

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



Gestión de la Ansiedad y Primeros Auxilios Psicológicos en ambientes laborales

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



Número de contacto: 3025118070

1ª Generación legal

Ley 57 de 1915

Ley 6 de 1945

Ley 90 del 1946

Código Sustantivo del Trabajo 1950

Ley 9 de 1979

Ley 100 de 1993

Ley 776 del 2002

Ley 1010 del 2006 – Acoso laboral

Ley 1562 del 2012 – SG_SST

Ley 1616 del 2013 – Salud Mental

Ley 1622 del 2013 – No discriminación

Ley 1610 del 2013 – Sanciones de SST

Ley Estatutaria 1751 del 2015

Ley 2088 de 2021 – Trabajo en casa

Ley 2121 de 2021- Trabajo remoto

Ley 2209 de 2022 Caducidad Acciones de Acoso

Ley 2191 del 2022 – Desconexión laboral

Decreto 1295 de 1994

Decreto 231 del 2006

Decreto 1477 del 2014

Decreto 1072 del 2015

Decreto 1075 del 2015

2005

2010

2020

2015

Acoso Laboral

SG-SST - psicosociales

Resolución 734 del 2006
Ley 1010 de 2006.

Resolución 2346 del 2007 – HCO

Resolución 2646 del 2008

Resolución 652 de 2012

Resolución 1356 del 2012

Resoluciones 4568 del 2014 Sustancias Químicas Pagina 19

Resolución 4886 de 2018 Política SM

Resolución 089 del 2019 (Sustancias Psicoactivas.)

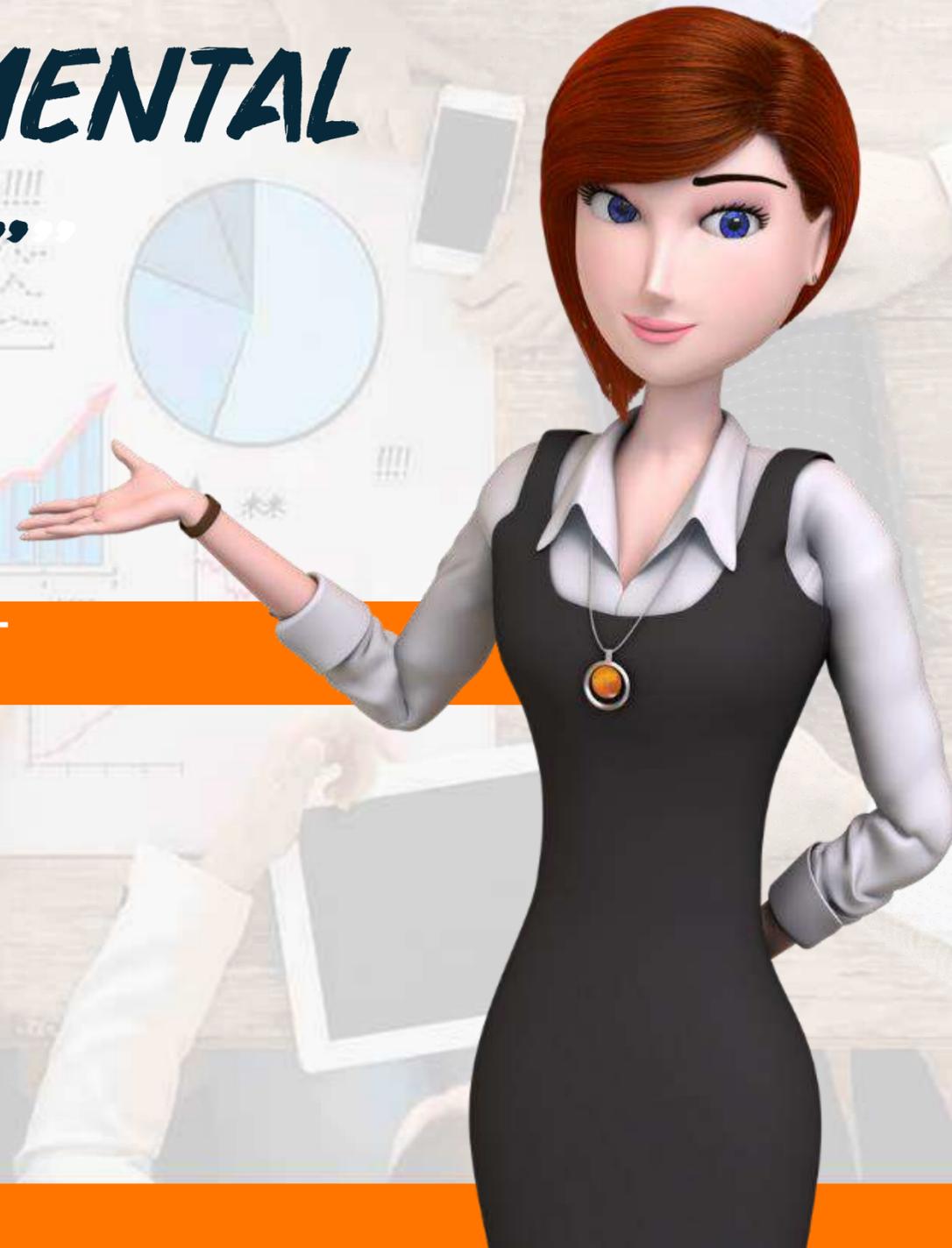
Resolución 0312 del 2019

Resolución 2764 del 2022 Art. 7

Circulares 026/2023 y 055/2024 Prevención del Acoso Laboral Genero y LGBTQ+

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

PSICOESST



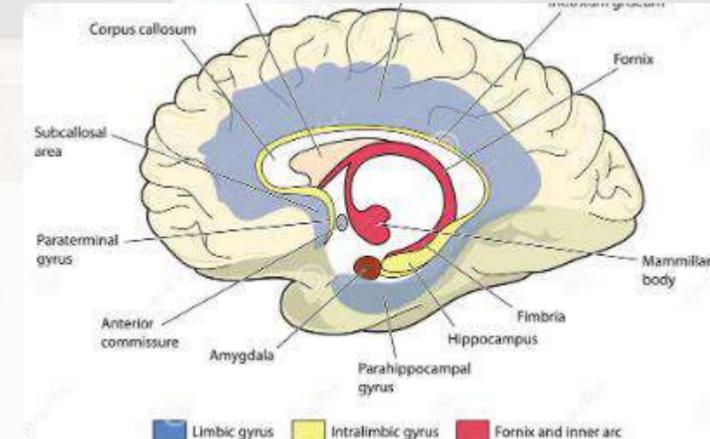
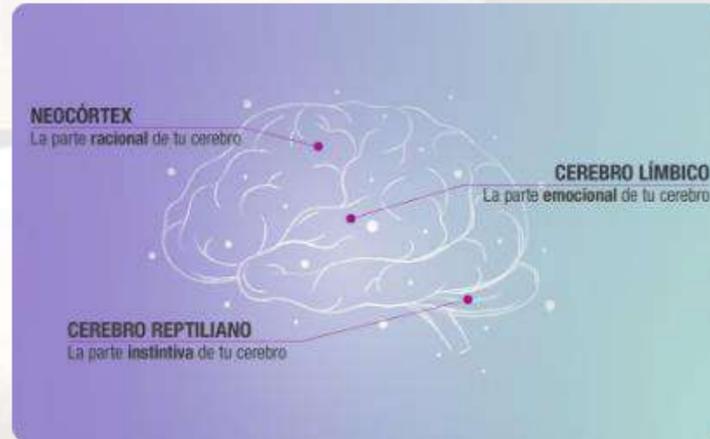


Recordando las neurociencias para ponerlas al servicio de la SST

MSP

Un desequilibrio en ellos
puede contribuir a la ansiedad

¿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.

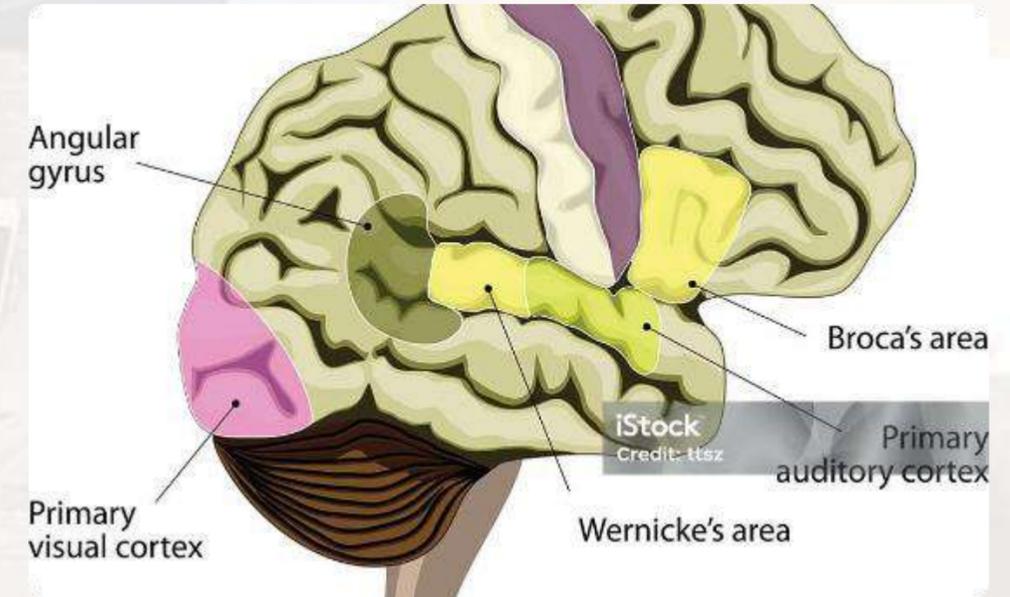
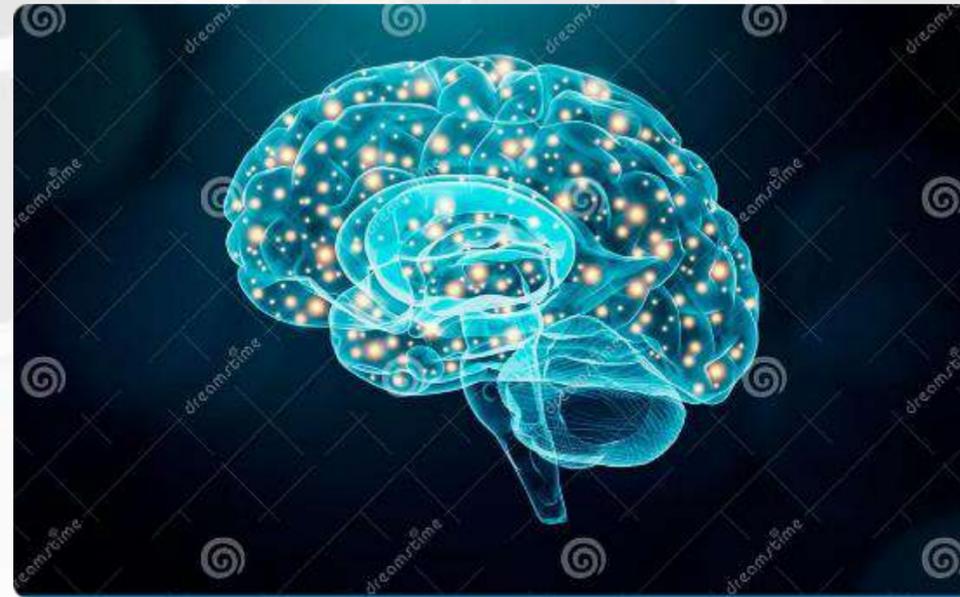
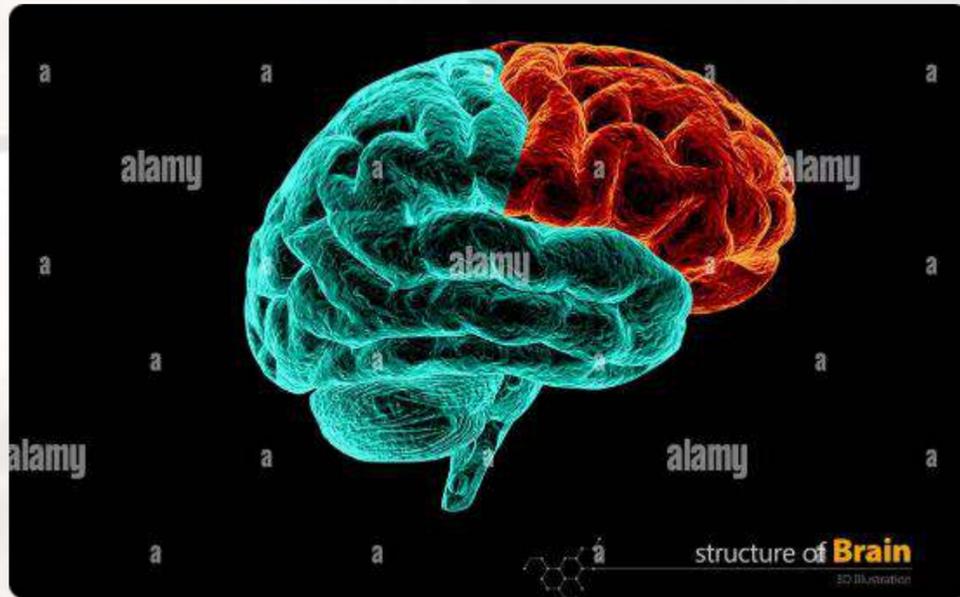
Regula los sentimientos, la empatía, la sociabilidad y el comportamiento afectivo.

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.

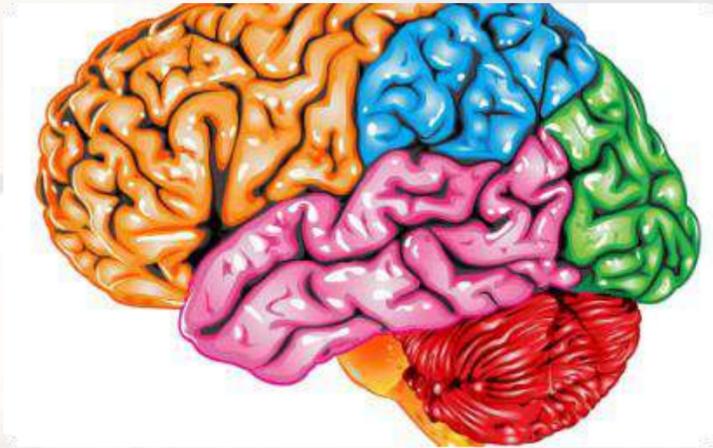
Memoria de trabajo y atención

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.

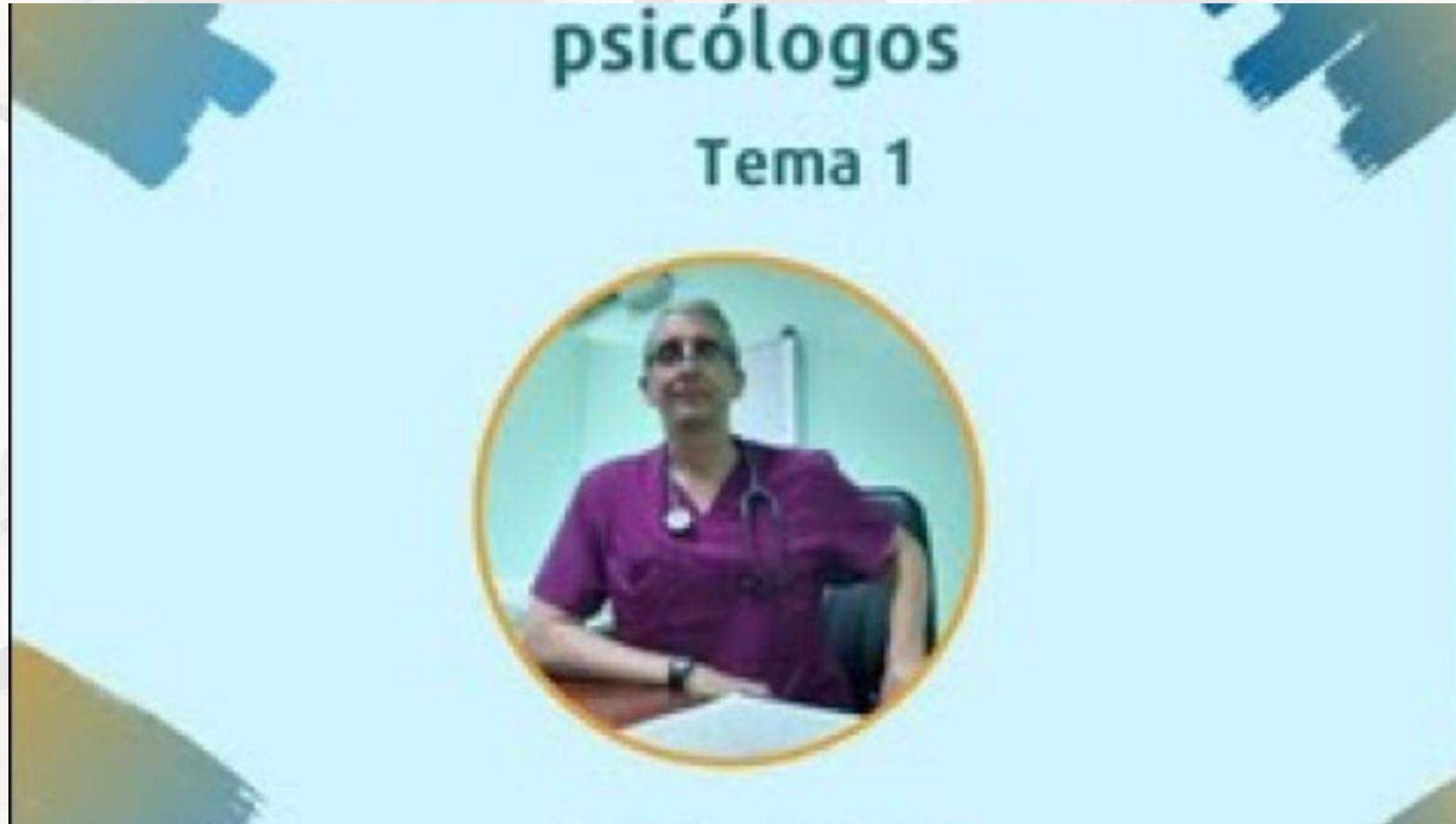
Liberación de Neurotransmisores

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.

Video de Sinapsis y Neurotransmisores – Minuto 22



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 inhibitor 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.



