

Plan Nacional MULTIMODAL 2024



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

26

**Comunidad Nacional de
Conocimiento de:**

***HABILIDADES HUMANAS
PARA LA SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO***



**El cuidado de sí
suma a tu vida**



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA

Sesión 13: La psiconeuroinmunoendocrinología para la gestión de la SST

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.



Ruta del conocimiento en habilidades humanas



Ruta del conocimiento en habilidades humanas



Objetivo general

Nuestro objetivo es que el responsable del SGSST de las empresas afiliadas a Positiva Compañía de seguros, reconozcan los principios de la psiconeuroinmunoendocrinología con el fin de ser aprovechadas como herramientas de gestión en SST.



"El bienestar humano depende de una integración armoniosa entre la mente, el cuerpo y el ambiente."

Edgar Morin



Introducción a la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE)

La PNIE estudia la interacción entre los sistemas psicológico, nervioso, inmunológico y endocrino.

Fundamentos:

1. Relación entre emociones y salud.
2. Regulación biológica del estrés.
3. Adaptación del cuerpo a estímulos externos.

Soluciones:

1. Promover programas de reducción de estrés.
2. Implementar descansos laborales.
3. Fomentar la salud mental en el lugar de trabajo.

Caso ejemplo: La empresa **Google** ofrece un programa de bienestar integral llamado “gPause”, donde los empleados reciben entrenamiento en mindfulness, meditación y técnicas de relajación para reducir el estrés, con un enfoque en mejorar su bienestar físico y mental.



Estrés Laboral como Factor de Riesgo

El estrés crónico en el trabajo impacta la salud física y mental de los empleados.

Fundamentos:

1. Activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal.
2. Liberación de cortisol y su efecto inmunológico.
3. Impacto del estrés en el sistema cardiovascular.

Soluciones:

1. Capacitación sobre manejo de estrés.
2. Evaluación psicosocial de los trabajadores.
3. Espacios de relajación en las empresas.

Caso ejemplo: La empresa **Volkswagen** implementó una política de desconexión digital que apaga los servidores de correos electrónicos fuera del horario laboral para reducir el estrés, mejorando el equilibrio entre vida laboral y personal de los empleados.



Impacto del Estrés en la Salud Física

El estrés crónico afecta negativamente varios sistemas del cuerpo.

Fundamentos:

1. Relación con enfermedades cardiovasculares.
2. Aumento del riesgo de enfermedades autoinmunes.
3. Disminución de la capacidad inmunológica.

Soluciones:

1. Evaluaciones periódicas de salud.
2. Implementar programas de manejo del estrés físico.
3. Promover actividades deportivas.

Caso ejemplo: PepsiCo diseñó un programa de salud preventiva que incluye revisiones médicas periódicas, ayudando a detectar y tratar enfermedades relacionadas con el estrés antes de que se agraven.



Impacto del Estrés en la Salud Mental

El estrés no tratado puede llevar a trastornos psicológicos graves.

Fundamentos:

1. Relación con la depresión y ansiedad.
2. Impacto del estrés en la autopercepción.
3. Estrés crónico y trastornos del sueño.

Soluciones:

1. Asesoramiento psicológico en el lugar de trabajo.
2. Crear espacios de apoyo emocional.
3. Reducir cargas laborales que afecten la salud mental.

Caso ejemplo: IBM estableció un programa de asesoría psicológica para ayudar a los empleados a manejar los síntomas de estrés y prevenir la ansiedad y depresión.

Componentes de la PNIE: Psico

El componente psicológico se enfoca en el manejo emocional y su impacto en el cuerpo.

Fundamentos:

1. El circuito límbico regula emociones.
2. La corteza prefrontal modula decisiones bajo estrés.
3. Relación entre emociones y enfermedades físicas.

Soluciones:

1. Formación en inteligencia emocional.
2. Coaching para mejorar la toma de decisiones.
3. Talleres de mindfulness.

Caso ejemplo: Intel creó el programa “Awake@Intel”, un taller sobre inteligencia emocional y mindfulness que ayuda a sus empleados a manejar mejor sus emociones y reducir el impacto del estrés en su salud mental y física.

Componentes de la PNIE: Neuro

El cerebro interpreta las situaciones estresantes y regula la respuesta fisiológica.

