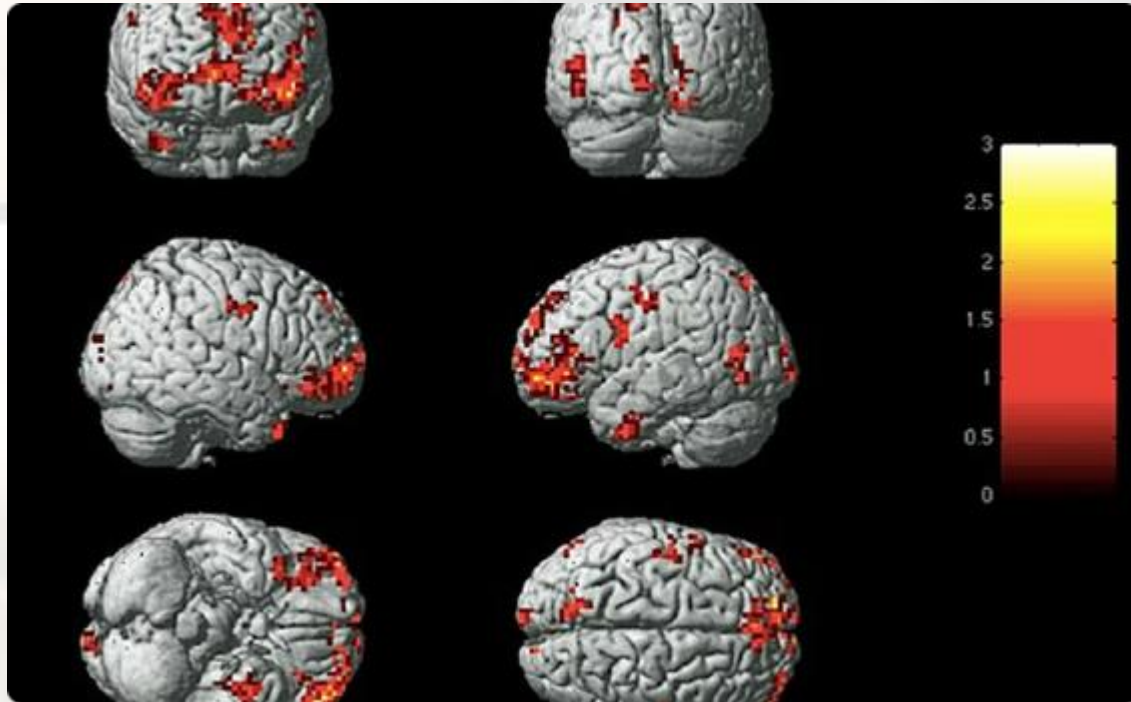
Las estructuras límbicas, incluyendo la amígdala e hipocampo, procesan la información emocional, la memoria y las respuestas instintivas.



## Equilibrio Emocional

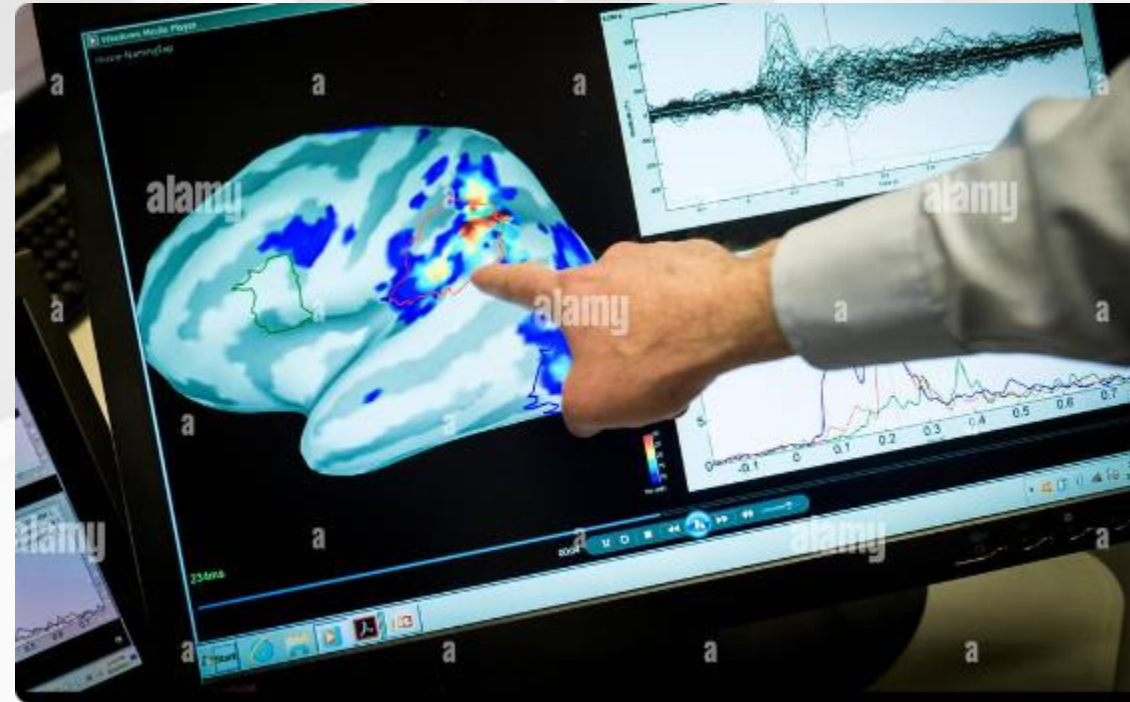
La comunicación bidireccional entre la corteza y las estructuras límbicas es fundamental para mantener un manejo emocional saludable.