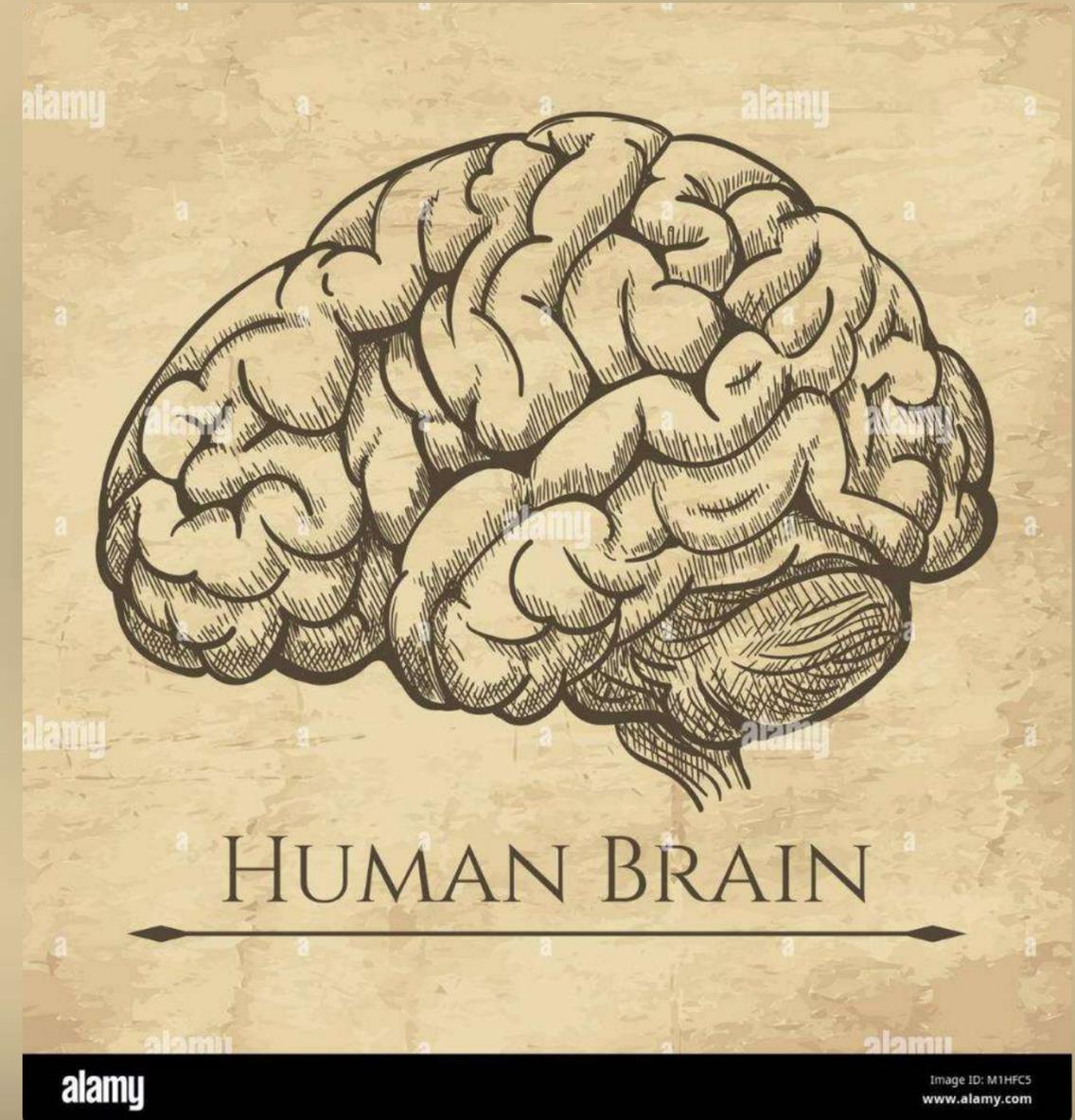
Dopamina

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.

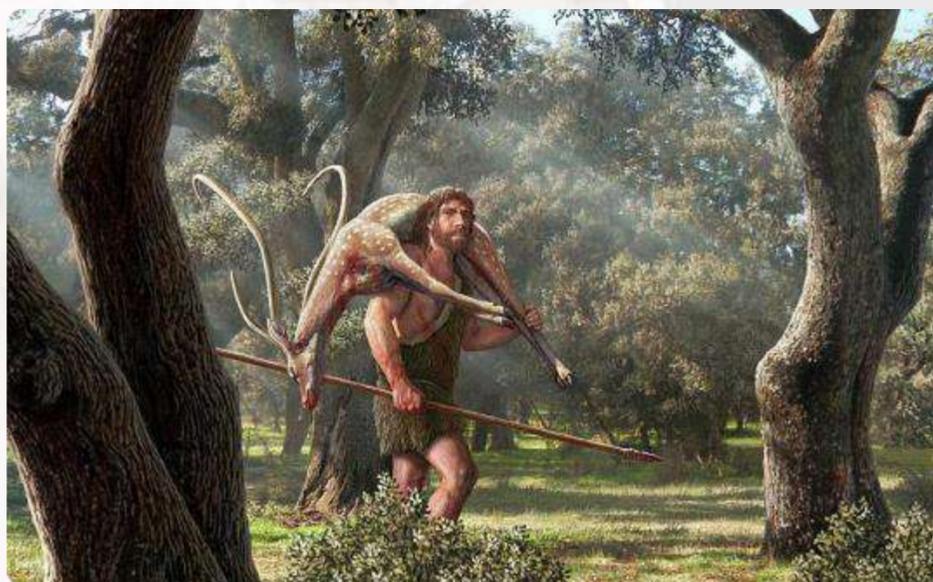
Capa reptil: reacciones de supervivencia

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



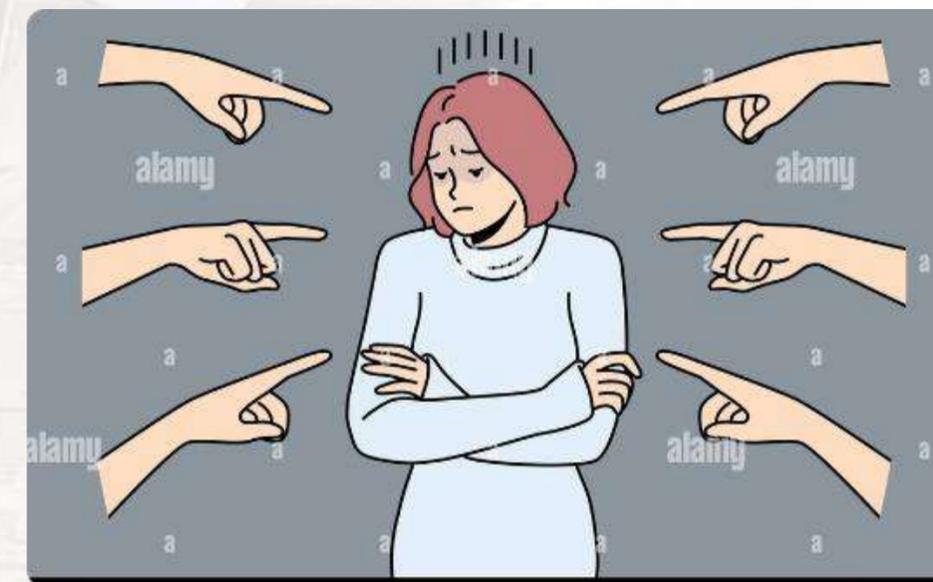
Reacciones Básicas

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

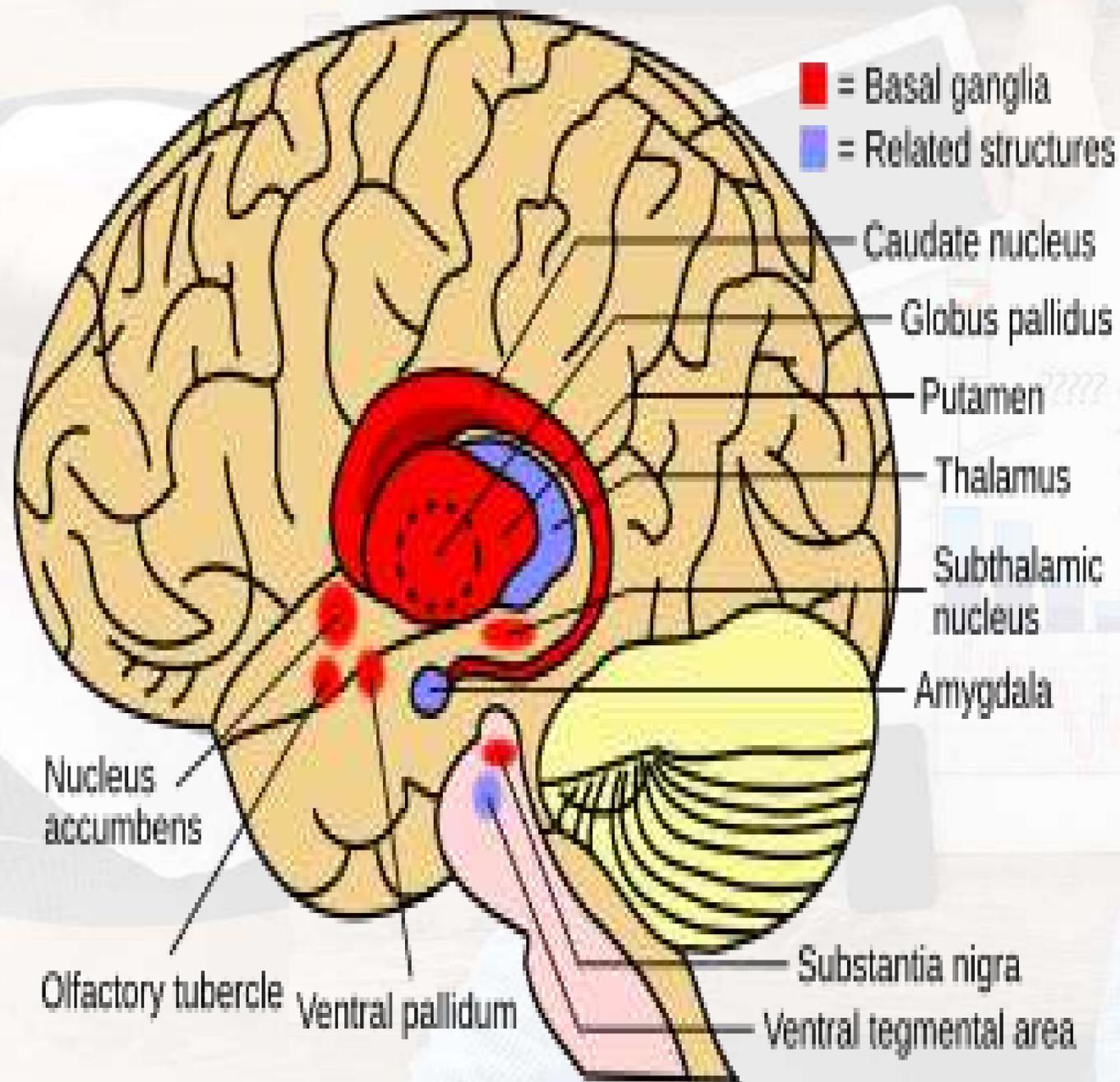
Ante estímulos de amenaza, la capa reptil activa la respuesta de lucha o huida, preparando al cuerpo para enfrentarse a la amenaza.



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.

Disfunción del núcleo accumbens y Ansiedad



El núcleo accumbens, conocido por su papel en la recompensa y el placer, juega un rol importante en la regulación del estado de ánimo y la Ansiedad. La actividad del núcleo accumbens se ve afectada por la dopamina, un neurotransmisor crucial en la motivación y la sensación de satisfacción.

Las alteraciones en la actividad del núcleo accumbens se han relacionado con trastornos de ansiedad. La disfunción puede conducir a una menor capacidad para experimentar placer y un aumento de la sensibilidad al estrés. Por ejemplo, las personas con ansiedad generalizada pueden experimentar una disminución en la respuesta del núcleo accumbens a estímulos gratificantes, lo que puede llevar a una sensación de apatía y falta de interés en actividades que antes disfrutaban.

Además, la disfunción del núcleo accumbens puede aumentar la sensibilidad al estrés. En situaciones estresantes, el núcleo accumbens puede activarse de manera desproporcionada, lo que lleva a una mayor liberación de cortisol, la hormona del estrés. Esta respuesta exacerbada al estrés puede contribuir a los síntomas de ansiedad, como preocupación excesiva, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

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.

Papel del núcleo accumbens en comportamientos adictivos



Recompensa y Motivación

El núcleo accumbens juega un papel crucial en la experiencia de placer y recompensa, impulsando la búsqueda de recompensas.



Aprendizaje Asociativo

Las drogas adictivas activan el núcleo accumbens, creando asociaciones entre señales ambientales y la experiencia de recompensa, reforzando el comportamiento adictivo.



Sensibilización

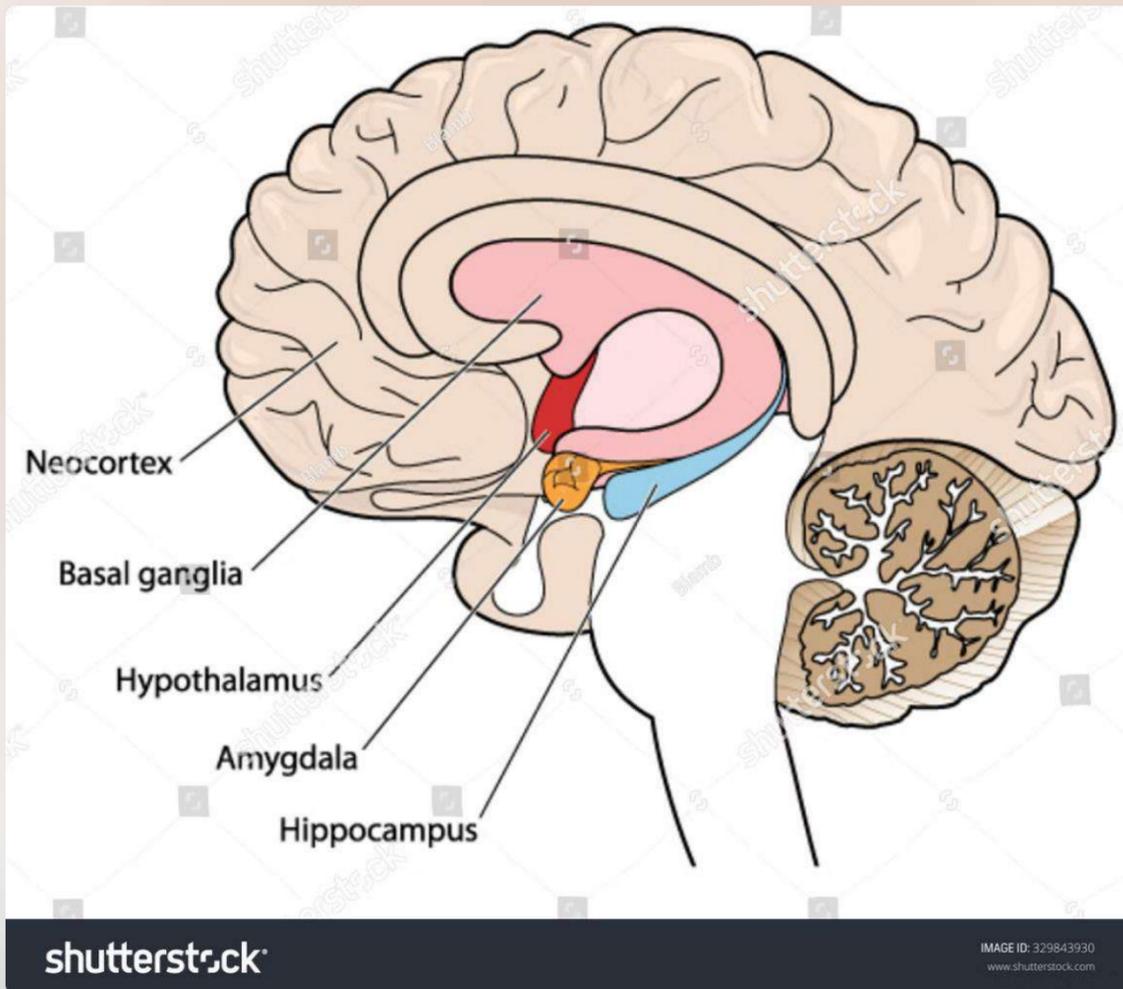
Con el uso repetido de drogas, la respuesta del núcleo accumbens se intensifica, lo que lleva a una mayor sensibilidad a las señales de recompensa y una mayor motivación para buscar la droga.

La amígdala: centro del miedo y la Ansiedad

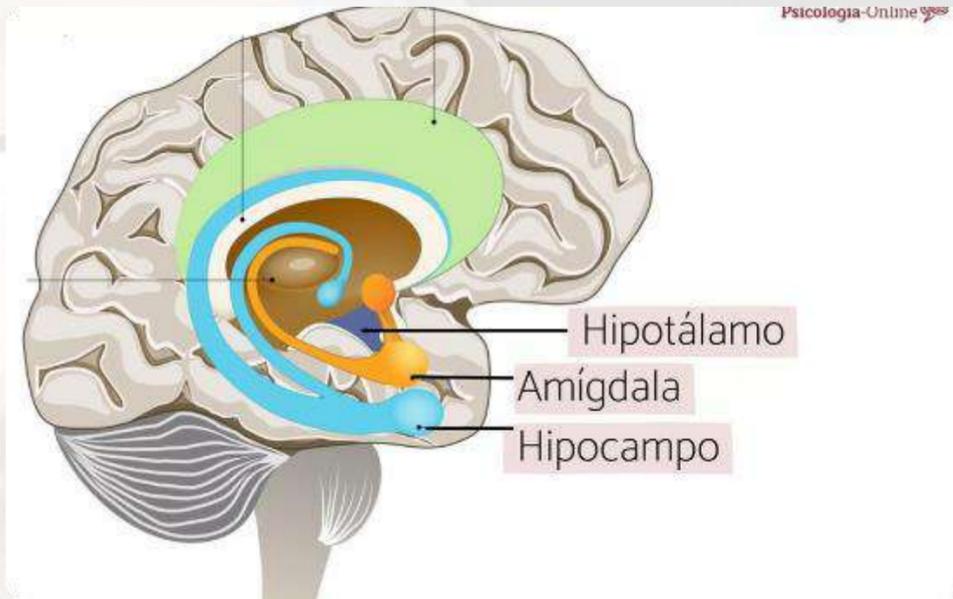
La amígdala, ubicada en el lóbulo temporal, es una estructura clave en el procesamiento de las emociones, particularmente el miedo y la Ansiedad. Esta pequeña región en forma de almendra juega un papel fundamental en la detección de amenazas y la activación de respuestas de supervivencia.