Fundamentos:

1. Sinapsis neuronales transmiten señales de alerta.
2. Activación del sistema nervioso simpático.
3. El estrés afecta la capacidad cognitiva.

Soluciones:

1. Promover pausas activas en el trabajo.
2. Fomentar entornos de trabajo saludables.
3. Implementar estrategias para mejorar la concentración.

Caso ejemplo: La empresa **Deloitte** introdujo pausas activas durante las horas laborales, promoviendo estiramientos y actividades físicas breves para mejorar el enfoque y reducir el estrés.



Componentes de la PNIE: Inmuno

El sistema inmunológico se ve afectado por el estrés prolongado.

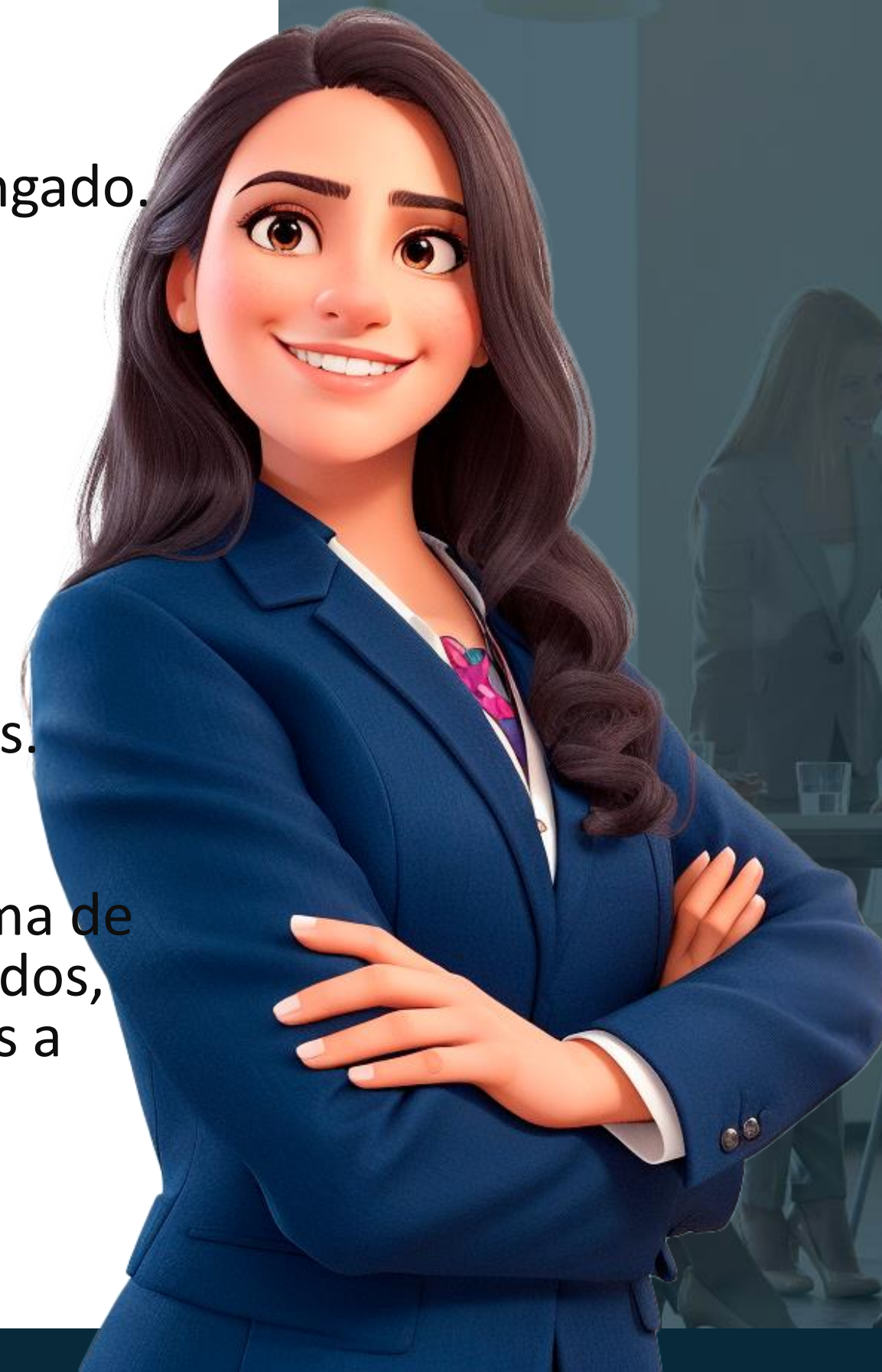
Fundamentos:

1. El estrés suprime la respuesta inmunológica.
2. Producción de citoquinas inflamatorias.
3. El cortisol debilita las defensas del cuerpo.