# Técnicas de neuroimagen para estudiar el cerebro triuno



## Resonancia magnética funcional (fMRI)

La fMRI permite observar la actividad neuronal en tiempo real midiendo los cambios en el flujo sanguíneo en diferentes áreas del cerebro. Esta técnica es útil para investigar cómo las diferentes áreas del cerebro trino se activan y se comunican entre sí durante tareas cognitivas y emocionales, como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la respuesta al estrés.



## Magnetoencefalografía (MEG)

La MEG es una técnica no invasiva que mide la actividad eléctrica en el cerebro a través de campos magnéticos. Esta técnica es especialmente útil para estudiar las respuestas rápidas del cerebro, como las que ocurren durante las emociones, y proporciona información valiosa sobre la dinámica de la actividad cerebral en diferentes estructuras del cerebro trino, incluyendo la corteza prefrontal, la amígdala y el núcleo accumbens.



## Neurofeedback

- Es una técnica que permite al paciente aprender a regular su actividad cerebral.

El neurofeedback funciona mediante el uso de sensores que detectan la actividad cerebral y la retroalimentan al paciente en tiempo real. Esta retroalimentación visual o auditiva permite al paciente aprender a controlar sus patrones de actividad cerebral, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, que juega un papel crucial en la regulación emocional. El neurofeedback se utiliza para mejorar la función cognitiva, la atención, el control emocional y la reducción de la ansiedad.



# Futuras líneas de investigación en el cerebro trino



## Interacción entre estructuras

Investigar con mayor precisión las interacciones entre las estructuras del cerebro trino, especialmente la corteza, el sistema límbico y el complejo reptil.



## Efectos del estrés crónico

Profundizar en cómo el estrés crónico afecta los circuitos del cerebro trino, incluyendo la neurogénesis, la neuroplasticidad y las respuestas neuroendocrinas.



## Técnicas de neuroimagen avanzadas

Utilizar tecnologías de neuroimagen de última generación para obtener una comprensión más detallada de la actividad cerebral en diferentes estados de ansiedad.