Cuando nos enfrentamos a una situación percibida como peligrosa, la amígdala entra en acción. Su función principal es evaluar la información sensorial y determinar si hay un peligro real. Si detecta una amenaza, envía señales a otras áreas del cerebro para activar una serie de respuestas fisiológicas que nos preparan para la acción.

Estas respuestas incluyen el aumento del ritmo cardíaco, la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol, la dilatación de las pupilas, y la aceleración de la respiración. Estos cambios físicos, conocidos como la respuesta de lucha o huida, nos ayudan a reaccionar rápidamente y protegernos de la amenaza.



La amígdala y las crisis de pánico



Centro del miedo

La amígdala, como centro de procesamiento del miedo, juega un papel crucial en las crisis de pánico. Cuando esta estructura detecta una amenaza, incluso si es percibida como tal, puede desencadenar una respuesta de lucha o huida, que se caracteriza por síntomas físicos intensos como palpitaciones, dificultad para respirar y mareos, típicos de un ataque de pánico.



Hiperactividad de la amígdala

Las crisis de pánico a menudo se asocian a una hiperactividad de la amígdala, lo que significa que se activa con mayor facilidad y con una intensidad más fuerte ante estímulos que normalmente no serían considerados peligrosos. Esta hiperactividad puede estar relacionada con factores genéticos, experiencias previas traumáticas o un desequilibrio químico en el cerebro.



Interpretación de amenazas

La amígdala, en este contexto, estaría constantemente alerta, interpretando situaciones cotidianas como amenazas potenciales, lo que lleva a la aparición de ataques de pánico.



ATAQUES DE PÁNICO

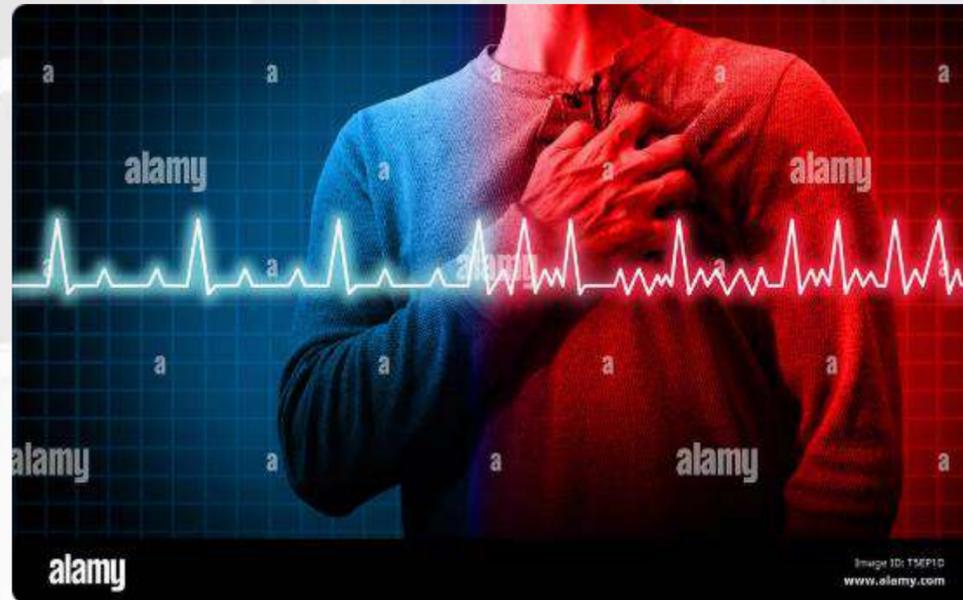


Papel de la amígdala en respuestas de estrés



Detección de amenazas

La amígdala, como centro de procesamiento del miedo, identifica señales de peligro en el entorno, tanto externas como internas. Actúa como un vigilante constante, evaluando información sensorial como sonidos, imágenes, olores y emociones para determinar si hay una amenaza real o potencial.



Activación del eje HPA

Si la amígdala detecta una amenaza, envía señales al hipotálamo, que a su vez activa el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA). Este eje es responsable de la liberación de hormonas del estrés, principalmente cortisol. El cortisol prepara al cuerpo para la acción, aumentando la energía disponible y mejorando la capacidad de respuesta.



Respuesta de "lucha o huida"

La activación de la amígdala y la liberación de cortisol desencadenan la respuesta de "lucha o huida", también conocida como respuesta de estrés aguda. Esta respuesta produce cambios fisiológicos que ayudan al cuerpo a hacer frente a la amenaza. Se aumenta el ritmo cardíaco, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la atención se enfoca en la amenaza. Estos cambios permiten una rápida respuesta para combatir o escapar del peligro.

Activación de la amígdala ante estímulos de amenaza



Sonidos fuertes

Como el sonido de una alarma, un grito repentino, o un ruido fuerte inesperado. Esta respuesta puede manifestarse en forma de taquicardia.



Imágenes amenazantes

Por ejemplo, ver una imagen de violencia, un animal salvaje, o una escena de un accidente. La amígdala activa la respuesta de sudoración como reacción a la amenaza percibida.



Experiencias traumáticas

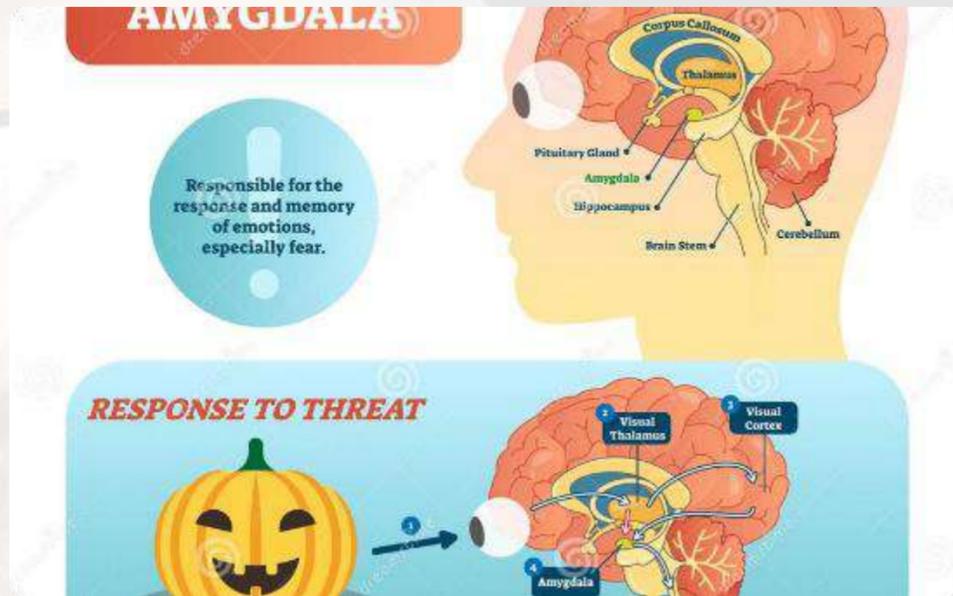
Recuerdos de eventos traumáticos del pasado, como un accidente de auto o un asalto. La amígdala puede desencadenar una respiración rápida como mecanismo de defensa.



Situaciones peligrosas

Estar en un incendio, un terremoto, o cualquier situación que represente un peligro real. La amígdala responde con la dilatación pupilar, permitiendo al individuo captar mejor los detalles del entorno.

Conexión amígdala-hipocampo: memoria del miedo



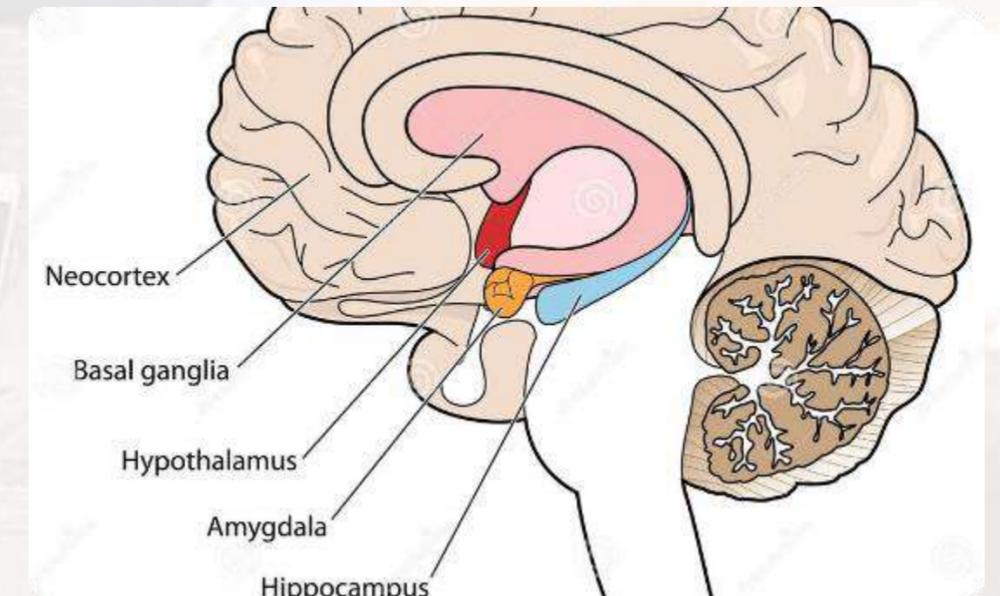
Activación de la amígdala

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

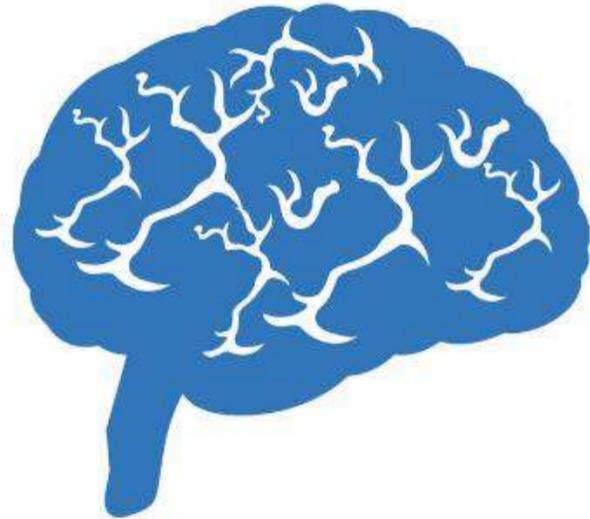
La amígdala envía señales al hipocampo, que se encarga de formar y almacenar memorias. Esta conexión permite al cerebro asociar los estímulos amenazantes con la respuesta de miedo.



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.

Implicaciones de la amígdala en trastornos de Ansiedad



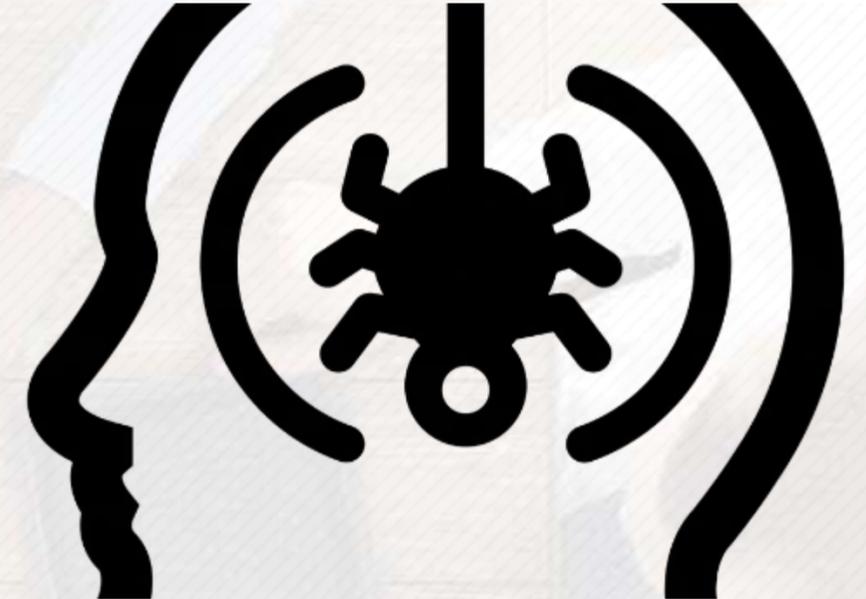
Hiperactivación

La amígdala hiperactiva puede desencadenar una respuesta exagerada al miedo y la ansiedad, llevando a estados de alerta constante. Esto puede manifestarse en la forma de pensamientos intrusivos, inquietud, insomnio y una mayor sensibilidad a los estímulos ambientales.



Respuesta Exagerada

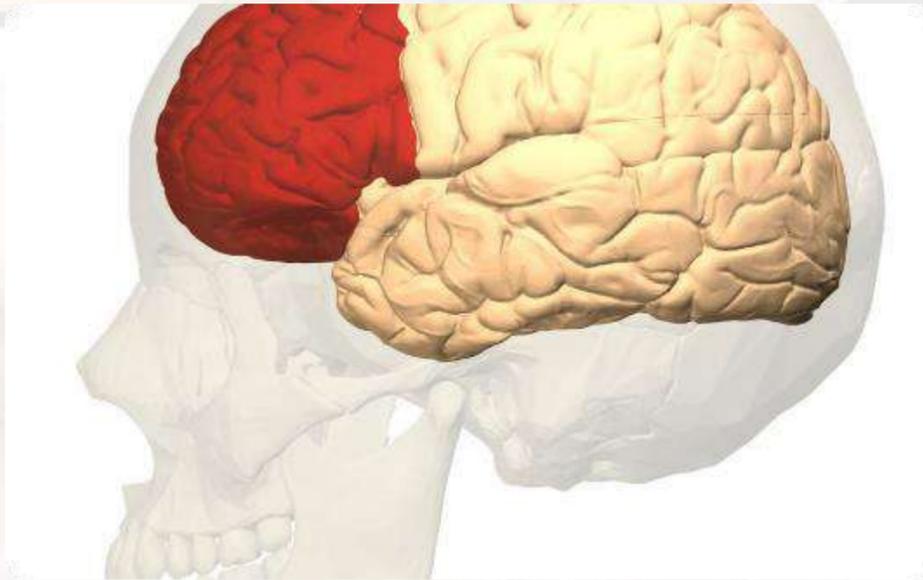
Las respuestas exageradas de la amígdala pueden dificultar la regulación emocional, provocando una mayor frecuencia de los ataques de pánico. También puede contribuir a la aparición de síntomas físicos como taquicardia, sudoración, mareos y dificultad para respirar.



Miedo Inadecuado

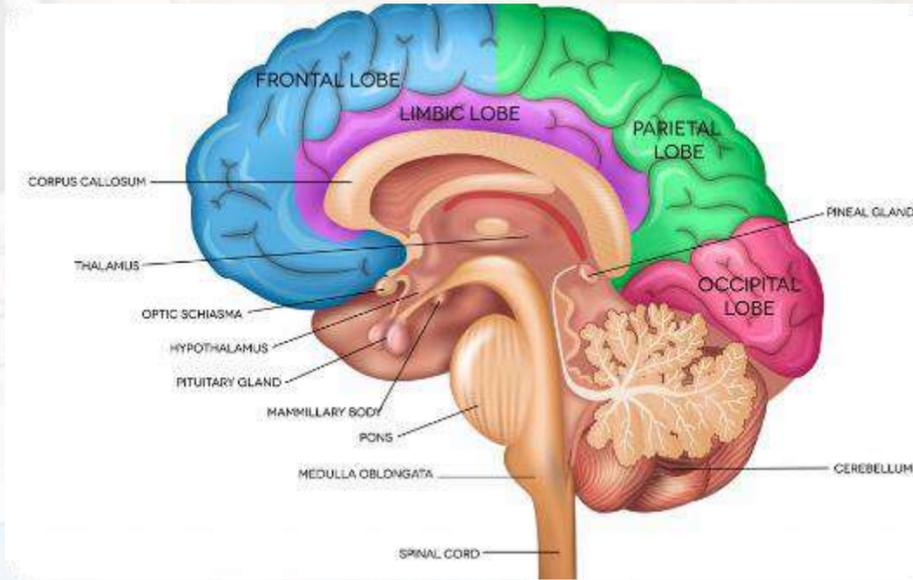
La amígdala puede generar miedo a situaciones o estímulos no peligrosos, lo que puede conducir a trastornos como fobias específicas. Por ejemplo, una persona con aracnofobia puede experimentar un miedo intenso y desproporcionado ante las arañas, aunque no representen una amenaza real.