Soluciones:

1. Programas de apoyo inmunológico en la empresa.
2. Estrategias de vacunación y prevención de enfermedades.
3. Monitoreo de salud a largo plazo.

Caso ejemplo: Johnson & Johnson implementó un programa de bienestar que incluye monitoreo de la salud de sus empleados, con un enfoque especial en la prevención de enfermedades a través de la vacunación y la promoción de estilos de vida saludables.



Componentes de la PNIE: Endocrino

Las hormonas como el cortisol y la adrenalina regulan la respuesta al estrés.

Fundamentos:

1. Activación de las glándulas suprarrenales.
2. Producción de hormonas bajo estrés.
3. Impacto en el metabolismo y la energía.

Soluciones:

1. Promover estilos de vida saludables.
2. Incentivar actividades físicas para regular hormonas.
3. Monitoreo de niveles de cortisol en empleados.

Caso ejemplo: La empresa **SAP** desarrolló un programa de gestión del estrés que incluye ejercicios de yoga y actividades físicas regulares para ayudar a regular los niveles hormonales y mejorar el bienestar de sus empleados.

PNIE y Productividad Organizacional

La gestión adecuada del estrés mejora la salud y el rendimiento de los empleados.

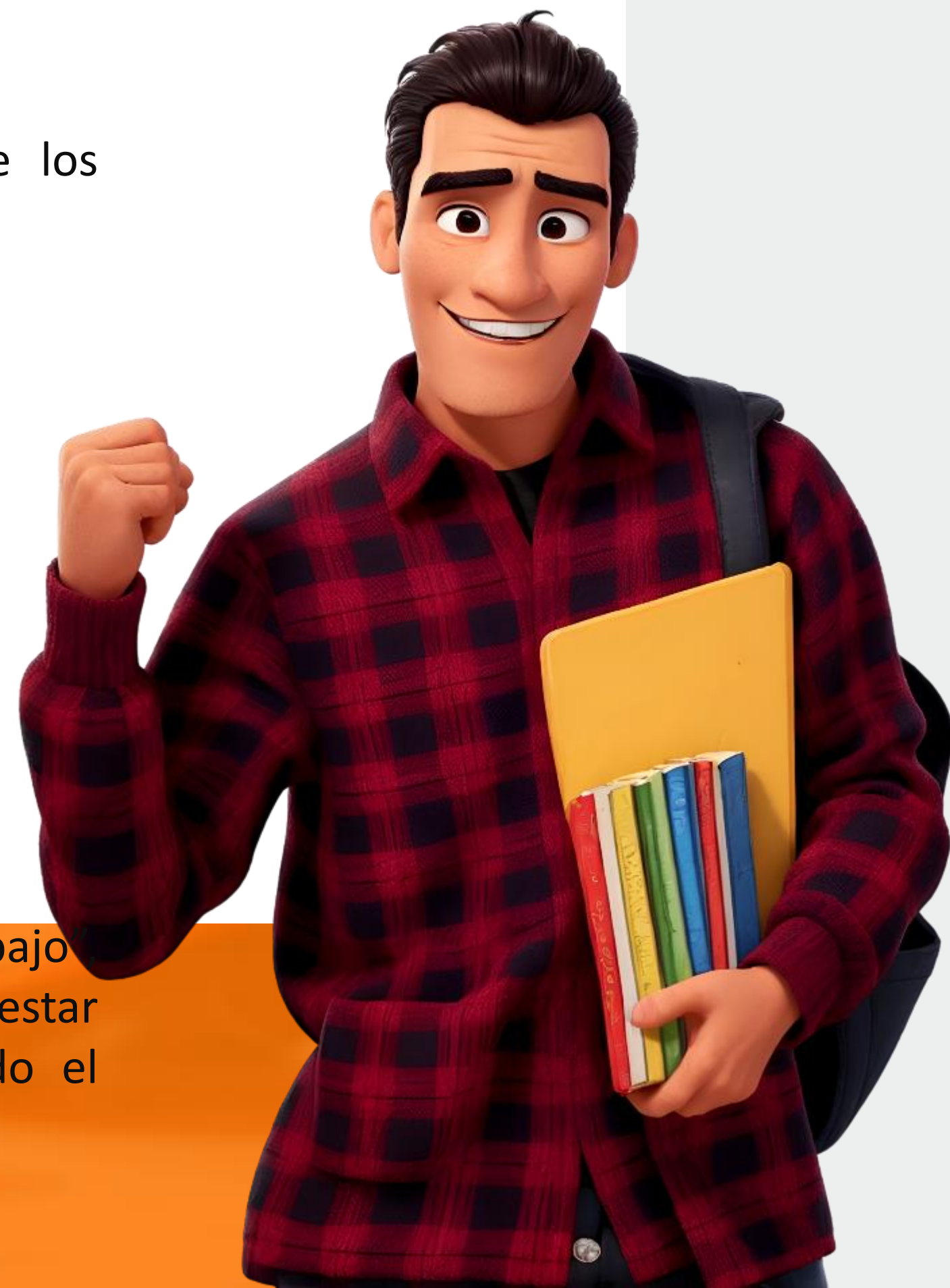
Fundamentos:

1. El estrés reduce la eficiencia cognitiva.
2. Impacto del estrés en la toma de decisiones.
3. El bienestar emocional mejora la productividad.

Soluciones:

1. Crear entornos laborales libres de estrés.
2. Implementar programas de bienestar integral.
3. Uso de evaluaciones psicosociales.

Caso ejemplo: Unilever implementó un programa de “vitalidad en el trabajo” ofreciendo entrenamientos sobre manejo del estrés y técnicas de bienestar emocional, mejorando la productividad de los empleados y reduciendo el ausentismo.



Herramientas de Gestión de Estrés Basadas en PNIE

Existen diversas estrategias basadas en la PNIE que pueden aplicarse en las organizaciones.

Fundamentos:

1. Manejo del estrés mediante técnicas de relajación.
2. Importancia de la alimentación y el sueño en la salud inmunológica.
3. Beneficios de la actividad física para regular las hormonas del estrés.

Soluciones:

1. Talleres de yoga y meditación.
2. Promover hábitos alimenticios saludables.
3. Crear horarios flexibles que favorezcan el descanso.

Caso ejemplo: Nike ha implementado centros de bienestar en sus oficinas que incluyen yoga, meditación y programas de nutrición para ayudar a los empleados a manejar el estrés y mejorar su salud inmunológica.

Beneficios de la Gestión del Estrés Organizacional

La gestión efectiva del estrés en la organización trae múltiples beneficios.

Fundamentos:

1. Mejora del bienestar general de los empleados.
2. Reducción de ausencias laborales.
3. Aumento de la productividad y satisfacción.

Soluciones:

1. Implementar programas de bienestar.
2. Fomentar un entorno laboral positivo.
3. Involucrar a los empleados en la creación de políticas de bienestar.