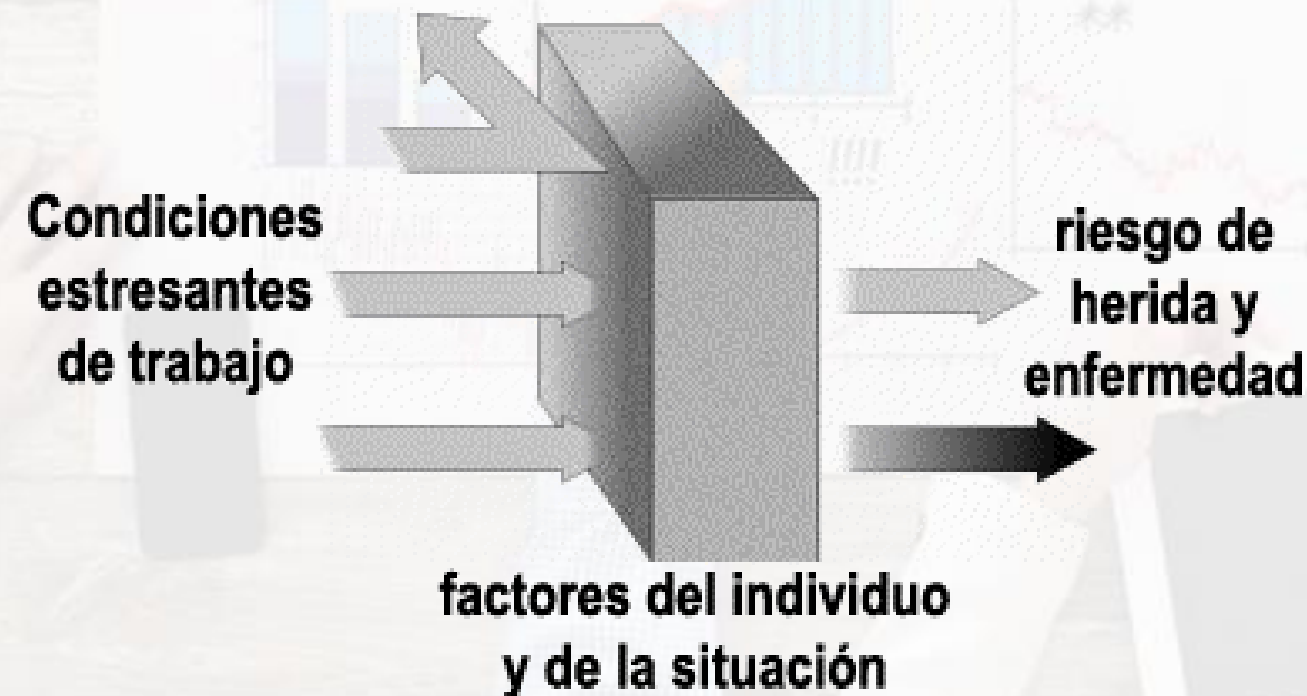


## Desarrollo de terapias específicas

Desarrollar nuevas terapias dirigidas a las estructuras del cerebro trino, como intervenciones farmacológicas o neuromodulación no invasiva.

## Antecedentes Internacionales que dieron inicio a la relación diestres y accidentalidad...

- En **1960**, un tribunal en Michigan confirmó una demanda de indemnización para un trabajador de la cadena de montaje automotor que tenía dificultad mantenerse al nivel de las presiones de la cadena de producción por parte del Líder del área, para evitar rezagarse, él trató de trabajar en varios montajes en el mismo tiempo y a menudo confundió las partes; él fue sometido a las críticas repetidas y sufrió una crisis psicológica con un posterior ACV.



# Impacto del teletrabajo en la salud mental



Impacto del teletrabajo en la salud mental

## Estrés y Ansiedad

El teletrabajo puede generar estrés por la presión de cumplir con los objetivos, la falta de límites claros y la dificultad para desconectar del trabajo.



## Aislamiento y Soledad

La falta de interacción social en el entorno laboral puede provocar sentimientos de aislamiento y soledad, afectando la salud mental del trabajador.



## Problemas de Sueño

Las horas de trabajo flexibles y la falta de separación entre el trabajo y la vida personal pueden afectar los patrones de sueño, lo que impacta negativamente en la salud mental.

## Aislamiento y soledad



### Reducción de la interacción social

El teletrabajo puede generar una disminución en las interacciones sociales diarias, lo que puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad. La falta de contacto físico con colegas y compañeros puede afectar el bienestar emocional.



### Dificultad para conectar

Las comunicaciones virtuales, aunque útiles, no siempre pueden replicar la experiencia de la interacción humana. La falta de contacto visual, expresiones faciales y lenguaje corporal puede dificultar la conexión y la comprensión entre colegas.

## Estrés y Ansiedad



### Factores de Estrés

El teletrabajo puede generar estrés por diversos factores, como la carga de trabajo excesiva, la presión por cumplir plazos y la dificultad para desconectar.



### Síntomas de Ansiedad

La ansiedad puede manifestarse a través de síntomas como irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio, cambios en el apetito y sentimientos de preocupación y miedo.

## Dificultad para desconectar



### Límites difusos

El teletrabajo puede generar confusión entre el tiempo de trabajo y el tiempo libre.