Interacción de las estructuras del cerebro trino



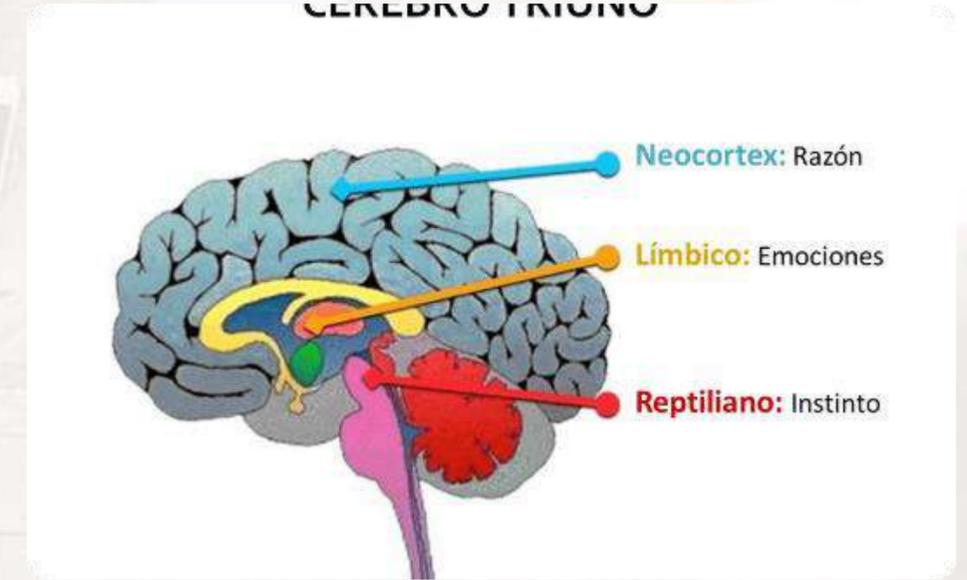
Corteza prefrontal

Planificación y control de impulsos



Sistema límbico

Emociones y memoria

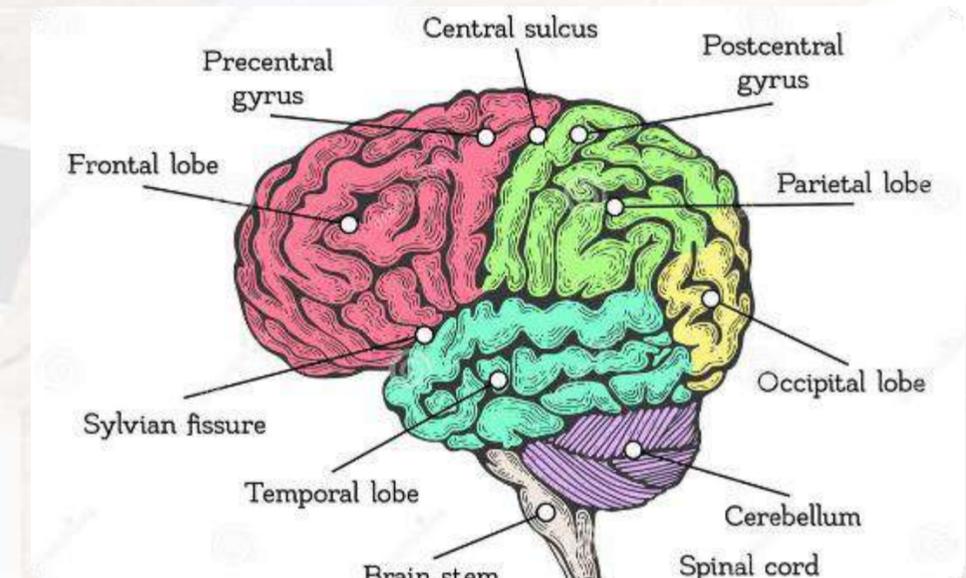
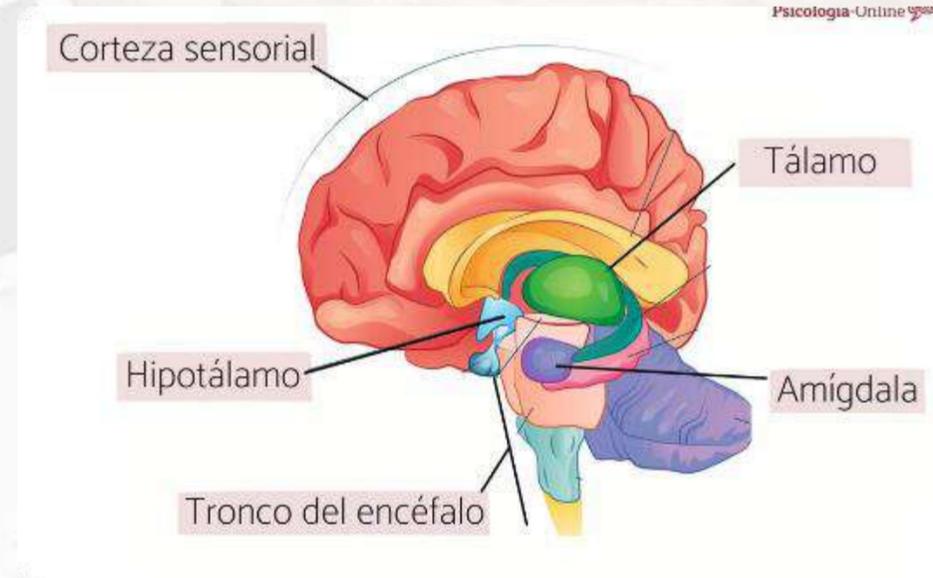


Cerebro reptil

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

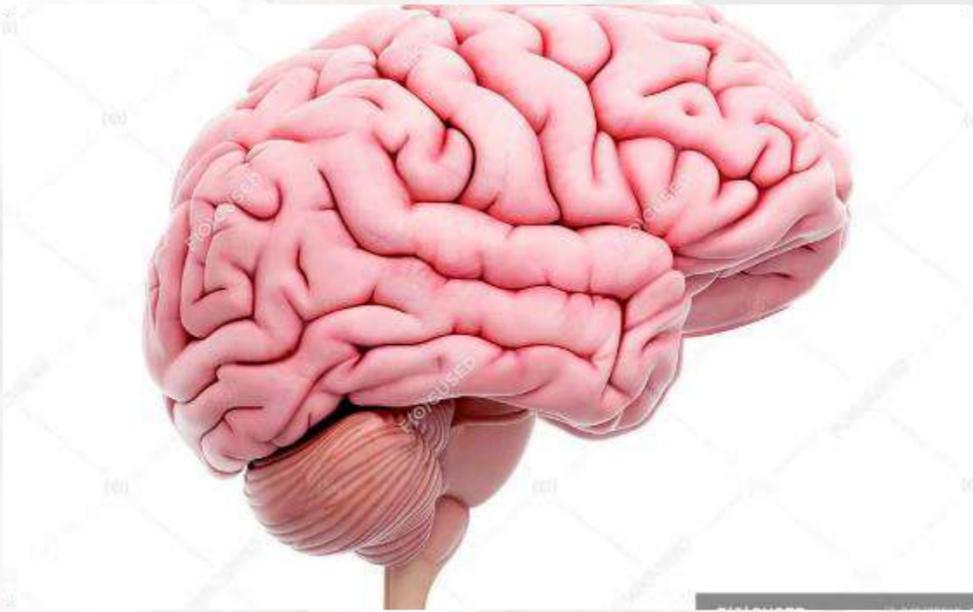
Las estructuras límbicas, incluyendo la amígdala e hipocampo, procesan la información emocional, la memoria y las respuestas instintivas.

Equilibrio Emocional

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

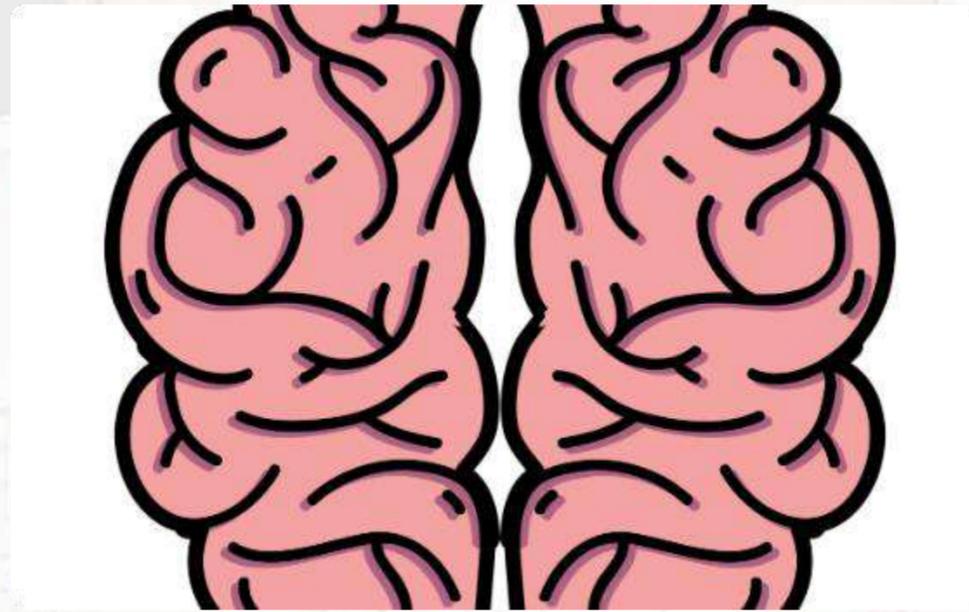
Impacto de estrés crónico en sistemas cerebrales

La exposición prolongada al estrés crónico puede tener consecuencias negativas en el cerebro, especialmente en las áreas que controlan la regulación emocional y la cognición. El estrés crónico altera los sistemas neuroquímicos y afecta la plasticidad sináptica, lo que puede llevar a cambios estructurales en el cerebro. Estas alteraciones se observan principalmente en tres regiones clave: el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal.



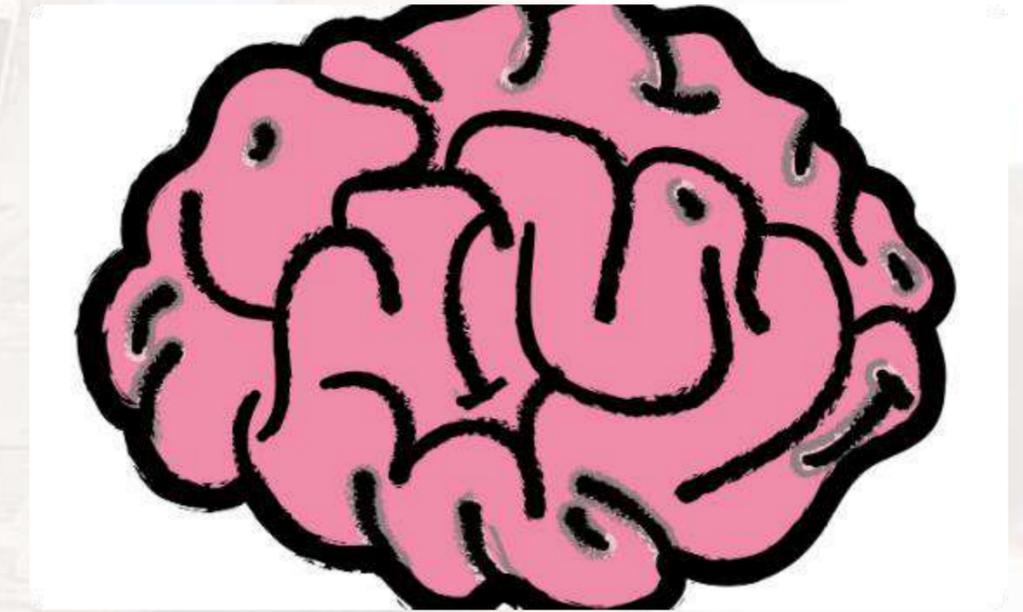
Disminución del tamaño del hipocampo

La exposición prolongada al estrés crónico puede causar una reducción de hasta un 25% en el tamaño del hipocampo. Esta área del cerebro es crucial para la formación de nuevos recuerdos, la gestión del estrés y la regulación emocional. Una disminución en su tamaño puede afectar la capacidad para aprender, recordar eventos y controlar las emociones.



Aumento de la amígdala

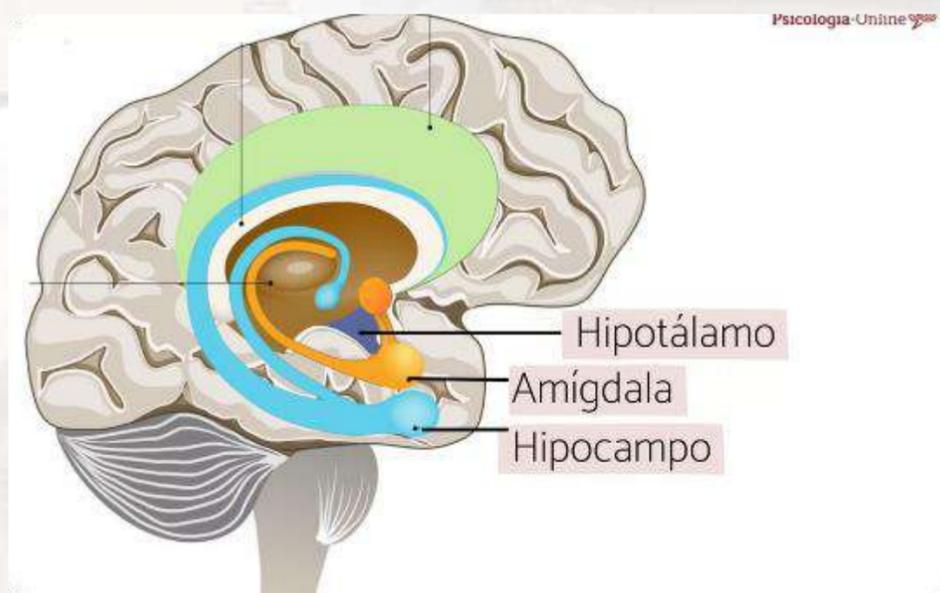
Al mismo tiempo, la amígdala, que juega un papel fundamental en las respuestas de miedo y ansiedad, puede aumentar de tamaño hasta un 10% en respuesta al estrés crónico. Este aumento en el tamaño de la amígdala puede aumentar la sensibilidad al miedo, lo que lleva a respuestas de ansiedad exacerbadas ante situaciones estresantes.



Pérdida de conexiones neuronales

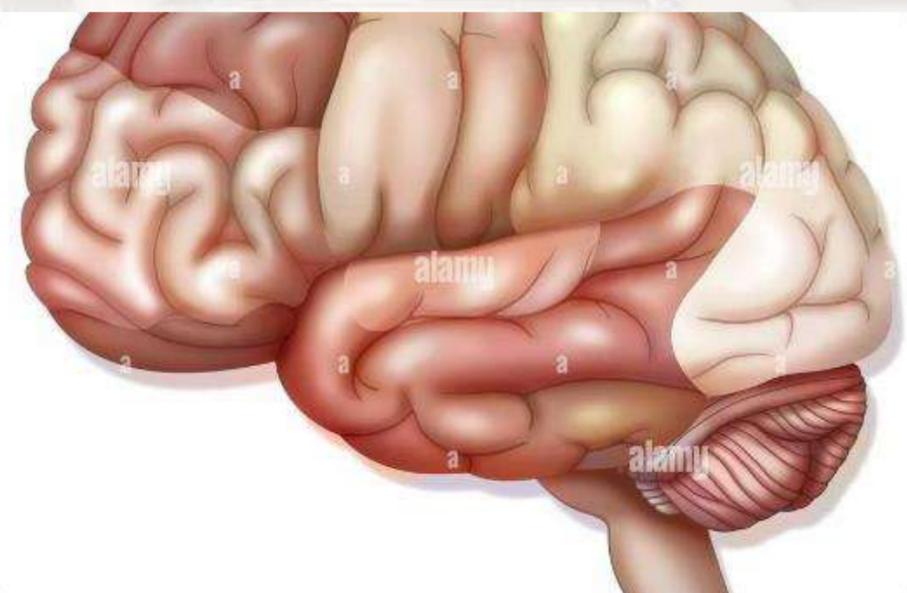
Además, el estrés crónico puede causar una pérdida de conexiones neuronales en la corteza prefrontal, que es responsable de las funciones ejecutivas, el control de impulsos y la planificación. Esta pérdida de conexiones neuronales, que puede llegar al 15%, puede afectar la capacidad para concentrarse, tomar decisiones y controlar las emociones.

Desbalance en activación de circuitos cerebrales



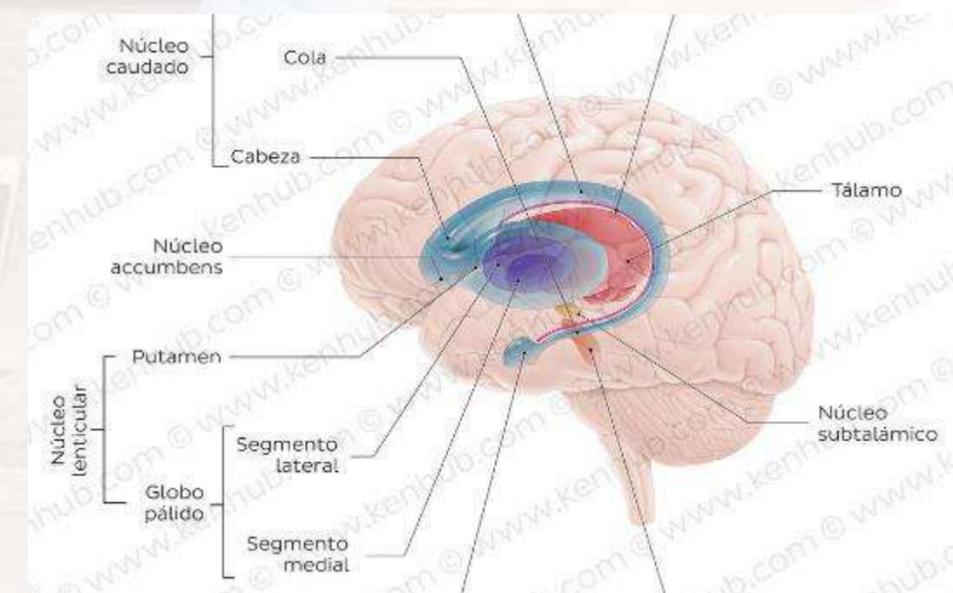
Hiperactividad de la amígdala

En respuesta a estímulos percibidos como amenazantes, la amígdala se activa de forma excesiva, lo que desencadena respuestas de miedo y ansiedad desproporcionadas a la situación real.



Hipofunción de la corteza prefrontal

La corteza prefrontal, encargada del control cognitivo, no puede regular eficazmente la respuesta de la amígdala, lo que lleva a una dificultad para controlar las emociones y mantener una respuesta adaptativa al estrés.



Disminución de la actividad del núcleo accumbens

El núcleo accumbens, asociado con la recompensa y la motivación, muestra una menor actividad, dificultando la obtención de satisfacción, la motivación y la relajación, lo que puede contribuir a sentimientos de desánimo y apatía.

Consecuencias de la desregulación del cerebro trino



Dificultades emocionales

La desregulación del cerebro trino puede llevar a respuestas emocionales desproporcionadas, como ansiedad, miedo, ira o tristeza intensos y persistentes. La hiperactividad de la amígdala, que controla las respuestas de miedo y ansiedad, puede contribuir a estos síntomas. La corteza prefrontal, responsable de la regulación emocional, puede tener dificultades para controlar estas respuestas, lo que lleva a una incapacidad para mantener la calma en situaciones estresantes.



Problemas de comportamiento

La desregulación del cerebro trino puede dificultar el control de impulsos, la toma de decisiones y el comportamiento social. La hipofunción de la corteza prefrontal, que controla las funciones ejecutivas, puede llevar a dificultades para planificar, concentrarse y controlar los impulsos. Además, la disminución de la actividad en el núcleo accumbens, asociado con la recompensa y la motivación, puede contribuir a la impulsividad y al comportamiento disfuncional.