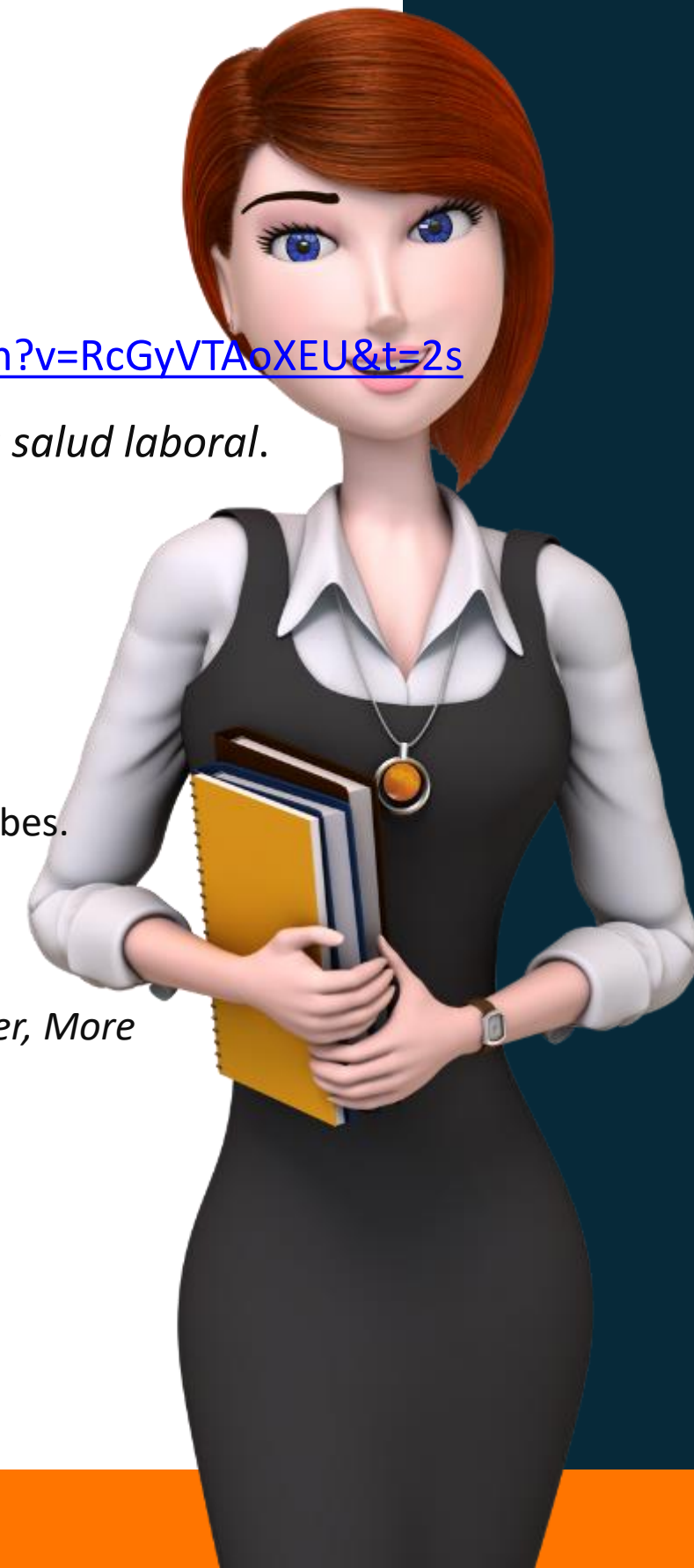
Caso ejemplo: American Express lanzó su programa de bienestar “Healthy Living”, donde promueven un entorno de trabajo saludable con beneficios como gimnasios, asesoría nutricional y programas de manejo del estrés, lo que ha mejorado la productividad y satisfacción laboral.



La psiconeuroinmunoendocrinología nos invita a comprender al ser humano en su complejidad, integrando mente, cuerpo y ambiente, para promover un enfoque sistémico y ético, que favorezca la salud, el bienestar y la productividad en los entornos laborales.

Bibliografía

- ▶ Video: Kelly McGonigal: Cómo convertir al estrés en tu amigo. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&t=2s>
- ▶ Hurtado Guzmán, D. F., & Henao Pérez, J. (2013). *Psiconeuroinmunoendocrinología aplicada a la salud laboral*. Universidad CES.
- ▶ aruna, J. H. (2004). *Introduction to Psychoneuroimmunology*. Academic Press.
- ▶ Márquez López-Mato, A. (2008). *Introducción a la PNIE*. IntraMed.
- ▶ **Google:** Kelly, J. (2017). *How Google, Facebook, And Amazon Are Winning The War For Talent In 2017*. Forbes.
- ▶ **Intel:** Murphy, M. (2015). *Intel's "Awake@Intel" Mindfulness Program Goes Global*. Mindful.
- ▶ **Johnson & Johnson:** Nishimura, H. (2016). *Johnson & Johnson's Wellness Program Aims to Build a Healthier, More Productive Workforce*. Harvard Business Review.



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