### Disponibilidad constante

La accesibilidad permanente a las tareas laborales dificulta la desconexión mental y física.



### Falta de cierre

La sensación de estar "siempre en el trabajo" puede llevar a la fatiga mental y al agotamiento.

# Problemas de sueño



## Pantalla azul

La luz de las pantallas de dispositivos electrónicos inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño.



## Estrés y ansiedad

El estrés laboral puede dificultar la relajación y el descanso adecuado, provocando insomnio o despertares frecuentes.



## Dificultad para desconectar

Los límites difusos entre el trabajo y la vida personal pueden impedir la creación de un ambiente de sueño tranquilo.

## Sedentarismo y problemas físicos



### Postura

Las malas posturas durante largas horas frente a la computadora pueden causar dolor de espalda, cuello y hombros.



### Falta de movimiento

La reducción de la actividad física puede llevar a un aumento de peso, problemas cardiovasculares y otros problemas de salud.



### Cansancio y fatiga

El sedentarismo puede contribuir al cansancio general, falta de energía y dificultades para concentrarse.





## Cultivar la paz interior

Dedica tiempo a la meditación, el yoga o actividades relajantes como caminar en la naturaleza, escuchar música o leer para gestionar el estrés y promover la calma mental. Esto te ayudará a combatir los efectos negativos del teletrabajo, como la ansiedad y la dificultad para desconectar.



## Establecer límites saludables

Define horarios de trabajo claros y respeta tu tiempo libre para evitar el agotamiento y fomentar un equilibrio entre trabajo y vida personal. Establece un espacio físico dedicado al trabajo y otro para el descanso, y evita revisar correos electrónicos o atender llamadas fuera de horario laboral.



## Conectar con otros

Fomenta la interacción social virtual o presencial con colegas, amigos o familiares para combatir el aislamiento y la soledad. Programa videollamadas regulares con tu equipo de trabajo, participa en eventos online o grupos de interés, y busca oportunidades para conectar con personas fuera del ámbito laboral.

## Crear rutinas saludables



### Horario regular

Establece horarios fijos para levantarse, trabajar y dormir. Esto ayudará a regular tu ritmo circadiano y mejorar la calidad del sueño.



### Pausas regulares

Levántate de tu escritorio cada hora para estirarte, caminar o realizar alguna actividad breve. Esto ayudará a prevenir el sedentarismo y la fatiga.



### Comida saludable

Planifica tus comidas y asegúrate de consumir alimentos nutritivos y equilibrados. Evita comer en exceso o en horarios irregulares.

## Establecer límites de trabajo



### Horario definido

Un horario de trabajo claro ayuda a crear límites entre el trabajo y la vida personal.



### Espacio dedicado

Un espacio físico específico para trabajar, fuera de la casa, ayuda a separar el trabajo de la vida personal.



### Tiempo de desconexión

Tomarse descansos durante la jornada laboral y desconectar por completo al finalizar la jornada ayuda a evitar el agotamiento.



### Comunicación clara

Comunicar los límites de trabajo a los compañeros y superiores para que respeten el tiempo fuera del horario laboral.

## Fomentar la interacción social virtual y presencialmente



### Actividades sociales online

Grupos de interés, juegos virtuales, chats

- Es crucial mantener una conexión social saludable durante el teletrabajo.
- La falta de interacción social puede generar sentimientos de aislamiento y soledad.
- A pesar de la distancia física, las opciones para conectar con otras personas son numerosas.



### Reuniones presenciales informales

Conversaciones fuera del ámbito laboral



### Contacto personal regular

Llamadas telefónicas o videollamadas

## Practicar ejercicio y actividades relajantes



### Ejercicio físico

Reduce el estrés, mejora el sueño y aumenta la energía.

El teletrabajo puede llevar a estilos de vida sedentarios. Es fundamental incorporar actividad física regular en la rutina. Caminar, correr o practicar algún deporte ayuda a combatir el estrés y mejora la salud física y mental.



### Yoga, meditación

Calma la mente, disminuye la ansiedad y mejora el estado de ánimo.



### Tiempo en la naturaleza

Disminuye el cortisol y fomenta la relajación y el bienestar.

## Cuidar la ergonomía del espacio de trabajo



### Silla ergonómica

Una silla que brinde soporte lumbar, ajuste de altura y reposabrazos es esencial para prevenir dolores de espalda y cuello.