Trastornos mentales

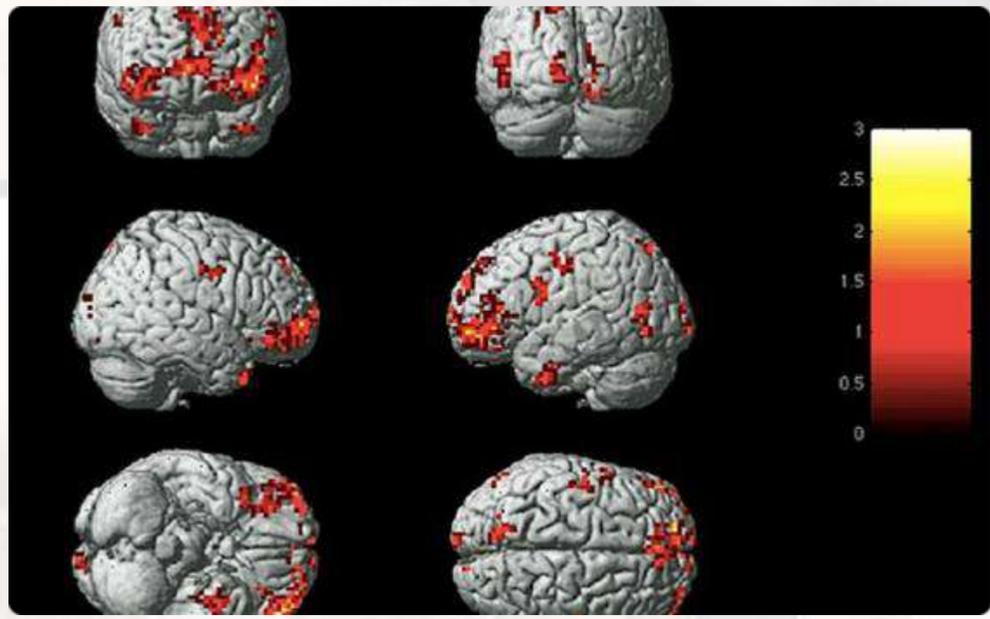
La desregulación del cerebro trino se relaciona con trastornos de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, adicciones y otros problemas de salud mental. La hiperactividad de la amígdala, la hipofunción de la corteza prefrontal y la disminución de la actividad en el núcleo accumbens pueden jugar un papel crucial en el desarrollo y la persistencia de estos trastornos.



Desregulación fisiológica

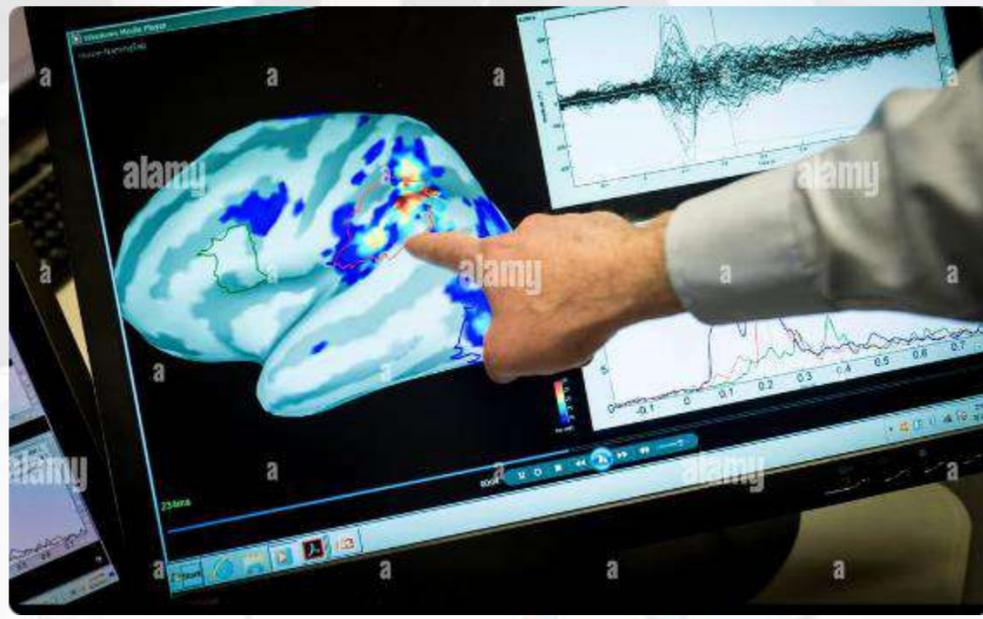
La desregulación del cerebro trino puede afectar el sistema nervioso autónomo, lo que lleva a síntomas como palpitaciones, respiración rápida, sudoración, problemas digestivos y dificultad para dormir. La hiperactivación del sistema nervioso simpático, que controla la respuesta de "lucha o huida", puede ser un factor importante en el desarrollo de estos síntomas. La falta de regulación de la corteza prefrontal puede dificultar la regulación de estos síntomas y mantener un equilibrio fisiológico.

Técnicas de neuroimagen para estudiar el cerebro triuno



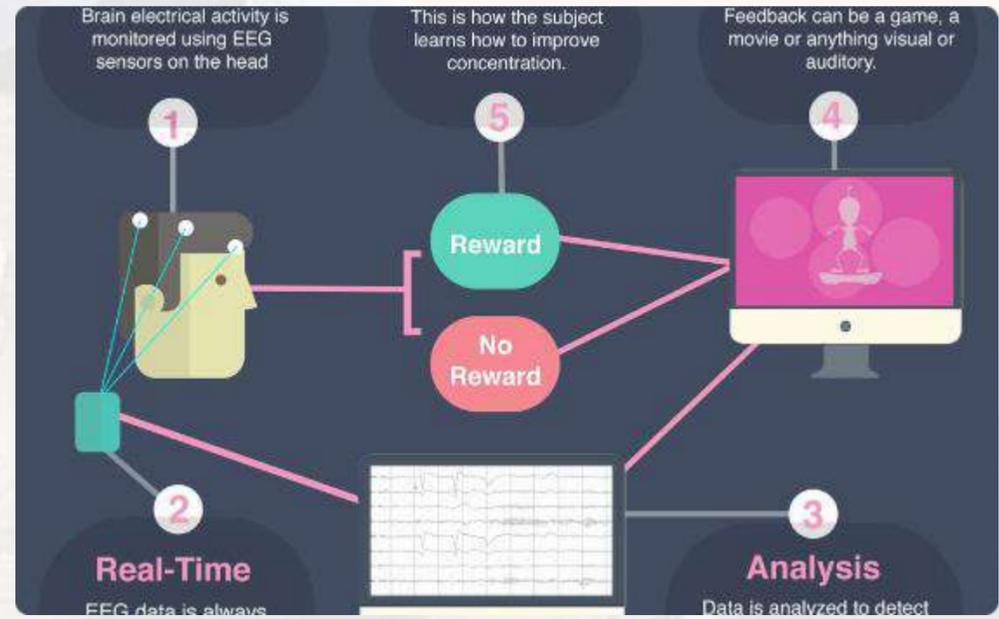
Resonancia magnética funcional (fMRI)

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.

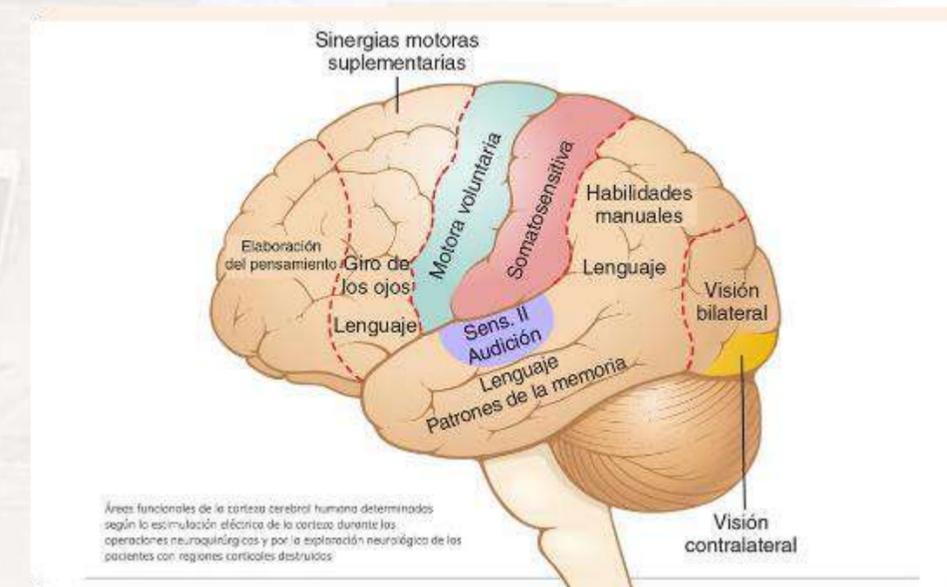
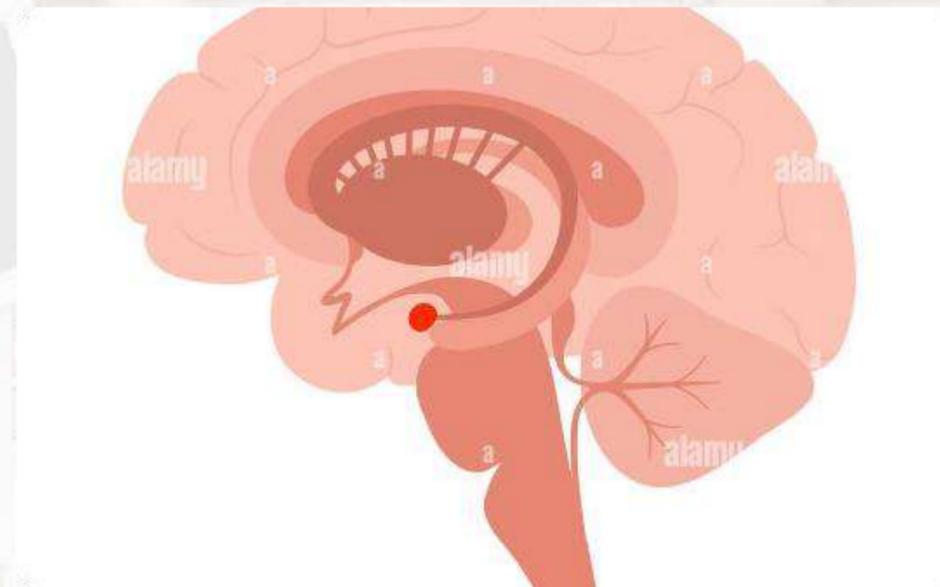
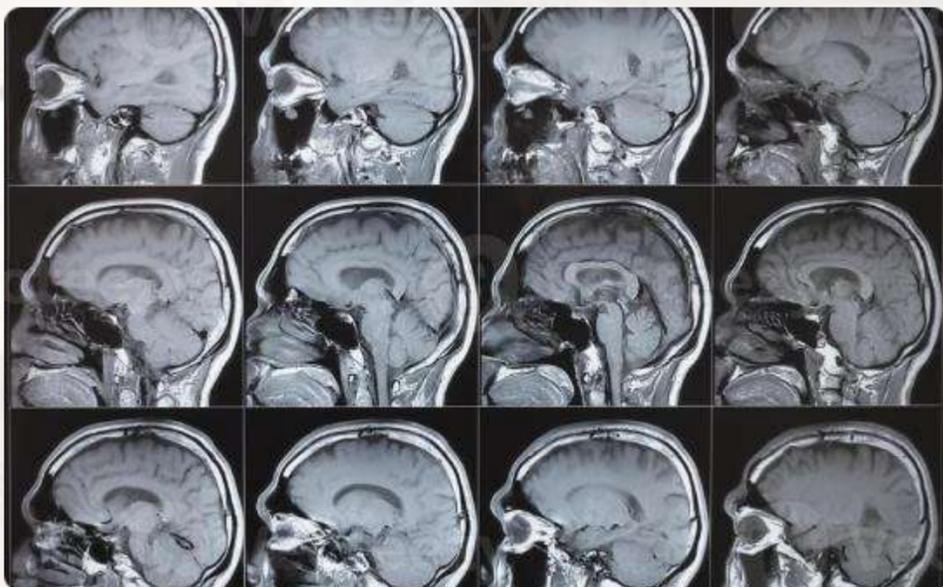


Neurofeedback

- 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.

Evidencia empírica sobre el cerebro triuno y la ansiedad



Estudios de neuroimagen

Estudios de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI), han proporcionado evidencia empírica sobre la actividad cerebral en personas con ansiedad.

Actividad en la amígdala

Estos estudios han demostrado una mayor actividad en la amígdala y el hipocampo en respuesta a estímulos amenazantes explicando su papel en la ansiedad.

Desequilibrio en la actividad

Los estudios de neuroimagen también han revelado un desequilibrio en la actividad entre la corteza prefrontal y las estructuras límbicas, lo que sugiere un papel crucial en la regulación emocional en la ansiedad.

Aplicaciones clínicas del enfoque del cerebro trino



Mindfulness

Las prácticas de mindfulness, como la meditación y la atención plena, ayudan a fortalecer la corteza prefrontal, mejorando la regulación emocional y reduciendo la reactividad de la amígdala ante estímulos amenazantes. Esto facilita la gestión del estrés y la ansiedad.



Terapias

El modelo del cerebro trino proporciona una base para el desarrollo de terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC se enfoca en identificar y modificar los pensamientos negativos, los comportamientos problemáticos y las reacciones emocionales que contribuyen a la ansiedad. La comprensión de la interacción entre la corteza prefrontal y la amígdala es fundamental para el éxito de la TCC.



Medicamentos

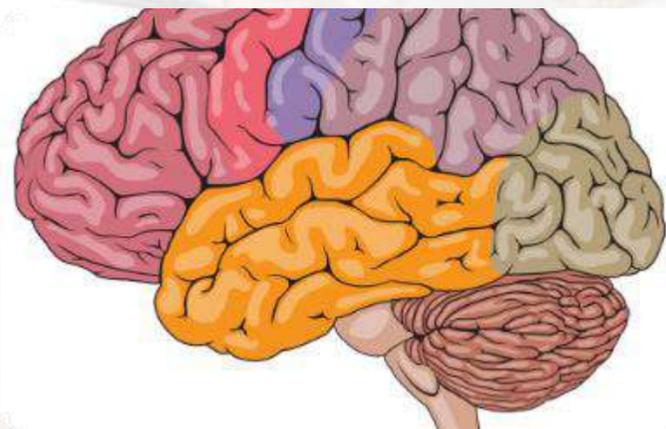
Comprender las interacciones entre las estructuras del cerebro trino, como la amígdala y el núcleo accumbens, ayuda a seleccionar los medicamentos más efectivos para tratar la ansiedad. Algunos medicamentos, como los antidepresivos, actúan sobre la regulación de la serotonina y la dopamina, que influyen en la actividad de estas estructuras cerebrales.



Neurofeedback

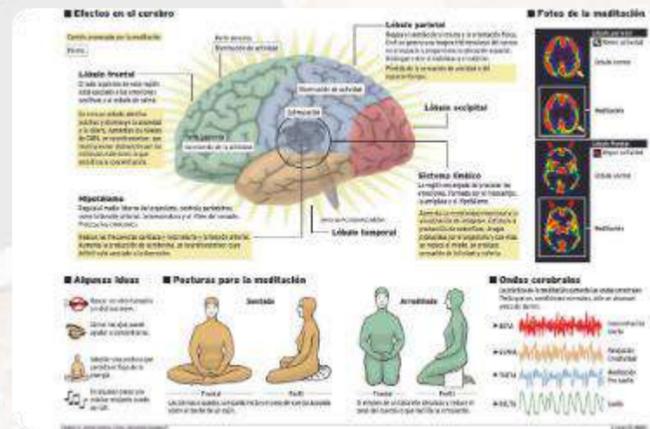
El neurofeedback es una técnica de biofeedback que utiliza sensores para detectar la actividad cerebral y proporcionar retroalimentación al paciente en tiempo real. Este método permite aprender a autorregular la actividad cerebral, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, que juega un papel crucial en la regulación emocional. El neurofeedback se utiliza para mejorar el control emocional y reducir la ansiedad. Utiliza pulsos magnéticos para estimular áreas del cerebro.

Importancia de la neuroeducación en ansiedad



1. Comprensión del Cerebro

La neuroeducación promueve el conocimiento de las funciones cerebrales, incluyendo cómo la ansiedad afecta al cerebro.



2. Habilidades de Afrontamiento

Enseñar técnicas de relajación, meditación y otras estrategias para regular las respuestas de ansiedad.



3. Emociones Saludables

Fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional, permitiendo a los estudiantes identificar y gestionar sus emociones.



4. Ambiente de Aprendizaje

Crear un entorno de aprendizaje positivo y seguro que minimice los factores desencadenantes de 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

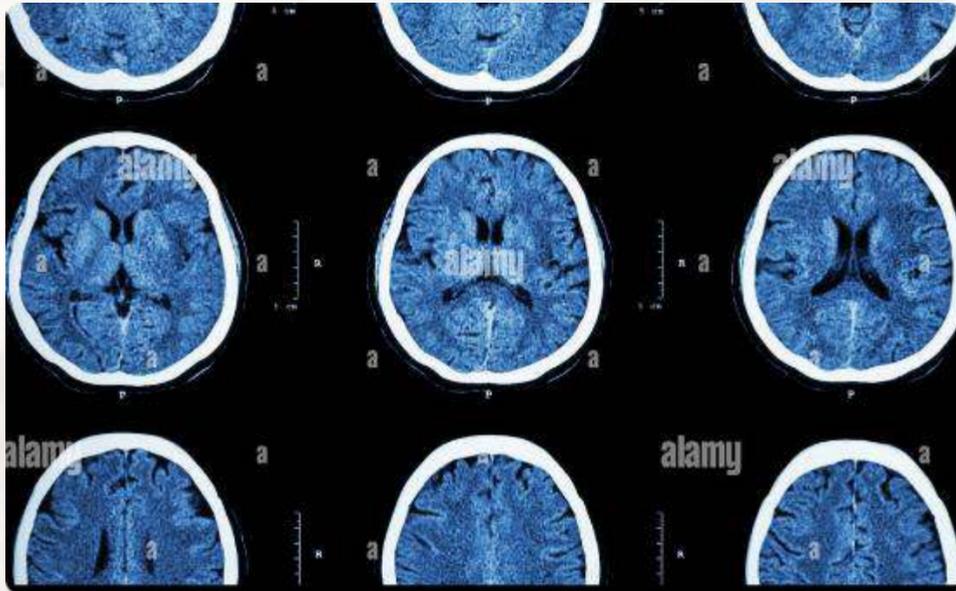
Utilizar tecnologías de neuroimagen de última generación para obtener una comprensión más detallada de la actividad cerebral en diferentes estados de ansiedad.



Desarrollo de terapias específicas

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

Integración de modelos neurobiológicos y psicológicos



Neurobiología

Estudia la base biológica de la ansiedad.

La comprensión de la ansiedad requiere un enfoque multidisciplinario.

La neurobiología aporta datos sobre las estructuras cerebrales y los circuitos neuronales involucrados en el procesamiento de la ansiedad.

La psicología ofrece una visión sobre las experiencias subjetivas, los procesos cognitivos y los factores psicosociales que influyen en la respuesta al estrés.



Psicología

Explora la experiencia y conducta.



Modelo Biopsicosocial

Integración de perspectivas.

Conclusiones clave sobre el cerebro trino y la ansiedad



Interacción Compleja

Las tres capas del cerebro trino trabajan juntas, pero el equilibrio entre ellas es crucial para la regulación emocional.

La corteza prefrontal controla los impulsos del sistema límbico, y la activación de la amígdala genera respuestas de miedo.

Papel de la Amígdala

La amígdala juega un papel central en la ansiedad al procesar y generar respuestas de miedo ante amenazas percibidas.

Un circuito amígdala-hipocampo disfuncional puede contribuir a la aparición de trastornos de ansiedad.

Taller No 1 Aplicando lo aprendido

- ¿Para que te sirvió recordar el funcionamiento del cerebro y la ansiedad para tu empresa?
- ¿Qué estrategias podemos utilizar para afrontar la ansiedad desde una perspectiva neurocientífica en las empresas?
- ¿Cómo se pueden aplicar estos conocimientos en las empresas?





Primeros Auxilios Psicologicos (PAP)

Definición y objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)



Definición

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son intervenciones psicológicas tempranas, breves y prácticas que se implementan en las primeras horas o días después de un suceso traumático. Su objetivo principal es paliar y prevenir los efectos negativos a corto y largo plazo del evento, promoviendo la recuperación del individuo.

Objetivo 1

Reducir el riesgo de daño psicológico a través de la estabilización emocional. Se busca disminuir la intensidad de las emociones negativas como miedo, ansiedad, tristeza y confusión, ofreciendo un espacio seguro y apoyo para procesar la experiencia.

Objetivo 2

Facilitar la ayuda práctica y conectar con recursos personales, sociales o profesionales. Se busca brindar apoyo emocional, información y recursos para ayudar a las personas a afrontar la situación, como la conexión con servicios de salud mental, grupos de apoyo, o redes de apoyo familiar y social.

Objetivo 3

Valorar la necesidad de una intervención psicológica más intensa. Se busca identificar a aquellos individuos que requieren atención especializada por parte de un profesional de la salud mental, derivándolos a los recursos adecuados para una intervención más profunda.

Secretos de la intervención en crisis y PAP



Contexto

En primer lugar, es fundamental recordar que la intervención en crisis y los PAP no son psicoterapia. Se trata de una intervención breve y práctica que busca ofrecer apoyo inmediato y facilitar la recuperación a corto plazo.



Alineación

Es esencial crear una conexión empática con la persona afectada por el trauma, estableciendo una alineación psicológica con la víctima. Esto implica escuchar con atención, validar sus emociones y expresar empatía por su situación.



Sentido común

Utilizar estrategias sencillas y prácticas para ayudar a la persona a recuperar la estabilidad emocional. Priorizar el uso de técnicas de relajación, respiración profunda y gestión emocional, para reducir la intensidad de las emociones negativas.



Plan

Es importante formular un plan de acción que integre los intereses y necesidades de la persona afectada. Este plan debe ser realista, flexible y adaptado a la situación específica, teniendo en cuenta los recursos disponibles.

Primeros Auxilios Psicológicos en el Entorno Empresarial en Colombia



Situaciones de Estrés
Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son esenciales para el bienestar de los empleados en el ámbito empresarial en Colombia.



Crisis de Pánico por ansiedad laboral
Brindar apoyo y recursos para lidiar con ataques de pánico en el ambiente laboral en Colombia.

Identificar y manejar las causas de ansiedad en el trabajo, ofreciendo herramientas para el manejo del estrés en el contexto colombiano.



Intento de suicidio
En el caso de un intento de suicidio, se necesita una intervención inmediata y especializada. Es fundamental contactar a los servicios de emergencia en Colombia y ofrecer apoyo psicológico a la persona afectada, su familia y la empresa.



Violación por Acoso Sexual
Ofrecer apoyo a víctimas de acoso sexual en el lugar de trabajo en Colombia evitando que se materialicen los riesgos asociados brindando recursos de conexión con el Código Fucsia y la guía nacional de .

Código Fuscia: Pasos a Seguir en Caso de Violación en Colombia



Denuncia

Reportar la agresión a la Policía Nacional de Colombia, incluyendo detalles del agresor, la fecha, hora y lugar del incidente. Se recomienda obtener un informe policial para futuras acciones legales.



Asistencia Médica

Acudir a un centro médico para recibir atención inmediata, incluyendo exámenes, pruebas y tratamiento. Se recomienda solicitar un examen forense para documentar cualquier lesión y empezar cadena de custodia de la ropa y muestras



Apoyo Psicológico

Contactar con profesionales especializados en atención a víctimas de violencia sexual en Colombia. Estos profesionales pueden proporcionar apoyo emocional, asesoramiento y terapia para ayudar a procesar el trauma.

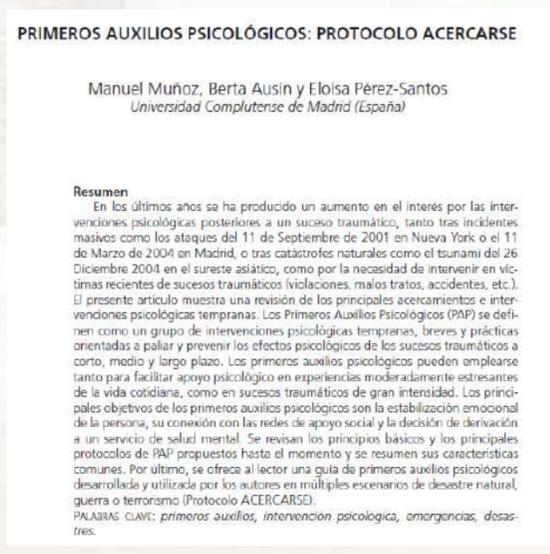
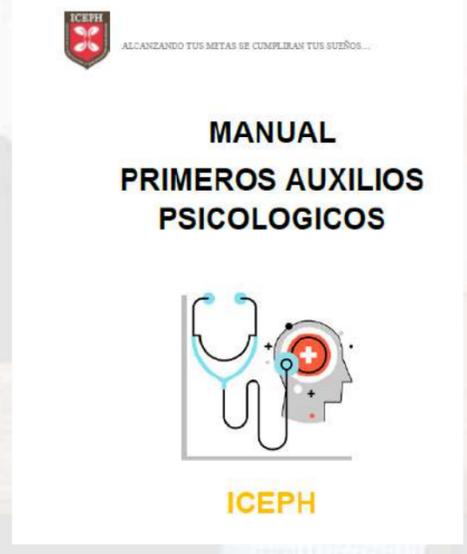


Asistencia Legal

Buscar asesoría legal de un abogado especializado en casos de agresión sexual en Colombia. El abogado puede ayudar a comprender los derechos legales de la víctima, las opciones de acción disponibles y el proceso legal para presentar una denuncia formal.

Primeros Auxilios Psicológicos: Protocolo ACERCARSE

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son intervenciones tempranas, breves y prácticas diseñadas para paliar y prevenir los efectos psicológicos de sucesos traumáticos a corto, medio y largo plazo esta presentación se basa en la revision de los principales enfoques e intervenciones psicológicas tempranas, centrándose en el protocolo ACERCARSE desarrollado por los autores para su uso en el contexto cultural español y latinoamericano.

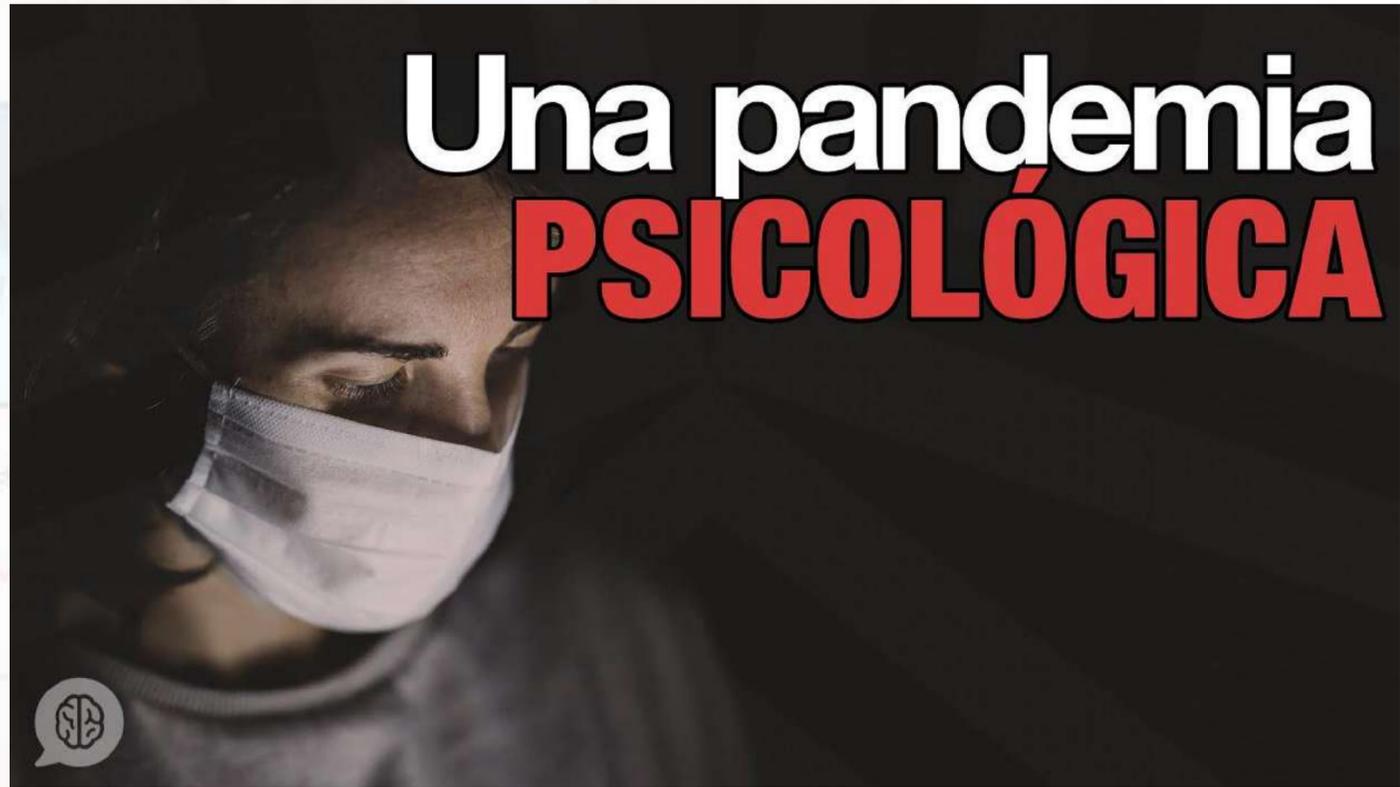


Manuel Muñoz, Berta Ausin y Eloisa Pérez-Santos
Universidad Complutense de Madrid (España)

Resumen
En los últimos años se ha producido un aumento en el interés por las intervenciones psicológicas posteriores a un suceso traumático, tanto tras incidentes masivos como los ataques del 11 de Septiembre de 2001 en Nueva York o el 11 de Marzo de 2004 en Madrid, o tras catástrofes naturales como el tsunami del 26 Diciembre 2004 en el sudeste asiático, como por la necesidad de intervenir en víctimas recientes de sucesos traumáticos (violaciones, malos tratos, accidentes, etc.). El presente artículo muestra una revisión de los principales acercamientos e intervenciones psicológicas tempranas. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se definen como un grupo de intervenciones psicológicas tempranas, breves y prácticas orientadas a paliar y prevenir los efectos psicológicos de los sucesos traumáticos a corto, medio y largo plazo. Los primeros auxilios psicológicos pueden emplearse tanto para facilitar apoyo psicológico en experiencias moderadamente estresantes de la vida cotidiana, como en sucesos traumáticos de gran intensidad. Los principales objetivos de los primeros auxilios psicológicos son la estabilización emocional de la persona, su conexión con las redes de apoyo social y la decisión de derivación a un servicio de salud mental. Se revisan los principios básicos y los principales protocolos de PAP propuestos hasta el momento y se resumen sus características comunes. Por último, se ofrece al lector una guía de primeros auxilios psicológicos desarrollada y utilizada por los autores en múltiples escenarios de desastre natural, guerra o terrorismo (Protocolo ACERCARSE).
PALABRAS CLAVE: primeros auxilios, intervención psicológica, emergencias, desastres.

Aumento del interés en intervenciones psicológicas post-trauma

- 1 Ataques del 11 de septiembre de 2001
Los ataques terroristas en Nueva York aumentaron el interés en intervenciones psicológicas tras incidentes masivos.
- 2 Atentados del 11 de marzo de 2004
Los ataques en Madrid reforzaron la necesidad de intervenciones tempranas tras sucesos traumáticos.
- 3 Tsunami del 26 de diciembre de 2004
La catástrofe natural en el sureste asiático impulsó el desarrollo de protocolos de intervención psicológica.





Respuestas psicológicas tras sucesos traumáticos

1

Estrés agudo

Respuesta inmediata de estrés ante el acontecimiento traumático.

2

Estrés post-traumático

Posible desarrollo de TEPT en algunos casos si no se interviene adecuadamente.

3

Otros trastornos

Posibilidad de desarrollar depresión, pánico, abuso de sustancias o episodios psicóticos breves.

Población afectada por sucesos traumáticos



Afectados directos

Personas directamente amenazadas o heridas por el suceso traumático.



Familiares y allegados

Personas cercanas a las víctimas directas que sufren indirectamente el impacto.



Población general

Personas no amenazadas físicamente pero que viven la situación de forma vicaria a través de los medios de comunicación.

Evolución de los síntomas post-traumáticos



Primeras semanas

Alta prevalencia de síntomas de estrés agudo en la mayoría de los supervivientes.



Primeros 3 meses

Gran parte de los afectados se recupera de forma natural durante este período.



Más allá de 3 meses

Un porcentaje menor puede desarrollar trastorno de estrés post-traumático u otros problemas psicológicos persistentes.

Factores de riesgo para consecuencias adversas en salud mental

- 1** Factores previos al desastre

Sexo femenino, edad entre 40-60 años, pertenecer a minorías étnicas, pobreza, historia psiquiátrica previa.
- 2** Factores durante el desastre

Gravedad de la exposición, reacciones de pánico u horror, amenaza vital.
- 3** Factores posteriores al desastre

Pérdidas materiales, disminución del apoyo social, desesperanza, evitación del afrontamiento.

Risk Factors for Adverse mental health outcomes outcomes after a disaster



PRE-DISASTER

-  Trust issues of general
-  During averring fishing

- Work health the how tha that menalities, and distastion the loveling norma distaen.
- Oure coulshrsation aanditions of that necaring ently cam of hcen devical mental mental healer.
- Cust ca balling mceplds mat memer in contoin bs a reonal and dication.
- Sawa be at Risk aread a dlrases withoative, and audrtime the some enpiredition.

DURING DISASTER

-  Poste grey prain in are
-  Entent Fouall of enclricaton
- 

- What am rish disaste move ouw and disaitee the duterising to the cater disaste?
- Add the a great the rlem wlonends are everlth Bviny on the is cods.
- Durraste and we dr an dental in ourlcaay health dircapte io an lous foranting decormn to disaste and caore.
- Post disae with olarter and resurn the fedup for lbrerucation of UKIV abling on thearning.

Enfoques principales de intervención temprana



Intervención en crisis
Enfoque centrado en asegurar la seguridad y recuperar el funcionamiento autónomo.



Intervenciones educativas
Proporcionar información sobre reacciones normales y estrategias de afrontamiento.



Debriefing psicológico
Sesiones estructuradas para procesar la experiencia traumática en grupo.



Terapia cognitivo-conductual
Intervenciones basadas en evidencia para tratar síntomas específicos.

Intervención en crisis



Asegurar seguridad

El primer paso es garantizar la seguridad física y emocional del afectado.



Evaluar recursos

Identificar los recursos personales y sociales disponibles para el afectado.



Planificar recuperación

Desarrollar un plan de acción con objetivos realistas y alcanzables.



Seguimiento

Realizar un seguimiento para ajustar el plan según sea necesario.

Intervenciones Psicoeducativas



Objetivo principal

Reducir la confusión y la sensación de desamparo en los afectados.



Métodos

Distribución de folletos informativos, discusiones públicas con profesionales, difusión en medios.



Contenido

Información sobre respuestas normales al estrés y estrategias de afrontamiento.



Beneficios

Aumenta la capacidad predictiva y prepara para responder de forma proactiva al suceso.

Debriefing psicológico (aquí y ahora)



Origen

Desarrollado inicialmente para misiones militares y adaptado para profesionales de emergencias.



Aplicación

Sesiones estructuradas individuales o grupales para procesar el suceso traumático.



Controversia

Evidencia mixta sobre su efectividad, con posibles efectos adversos en algunos casos.



Evolución

Desarrollo de enfoques más amplios como el CISM (Critical Incident Stress Management).

Terapia cognitivo-conductual



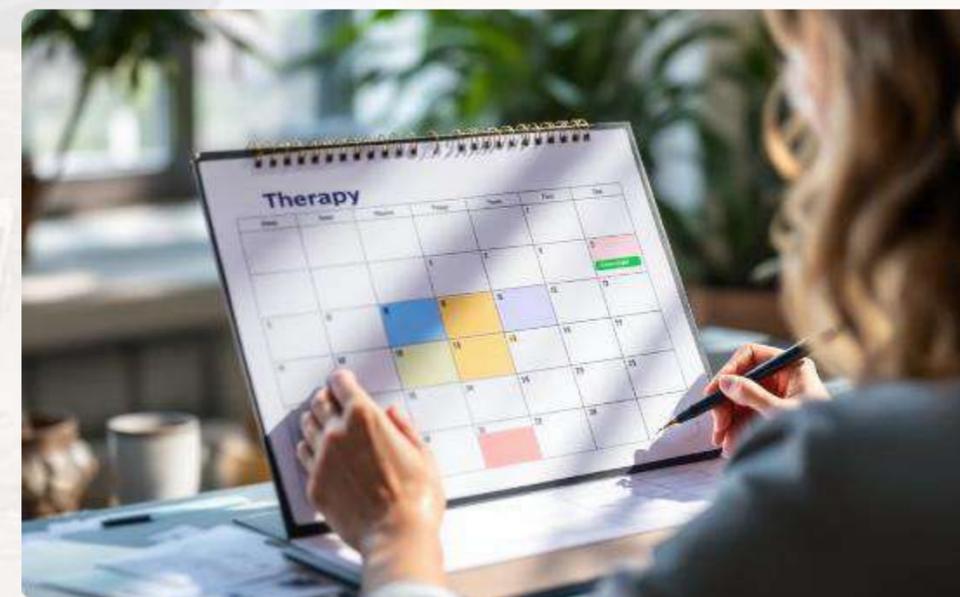
Evidencia

Este enfoque cuenta con una sólida base empírica que lo posiciona como el tratamiento de elección para el estrés post-traumático (TEPT). Estudios científicos han demostrado su efectividad en la reducción de síntomas como flashbacks, pesadillas, evitación, ansiedad y depresión.