### Altura de la mesa

Ajustar la altura de la mesa para que los codos queden a la altura de la mesa y las muñecas rectas al escribir.



### Iluminación adecuada

Evitar el brillo directo en la pantalla y la iluminación tenue, optando por luz natural o lámparas que no provoquen fatiga visual.

# Técnicas de gestión del estrés



## Meditación y mindfulness

La meditación y el mindfulness ayudan a enfocar la atención en el presente, reduciendo la ansiedad y promoviendo la relajación.



## Respiración profunda

La respiración profunda ayuda a calmar el cuerpo y la mente, reduciendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial.



## Técnicas de relajación

Existen diversas técnicas de relajación como el yoga, el tai chi o la visualización que ayudan a calmar el cuerpo y la mente.



## Ejercicio físico

El ejercicio físico libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.

## Importancia del apoyo de la empresa



### Políticas centradas en el bienestar

Las empresas deben implementar políticas que fomenten la salud mental y el bienestar de los teletrabajadores.



### Capacitación y recursos para empleados

Ofrecer programas de capacitación sobre gestión del estrés, técnicas de relajación y recursos para promover la salud mental.



### Reconocer problemas de salud mental

Crear un ambiente donde los empleados se sientan cómodos hablando de sus problemas de salud mental y buscando ayuda.



### Fomentar cultura de apertura y empatía

Promover una cultura de apertura y empatía, donde la salud mental sea un tema prioritario y se trate con sensibilidad.



## Políticas de teletrabajo centradas en el bienestar



### Horarios flexibles

Permitir que los empleados ajusten su jornada laboral a sus necesidades, mejorando su equilibrio trabajo-vida personal.



### Tiempo libre

Promover descansos regulares y días libres para prevenir el agotamiento y fomentar la productividad.



### Apoyo psicológico

Ofrecer acceso a servicios de atención psicológica y programas de bienestar para abordar problemas de salud mental.



### Ergonomía

Proporcionar recursos y orientación para crear un espacio de trabajo ergonómico que prevenga problemas físicos.

# Capacitación y recursos para empleados



## Técnicas de gestión del estrés

Talleres y recursos online pueden ayudar a los empleados a desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad.



## Ergonomía y salud física

Capacitación sobre ergonomía del espacio de trabajo, consejos para la postura correcta y rutinas de ejercicio.



## Comunicación efectiva

Estrategias para la comunicación virtual efectiva, trabajo en equipo remoto y herramientas de colaboración.



## Equilibrio trabajo-vida

Consejos para establecer límites, gestionar el tiempo y fomentar actividades fuera del trabajo.

## Reconocer y abordar problemas de salud mental



### Identificar Señales

Es fundamental que las empresas puedan identificar signos tempranos de problemas de salud mental en sus empleados.



### Atención Profesional

Ofrecer acceso a profesionales de salud mental puede ser crucial para el bienestar de los empleados.



### Crear un Ambiente Seguro

Fomentar una cultura de apertura y apoyo permite que los empleados se sientan cómodos hablando de sus problemas.

## Fomentar una cultura de apertura y empatía



### Comunicación abierta

Crea un espacio donde los empleados se sientan cómodos hablando sobre sus desafíos y buscando apoyo.



### Escucha activa

Mostrar empatía significa comprender las dificultades de los empleados y ofrecerles apoyo y recursos necesarios.



### Reconocimiento y apoyo

Celebrar los éxitos de los empleados y brindar apoyo en momentos de dificultad crea un ambiente de confianza y seguridad.