Componentes eficaces

La terapia cognitivo-conductual se basa en dos pilares principales: la reestructuración cognitiva y las técnicas de exposición. La reestructuración cognitiva ayuda a identificar y desafiar pensamientos distorsionados relacionados con el trauma, mientras que las técnicas de exposición permiten enfrentar gradualmente las situaciones que provocan ansiedad y miedo.



Aplicación temprana

La aplicación temprana de la terapia cognitivo-conductual, preferiblemente dentro de las dos semanas posteriores al suceso traumático, ha demostrado ser crucial para reducir la probabilidad de desarrollar TEPT crónico. Intervenciones tempranas pueden ayudar a interrumpir el ciclo de respuestas de miedo y evitar la consolidación de recuerdos traumáticos.

Principios básicos de los PAP



Visión positiva

Crear una visión positiva hacia la salud mental y facilitar continuidad del apoyo.



Proceso continuo

Inicio de un proceso que continuará a largo plazo con intervenciones más especializadas si es necesario.



Registro y seguimiento

Facilitar el registro y seguimiento de las personas afectadas, con su consentimiento.



Función formativa

Promover habilidades de afrontamiento y pautas para solicitar ayuda profesional cuando sea necesario.

Fases de las reacciones adaptativas ante situaciones traumáticas



Impacto

Fase

Objetivo: Supervivencia

Tarea psicológica: Respuestas de estrés primarias

Papel de los ayudantes: Rescatar y proteger



Rescate

Fase

Objetivo: Ajuste a la nueva realidad

Tarea psicológica: Protección y Compañía

Papel de los ayudantes: Orientación y facilitar necesidades primarias



Recuperación

Fase

Objetivo: Evaluación y planificación

Tarea psicológica: Asimilación

Papel de los ayudantes: Presencia y responsividad

Protocolo ACERCARSE: Introducción



Objetivo

Organizar la intervención de Primeros Auxilios Psicológicos y ofrecer directrices de actuación.



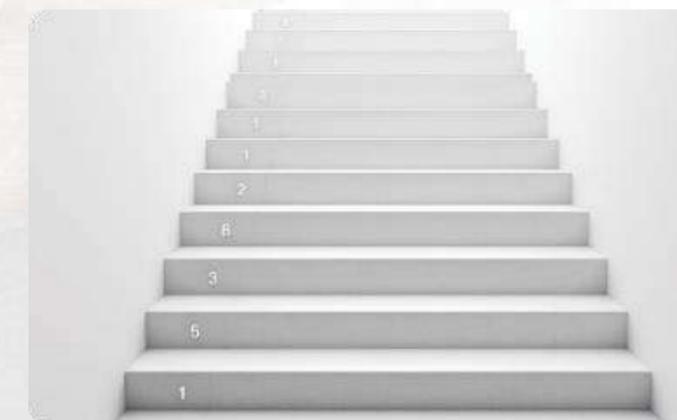
Uso

Para adultos y de aplicación individual por profesionales de salud mental.



Flexibilidad

Ajustable a las necesidades y circunstancias de cada caso.



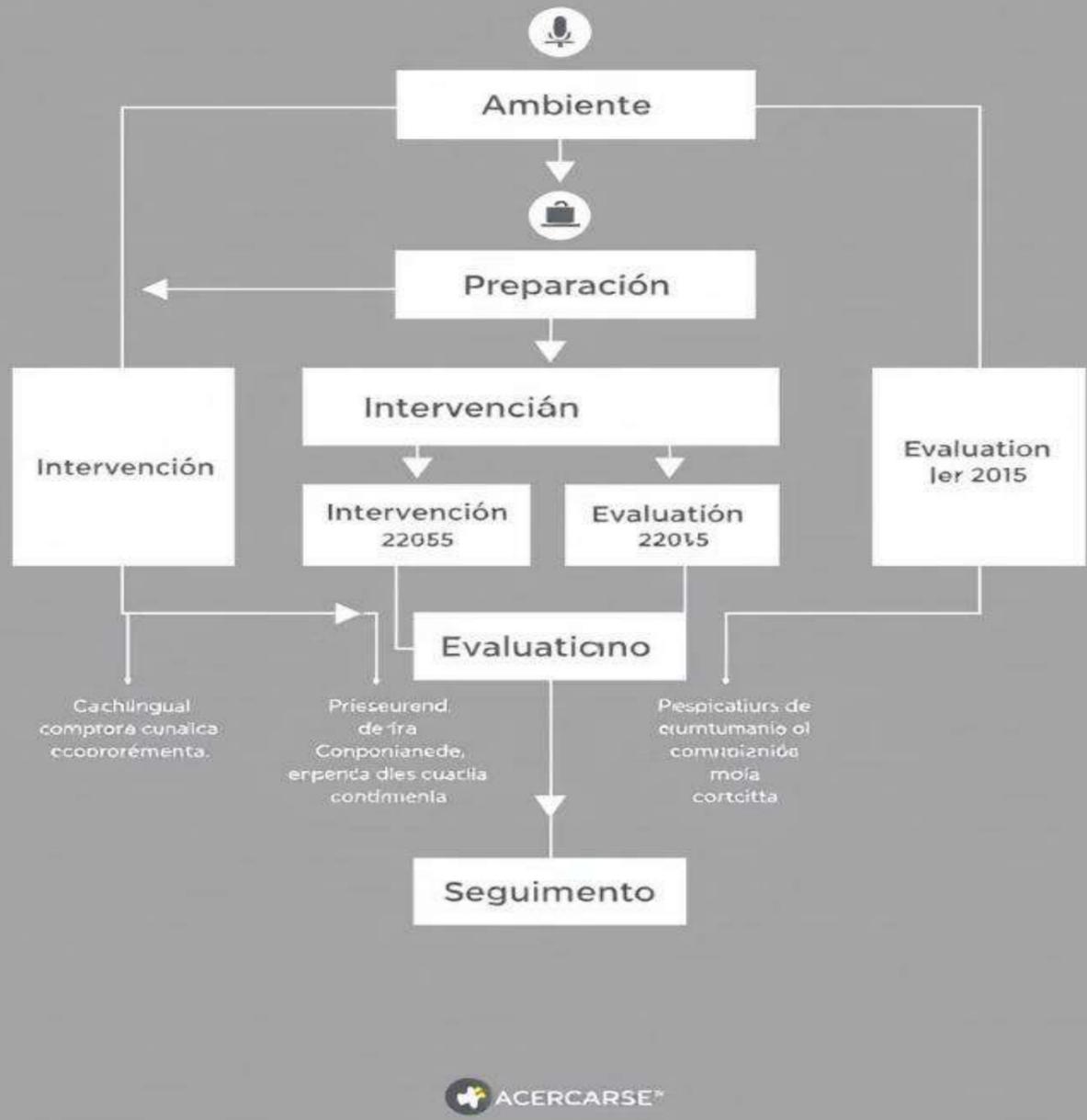
Estructura

8 etapas secuenciales para proporcionar una intervención psicosocial integral.

Protocolo ACERCARSE: Etapas

ACERCARSE

De comple de du ACERCARSE protocias the uillace proticol and cerracióte protoolo



- A- Ambiente
- C- Contacto
- E- Evaluación
- R- Restablecimiento emocional
- C- Comprensión de crisis
- A- Activar
- R- Recuperación de funcionamiento
- SE-Seguimiento



Protocolo ACERCARSE: Etapa A-ambiente

- 1** Contextualización
Conocer lo ocurrido y la magnitud de los hechos antes de tomar contacto con las víctimas.
- 2** Evaluación del Ambiente
Determinar necesidades inmediatas y redes de apoyo activadas.
- 3** Selección de personas
Establecer orden jerárquico de intervención basado en vulnerabilidad y gravedad (triage).

Protocolo ACERCARSE: Etapa C-ontacto



Aspectos no verbales

Mantener expresiones gestuales congruentes y transmitir cercanía física.



Establecer relación

Mostrar respeto, aceptación y evitar juicios, buscando consolar y tranquilizar.



Distanciamiento psicológico

Ayudar a la víctima a salir momentáneamente de la situación para abordarla.



Primeras preguntas

Realizar preguntas concretas sobre hechos objetivos para promover procesamiento cognitivo.

Protocolo ACERCARSE: Etapa E-valoración



Exploración inicial
básica

Examinar el estado mental:
orientación, memoria,
capacidad de juicio.



Identificación de
problemas

Evaluar suceso
precipitante, estado
emocional actual y
procesamiento cognitivo
de la situación.



Estilo de
enfrentamiento

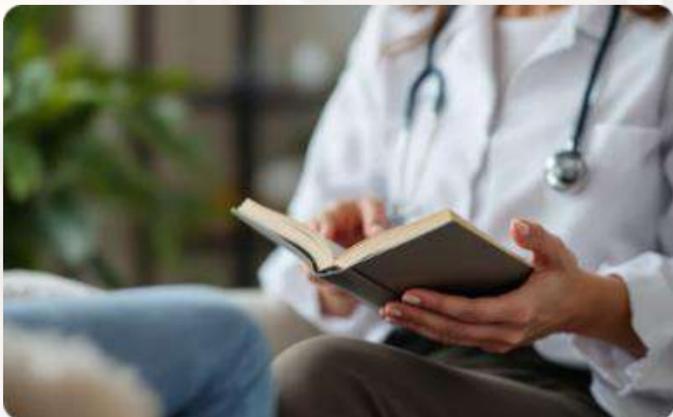
Identificar habilidades de
enfrentamiento básicas y
promover estilo activo.



Recursos y apoyo

Identificar recursos
personales y apoyo social
próximo o de fácil
contacto.

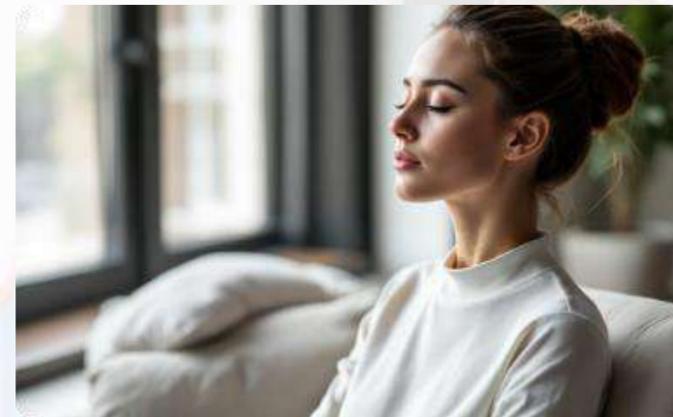
Protocolo ACERCARSE: Etapa R-establecimiento emocional



Facilitar expresión
Promover la comunicación emocional sin forzar, usando preguntas abiertas.



Escucha activa
Estar atento a la posible aparición de crisis durante la expresión emocional.



Técnicas de regulación
Emplear técnicas de desactivación o activación fisiológica según necesidades.

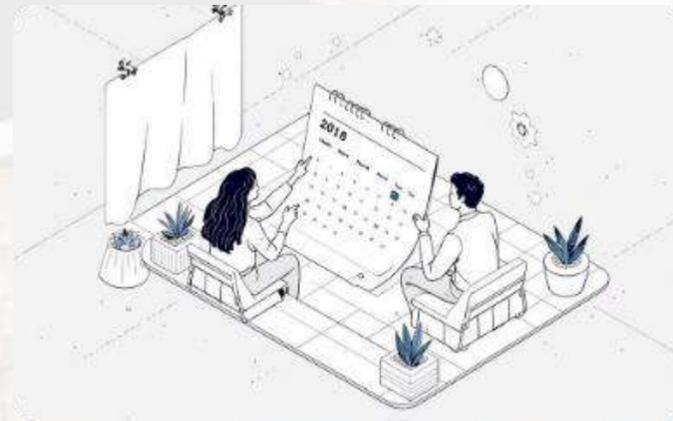


Recuperar red social
Promover y facilitar la recuperación de la red social natural del afectado.

Protocolo ACERCARSE: Etapa C-omprensión de crisis



Información general
Proporcionar datos sobre problemas y efectos del estrés, su control y afrontamiento.



Información específica
Explicar lo ocurrido, promover una narración adaptativa y corregir errores o sesgos.



Situación actual
Informar sobre el estado actual (heridos, salvamento, etc.) y responder a preguntas.



Normalización
Explicar que las reacciones son normales ante situaciones excepcionales.

Protocolo ACERCARSE: Etapa A-ctivar



Recuperar procesamiento cognitivo

Centrar a la persona en actividades y hechos concretos que le permitan volver a conectar con la realidad. Enfocar la atención en tareas que requieren concentración y memoria, favoreciendo la recuperación de la capacidad de pensar con claridad.



Plan de acción

Desarrollar un plan con objetivos y acciones realistas que la persona pueda llevar a cabo. Es importante identificar los recursos personales y sociales que puede usar para alcanzar sus objetivos. El plan debe ser flexible y adaptable a las necesidades cambiantes de la persona.



Contratos verbales

Establecer compromisos verbales claros y concretos con la persona sobre las acciones que va a llevar a cabo para alcanzar los objetivos del plan. Estos contratos deben ser negociados y acordados en conjunto, asegurando que la persona se compromete a cumplir con el plan y a buscar ayuda si es necesario.



Actividades acompañadas

Planificar actividades que se pueden realizar en compañía de otras personas para proporcionar apoyo social y vigilancia. La participación en actividades como talleres de apoyo, grupos de autoayuda o simplemente pasar tiempo con amigos y familiares puede ser muy beneficioso en este momento.

Protocolo ACERCARSE: Etapa R-ecuperación del funcionamiento



Tareas próximas

Planificar actividades concretas y sencillas para el día a día, como por ejemplo ir a la tienda, dar un paseo o preparar una comida. Es importante que estas actividades se realicen siempre en compañía de un familiar, amigo o profesional de apoyo.



Independencia

Promover la autonomía de la persona de forma gradual, comenzando por tareas sencillas y aumentando la complejidad a medida que se sienta más seguro. Es importante que la persona se sienta capaz de tomar decisiones y realizar acciones por sí mismo, pero siempre con el apoyo de un profesional o familiar cercano.



Acompañamiento

Asegurar que la persona tiene un sistema de apoyo sólido que incluye profesionales, voluntarios o familiares. Este apoyo debe ser constante y comprensivo, brindando un espacio seguro y de confianza para la persona en recuperación.



Alojamiento

Planificar un alojamiento inmediato y seguro, teniendo en cuenta las necesidades de la persona. Es importante anticipar posibles problemas futuros relacionados con el alojamiento, como por ejemplo la falta de recursos económicos o la necesidad de adaptaciones para personas con discapacidad.

Protocolo ACERCARSE: Etapa SE-guimiento



Corto plazo

Seguimiento en horas o días para asegurar continuidad en la atención. Se debe verificar la estabilidad emocional de la persona, asegurándose de que no está experimentando síntomas agudos de ansiedad o depresión. También se debe evaluar la capacidad de la persona para acceder a recursos básicos como comida, agua y refugio.



Medio plazo

Seguimiento al mes para identificar problemas que requieran intervención específica. Se debe evaluar si la persona ha podido acceder a los servicios de apoyo necesarios, como terapia o grupos de autoayuda. También se debe verificar si la persona ha logrado estabilizarse emocionalmente y si ha experimentado una mejora en su funcionamiento diario.



Evaluación

Valorar la evolución y la necesidad de derivación a servicios especializados. Si la persona no ha experimentado una mejora significativa o si se están presentando nuevas dificultades, se debe evaluar la posibilidad de derivarla a un profesional especializado en salud mental.

Aplicación del protocolo ACERCARSE



Flexibilidad

El protocolo ACERCARSE se adapta a las necesidades de cada situación, ofreciendo una guía general que se puede ajustar según el contexto. Por ejemplo, en una situación de crisis como un terremoto, es importante priorizar la seguridad física de las personas, mientras que en una situación de violencia doméstica, se debe enfocar la atención en la seguridad emocional de la víctima.



Organización

En situaciones caóticas, el protocolo ACERCARSE ofrece una estructura clara para que el psicólogo actúe de forma eficiente. Este protocolo define las etapas de intervención, desde la evaluación inicial hasta el seguimiento a largo plazo, lo que permite al profesional enfocar sus esfuerzos en la ayuda a la persona en crisis.



Experiencia práctica

El protocolo ACERCARSE ha sido probado con éxito en varios eventos traumáticos, como los atentados del 11-M en Madrid y el terremoto de El Salvador en 2001. La experiencia práctica ha demostrado que este protocolo es efectivo para brindar ayuda psicológica a las personas afectadas por eventos traumáticos.



Percepción de utilidad

Tanto psicólogos como personas atendidas han reportado un alto nivel de satisfacción con el protocolo ACERCARSE. Los psicólogos han apreciado la estructura y la eficacia del protocolo, mientras que las personas atendidas han valorado la atención personalizada y la sensación de seguridad que les ha brindado el protocolo.

Limitaciones y futuro desarrollo del protocolo ACERCARSE



Población objetivo

Actualmente diseñado para uso individual en adultos por profesionales de salud mental. Esto implica que es fundamental que los profesionales de la salud mental reciban una formación adecuada para poder aplicar el protocolo de forma efectiva. El protocolo ACERCARSE no está diseñado para ser utilizado por personas sin formación en salud mental.



Adaptaciones futuras

Se están trabajando en desarrollos futuros del protocolo para la atención a niños. Actualmente, el protocolo ACERCARSE no contempla las necesidades específicas de los niños. El objetivo es desarrollar adaptaciones que permitan que los profesionales puedan brindar una atención personalizada a niños que han experimentado un evento traumático. Se está trabajando también en la posibilidad de aplicar el protocolo en un formato grupal, para poder atender a varios individuos al mismo tiempo. Se está evaluando la efectividad de este tipo de aplicación en diferentes contextos.



Formación

Se está trabajando en adaptar el material para formar a no profesionales en PAP. El objetivo es que no solo los profesionales de la salud mental puedan aplicar los principios de los Primeros Auxilios Psicológicos, sino que la población general también esté preparada para brindar apoyo a las personas en crisis. La formación de no profesionales permitirá una respuesta más rápida y eficaz en situaciones de emergencia. Se está desarrollando un programa de formación que se puede adaptar a diferentes contextos, como escuelas, empresas y organizaciones comunitarias.



Visión a largo plazo

El objetivo a largo plazo es que toda la población conozca y pueda aplicar los principios básicos de PAP. La idea es que la sociedad esté preparada para responder a las necesidades de las personas que han vivido un evento traumático. El desarrollo de la formación para no profesionales es un paso crucial para alcanzar este objetivo.

Importancia de la difusión de los Primeros Auxilios Psicológicos



Educación

Capacitar a la población general en los principios básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), incluyendo la identificación de señales de estrés, la forma de brindar apoyo emocional y las estrategias para conectar a las personas con servicios profesionales de salud mental.



Prevención

Promover la prevención del impacto psicológico de futuros eventos traumáticos mediante la enseñanza de estrategias de afrontamiento y la reducción de factores de riesgo para consecuencias adversas en la salud mental.