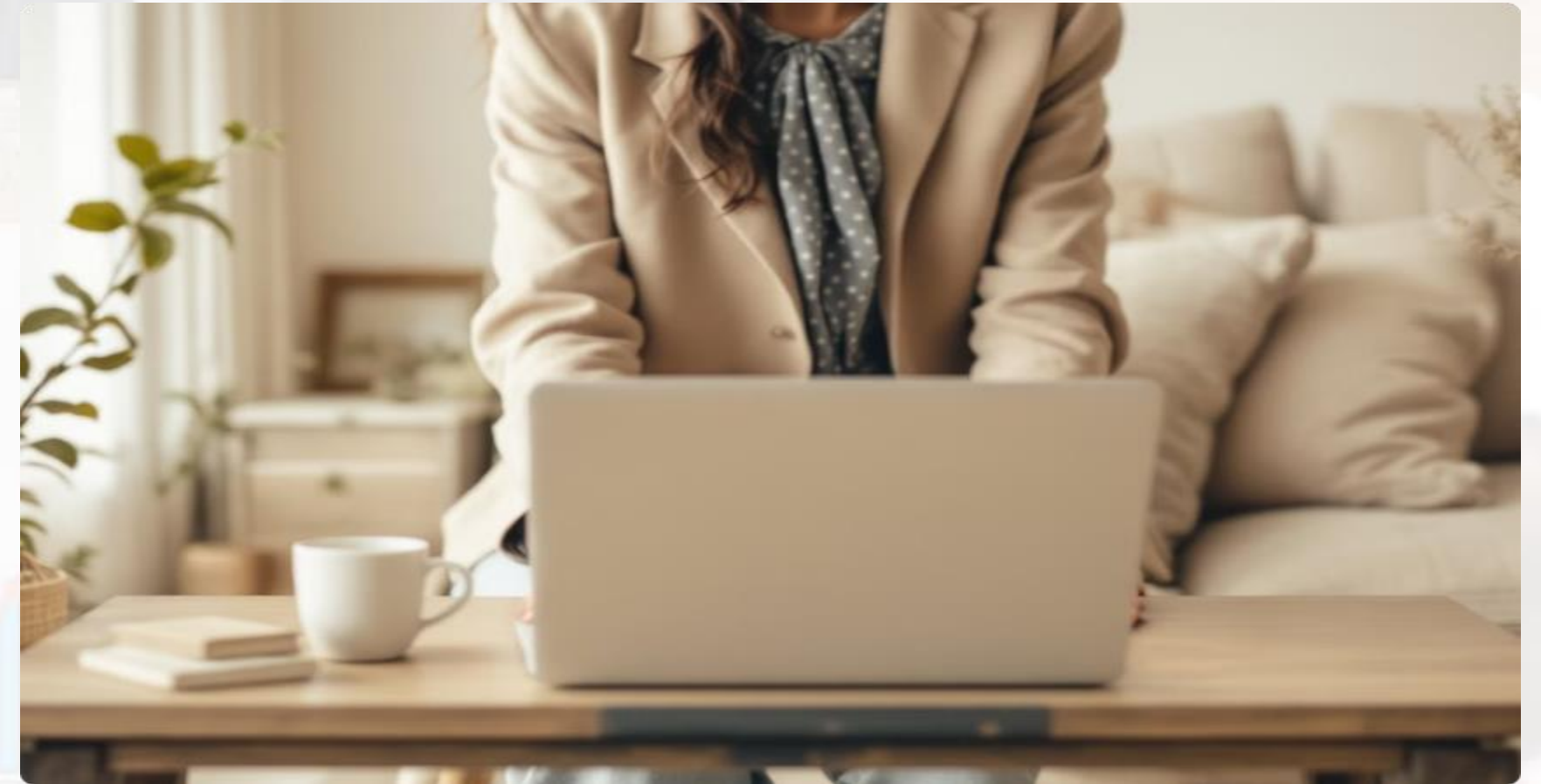
# Importancia del autocuidado



## Priorizar el bienestar

El autocuidado es esencial para mantener la salud mental. Dedique tiempo a actividades que le gusten y le permitan relajarse.

1. Dormir lo suficiente
2. Llevar una dieta saludable
3. Realizar ejercicio físico regular
4. Practicar técnicas de relajación



## Evitar el agotamiento

El teletrabajo puede generar estrés y agotamiento. Es importante establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.

1. Desconectar del trabajo después de la jornada laboral
2. Tomar descansos regulares o hacer al menos dos pausas durante el día

# Aprovechar las oportunidades del teletrabajo



## Flexibilidad Horaria

El teletrabajo permite ajustar el horario laboral a las necesidades personales, como el cuidado de los hijos, la realización de actividades personales o simplemente la posibilidad de disfrutar de más tiempo libre. Esto contribuye a un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal, reduciendo el estrés y mejorando la satisfacción laboral.



## Reducción de Costes

Trabajar desde casa puede generar ahorros significativos en diferentes áreas. Se reduce el gasto en transporte, ya que se elimina el tiempo y el dinero invertido en desplazamientos. Además, se pueden ahorrar gastos en vestuario, al no tener que vestirse de manera formal para ir a la oficina. Finalmente, el teletrabajo también permite reducir los gastos en comidas fuera del hogar, al poder preparar las comidas en casa o simplemente comer de forma más económica.



## Mayor Autonomía

El teletrabajo brinda mayor independencia y control sobre el tiempo y la forma de trabajo. Los empleados tienen la posibilidad de gestionar su jornada laboral de manera más flexible, incluyendo descansos cuando los necesiten o trabajando en horarios más adaptados a su ritmo personal. Esta autonomía contribuye a una mayor satisfacción laboral y puede aumentar la productividad al permitir que los empleados trabajen en un entorno más favorable a su concentración.



## Acceso a Nuevas Oportunidades

El teletrabajo ha abierto un abanico de oportunidades para acceder a empleos en diferentes ubicaciones geográficas. Los empleados ya no están limitados a buscar trabajo en su ciudad o región, lo que les permite explorar nuevas opciones profesionales en otras partes del mundo. Esta posibilidad puede ser especialmente atractiva para personas que buscan un cambio de aires o que desean trabajar para empresas internacionales.

# Mantener un equilibrio entre trabajo y vida personal



## Planificación

Dedicar tiempo a actividades no laborales, hobbies y relaciones personales. Por ejemplo, programar una tarde para salir con amigos o practicar un deporte favorito. Planificar una cena familiar o un viaje con la pareja.



## Relajación

Tomar descansos regulares durante el día para estirarse, salir a caminar o simplemente despejar la mente. Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga para controlar el estrés y la ansiedad.



## Límites

Establecer horarios de trabajo específicos y desconexión clara al finalizar la jornada. Dejar el trabajo en la oficina virtual y dedicarse a actividades personales después de la hora de salida.

## Cultivar la resiliencia y la adaptabilidad



### Mentalidad flexible

Ser adaptable a los cambios que conlleva el teletrabajo, como la gestión de las interrupciones, la flexibilidad horaria y la gestión de la tecnología, te ayudará a mantener un equilibrio entre el trabajo y tu vida personal.



### Mantener la motivación

Mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede ser un desafío en el teletrabajo. Encuentra formas de conectar con tus pasiones e intereses fuera del trabajo para evitar el agotamiento y la desmotivación.



### Redes de apoyo

Crear una red de apoyo con colegas, amigos o familiares puede ayudarte a lidiar con los desafíos del teletrabajo, especialmente los sentimientos de aislamiento o soledad.



### Cuidar la salud mental

Priorizar el autocuidado y desarrollar hábitos saludables como una dieta equilibrada, ejercicio físico regular, gestión del estrés y una rutina de sueño adecuada es esencial para mantener un bienestar mental a largo plazo.



## Recomendaciones finales



### Crear entornos de trabajo positivos

El teletrabajo trae consigo desafíos para la salud mental, pero con estrategias adecuadas, podemos crear entornos de trabajo positivos.



### Fomentar la cultura de bienestar

Fomentar la cultura de bienestar, el autocuidado y el apoyo de la empresa son cruciales para el éxito a largo plazo.

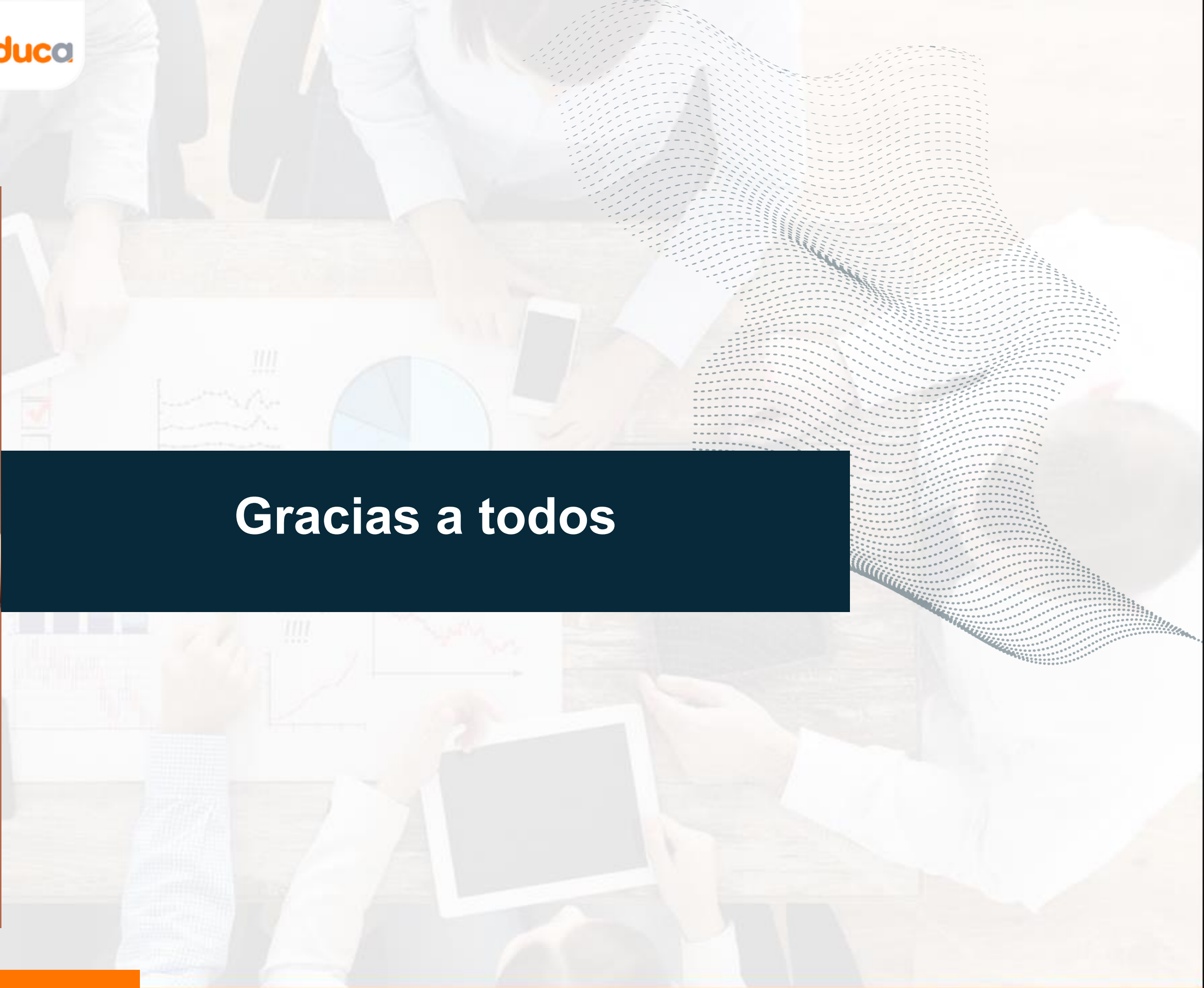
# Taller No 1 Aplicando

- ❑ ¿Para que te sirvió recordar el funcionamiento del cerebro y la ansiedad para tu empresa?
- ❑ ¿Qué estrategias podemos utilizar para manejar el estrés en el teletrabajo
- ❑ ¿Cómo se pueden aplicar estos conocimientos en las empresas que lideran en SST?





**¡HAZ TU COMPRA!**



**Gracias a todos**

# Bibliografía

1. Polo, M.G. (2021). *El estrés laboral en la modalidad de teletrabajo en los colaboradores*. Universidad Andina Simón Bolívar. [PDF disponible en el repositorio de la universidad] [1](#)
2. RIDE (2021). *Impacto del teletrabajo en el estrés laboral de docentes universitarios por el COVID-19*. Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 14(28). [\[https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1781\]](https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1781) 2
3. Kolb, B., & Whishaw, I.Q. (2009). *Fundamentals of Human Neuropsychology* (6th ed.). New York: Worth Publishers.
4. Eduforics (n.d.). *El mito de los tres cerebros en uno*. Observatorio de la escuela en Iberoamérica.
5. MacLean, P.D. (1960). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press
6. Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Viking Penguin.
7. Alonso, F., & Cifre, E. (2002). Consecuencias psicosociales del teletrabajo: un análisis desde la perspectiva del estrés laboral. En *Psicología del trabajo* (pp. 151-170). Madrid: Editorial Psicolibros.
8. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
9. Siegel, D.J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W.W. Norton & Company.






# ¿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