Comunidad

Fortalecer la capacidad de respuesta comunitaria ante desastres y crisis, habilitando a las personas para brindar apoyo psicológico inmediato y efectivo a quienes lo necesitan.



Resiliencia

Aumentar la resiliencia individual y colectiva frente a traumas, desarrollando habilidades de afrontamiento y promoviendo la conexión social para fortalecer el bienestar psicológico y la capacidad de recuperación.

Conclusiones y perspectivas futuras



Avance significativo

La implementación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) representa un avance significativo en la atención temprana a las personas que han experimentado eventos traumáticos. Este enfoque ha demostrado ser eficaz en la reducción del impacto psicológico y la promoción de la resiliencia en diferentes contextos.



Protocolo ACERCARSE

El Protocolo ACERCARSE, diseñado para el contexto cultural español y latinoamericano, proporciona una guía estructurada para la aplicación efectiva de los PAP. Su enfoque paso a paso facilita la intervención en situaciones de crisis y la asistencia adecuada a las personas afectadas por traumas.



Investigación futura

Es fundamental realizar más estudios de investigación para validar empíricamente la eficacia del protocolo ACERCARSE. Estos estudios permitirán fortalecer la evidencia científica que respalda la aplicación de los PAP en diferentes contextos y situaciones.



Integración en sistemas de gestión continuidad y SST

Los PAP tienen un gran potencial para integrarse en los protocolos estándar de respuesta a emergencias y sistemas de gestión de la continuidad de negocio. Su inclusión en estos sistemas permitiría una respuesta más rápida y eficaz a las crisis, garantizando la seguridad y el bienestar de las personas afectadas.

Procedimiento de Primeros Auxilios Psicológicos: Conectar

Vinculación

Se vincula a la persona con sus propias capacidades para enfrentar el contexto de la emergencia.

Información

Se brinda información sobre las reacciones más comunes en contextos de emergencia.

Comunicación

Se ofrece comunicar las necesidades de la persona a las instituciones competentes que brindan servicios básicos y de apoyo.

Estrategias

Se promueven estrategias de respuesta positivas ante el estrés, señalando que las reacciones presentadas pueden ser normales frente a un contexto de emergencia.



Evaluación y Mejora Continua

Recolección de datos

- 1 Implementación de sistemas para recoger información sobre la efectividad de las intervenciones de primeros auxilios psicológicos.

Análisis

- 2 Evaluación periódica de los resultados y el impacto de las intervenciones en la salud mental de la población.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

3 Retroalimentación

Incorporación de la retroalimentación de los usuarios y profesionales para mejorar los protocolos y técnicas.

4 Actualización

Revisión y actualización regular de la Guía Técnica basada en nuevas evidencias y lecciones aprendidas.



Importancia de la Capacitación Continua

Actualización

Necesidad de mantener al personal de salud actualizado en las últimas técnicas y enfoques de primeros auxilios psicológicos.

Simulacros

Importancia de realizar ejercicios prácticos y simulacros para mejorar la respuesta en situaciones reales.

Intercambio de experiencias

Valor del aprendizaje a través del intercambio de experiencias entre profesionales de diferentes regiones.



Adaptación a Contextos Culturales

1 Diversidad cultural

Reconocimiento de la diversidad cultural del Perú y su impacto en la aplicación de primeros auxilios psicológicos.

2 Lenguaje

Importancia de adaptar el lenguaje y las técnicas a las diferentes realidades lingüísticas del país.

3 Prácticas tradicionales

Integración de prácticas y conocimientos tradicionales en la atención de salud mental en emergencias.





Ansiedad y Crisis de panico

Comprendiendo la Ansiedad en el Contexto Laboral



Respuesta Fisiológica

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y la respiración, preparando al cuerpo para la acción.



Impacto Cognitivo

Puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la memoria, interfiriendo con el desempeño laboral.



Manifestaciones Conductuales

Puede resultar en evitación de ciertas tareas, irritabilidad o cambios en los patrones de comunicación con colegas.



Consecuencias a Largo Plazo

La ansiedad crónica puede llevar al agotamiento, baja productividad y problemas de salud física.

Ansiedad y Rendimiento



Concentración afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.

Toma de decisiones afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.

Productividad afectada

La ansiedad puede afectar negativamente al rendimiento laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad se ven afectadas.

Es importante reconocer los síntomas de la ansiedad laboral para buscar apoyo y estrategias de afrontamiento.

Funciones Cerebrales en la Ansiedad



Respuesta Natural

La ansiedad es una respuesta natural ante situaciones estresantes, una reacción del cuerpo para afrontar el peligro. Es un mecanismo de defensa que nos alerta ante amenazas potenciales, activando una serie de respuestas fisiológicas para prepararnos a enfrentarlas.



Alerta Cerebral

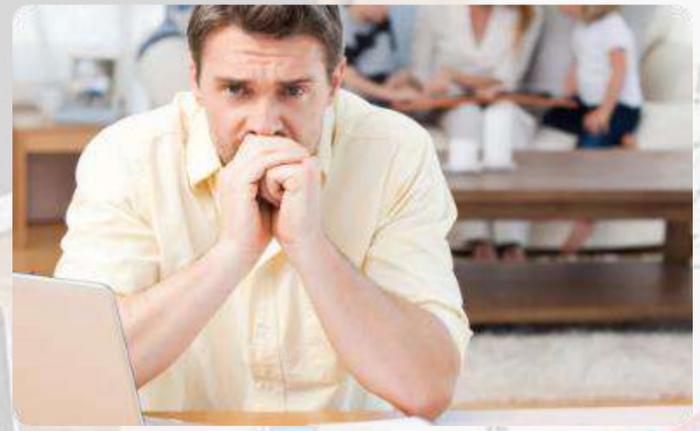
Este estado de alerta activa diversas regiones del cerebro, preparando al cuerpo para responder a la amenaza. La amígdala, por ejemplo, juega un papel crucial en la detección de peligros y la generación de la respuesta de miedo. El hipocampo, por su parte, se activa para recordar experiencias previas relacionadas con la amenaza y así, guiar la respuesta del cuerpo.

Taller de Entrenamiento en manejo de Crisis de Panico

Un ataque de pánico puede ser una experiencia aterradora, especialmente en un entorno laboral. Estos pasos pueden ayudarte a calmar tu cuerpo y mente.



Manifestaciones de la Ansiedad



Síntomas Físicos

Palpitaciones, sudoración, respiración acelerada, tensión muscular y mareos.

Síntomas Emocionales

Miedo, inquietud, irritabilidad, nerviosismo y sensación de desasosiego.

Síntomas Cognitivos

Preocupación excesiva, dificultades para concentrarse, olvidos y sensación de confusión.

Síntomas Conductuales

Evitar situaciones, retracción social, aislamiento y dificultades para completar tareas.

Gestión del Tiempo para Reducir la Ansiedad



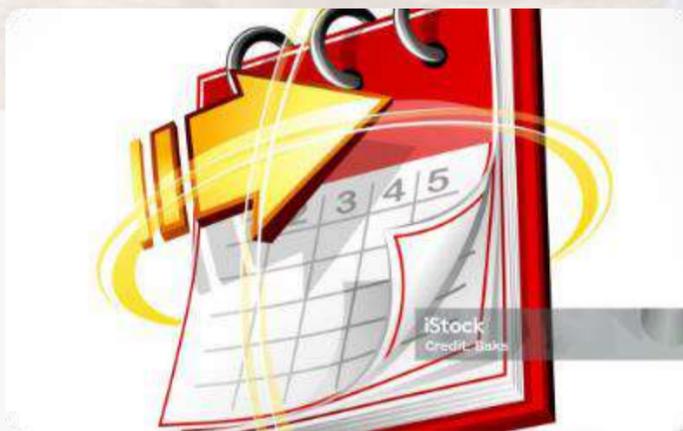
Priorización de Tareas

Utilice la matriz de Eisenhower para clasificar tareas según su urgencia e importancia. Enfóquese en lo importante y no solo en lo urgente para reducir la ansiedad por sobrecarga.



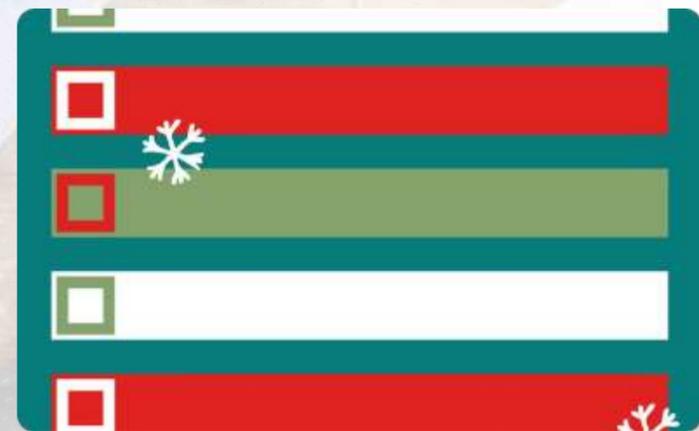
Técnica Pomodoro

Trabaje en bloques de 25 minutos seguidos de descansos de 5 minutos. Esto mejora la concentración y previene la fatiga mental que puede desencadenar ansiedad.



Establecer Límites de Tiempo

Asigne tiempos específicos para cada tarea y respételes. Esto evita la procrastinación y la sensación de estar abrumado por proyectos sin fin.



Revisión y Ajuste Regular

Al final de cada día o semana, revise su progreso y ajuste sus planes según sea necesario. Esta práctica proporciona un sentido de control y reduce la ansiedad sobre el futuro.

Comprendiendo la Ansiedad en el Contexto Laboral



Respuesta Fisiológica

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y la respiración, preparando al cuerpo para la acción.



Impacto Cognitivo

Puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la memoria, interfiriendo con el desempeño laboral.



Manifestaciones Conductuales

Puede resultar en evitación de ciertas tareas, irritabilidad o cambios en los patrones de comunicación con colegas.



Consecuencias a Largo Plazo

La ansiedad crónica puede llevar al agotamiento, baja productividad y problemas de salud física.

Técnica de Respiración

- **Paso 1:** Colocar una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo. Esto te ayudará a sentir cómo se expande tu abdomen al inhalar y se contrae al exhalar.
- **Paso 2:** Inspirar lentamente por la nariz, de forma que la mano en el abdomen sienta la presión al elevarse. La respiración debe ser lenta y profunda, llenando completamente los pulmones de aire.
- **Paso 3:** Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar. Esta pausa permite que el cuerpo se relaje y absorba el oxígeno que acaba de inhalar.
- **Paso 4:** Exhalar lentamente el aire por la boca, sintiendo los músculos del abdomen descender. La exhalación debe ser lenta y controlada, liberando el aire de manera gradual.



Paso 1

Colocar una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo.



Paso 2

Inspirar lentamente por la nariz, de forma que la mano en el abdomen sienta la presión al elevarse.



Paso 3

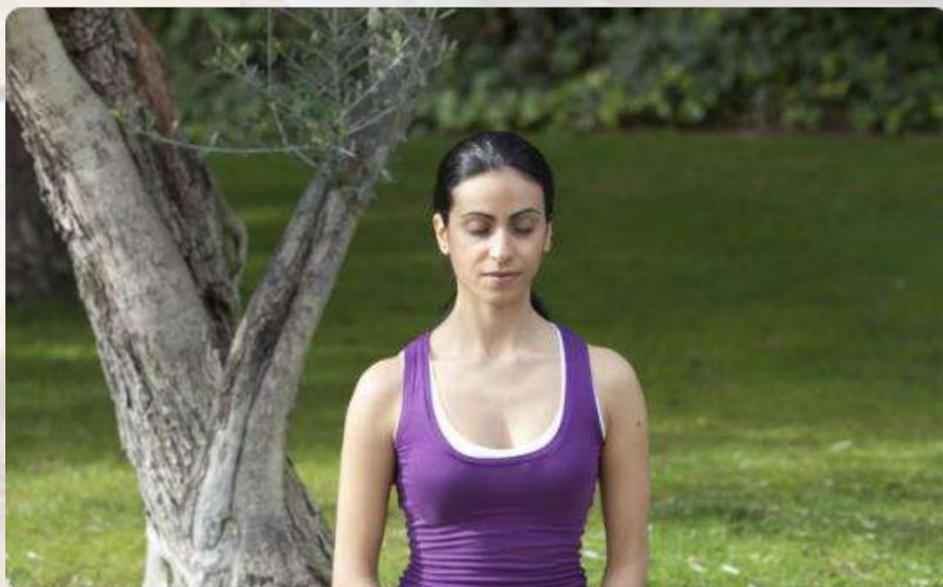
Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.



Paso 4

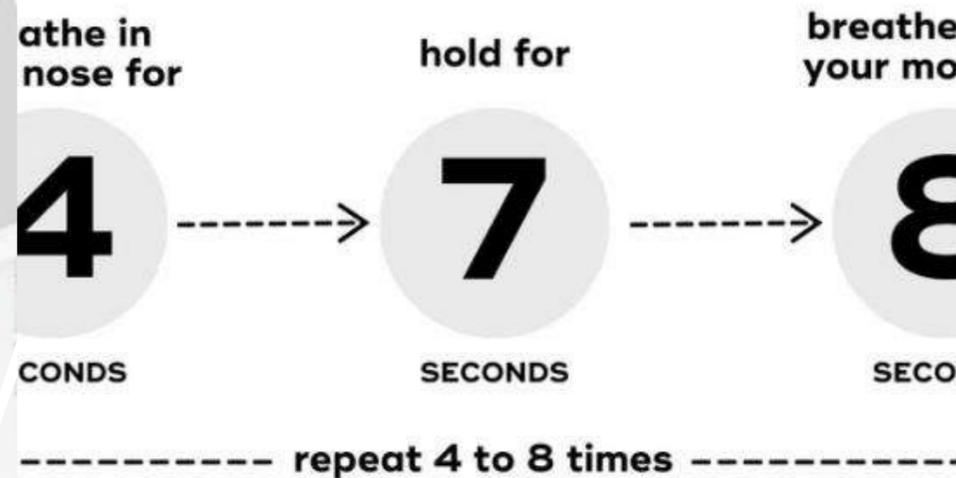
Exhalar lentamente el aire por la boca, sintiendo los músculos del abdomen descender.

Técnicas de Respiración para Calmar la Ansiedad



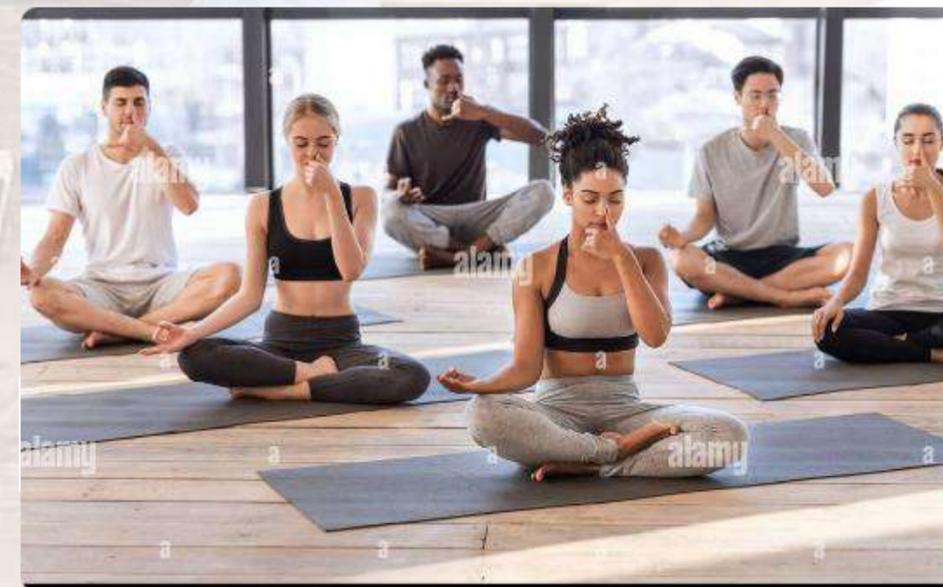
Respiración Diafragmática

Inhale profundamente por la nariz durante 7 segundos, expandiendo el abdomen. Mantenga el aire por 2 segundos y luego exhale lentamente por la boca durante 8 segundos. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, induciendo la relajación.



Respiración 4-7-8

Inhale por 4 segundos, mantenga el aire por 7 segundos y exhale por 8 segundos. Esta técnica ayuda a oxigenar el cuerpo y calmar la mente rápidamente.



Respiración Alternada

Tape una fosa nasal e inhale por la otra, luego alterne para exhalar. Repita varias veces. Esta técnica equilibra los hemisferios cerebrales y reduce el estrés.

Relajación Muscular Progresiva en el Trabajo



Tensión y Relajación de Grupos Musculares

Comience por los pies y vaya subiendo por todo el cuerpo. Tense cada grupo muscular por 5 segundos y luego relaje por 10 segundos. Preste atención a la diferencia entre tensión y relajación.



Escaneo Corporal

Realice un recorrido mental por su cuerpo, identificando áreas de tensión. Conscientemente relaje esas zonas, imaginando que la tensión se disuelve.



Micro-pausas de Relajación

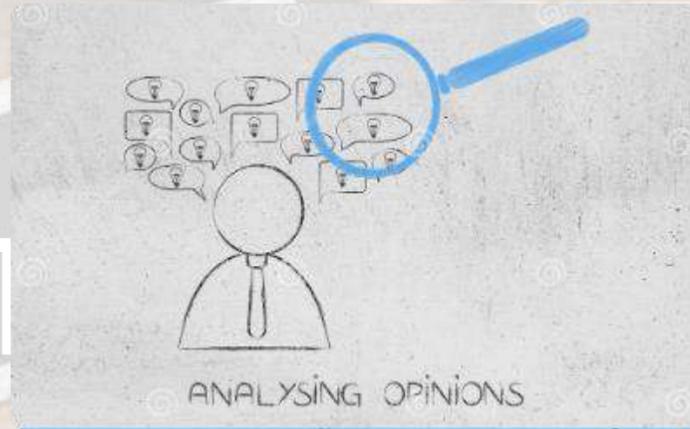
Durante el día laboral, tome pausas de 2-3 minutos para relajar los hombros, el cuello y la mandíbula. Esto previene la acumulación de tensión.

Reestructuración Cognitiva para Pensamientos Ansiosos



Identificar Pensamientos Automáticos

Reconozca los pensamientos negativos que surgen automáticamente ante situaciones estresantes en el trabajo. Escríbalos para analizarlos objetivamente.



Cuestionar la Evidencia

Examine la validez de estos pensamientos. ¿Son basados en hechos o son suposiciones? Busque evidencia que los apoye o los refute.



Generar Alternativas

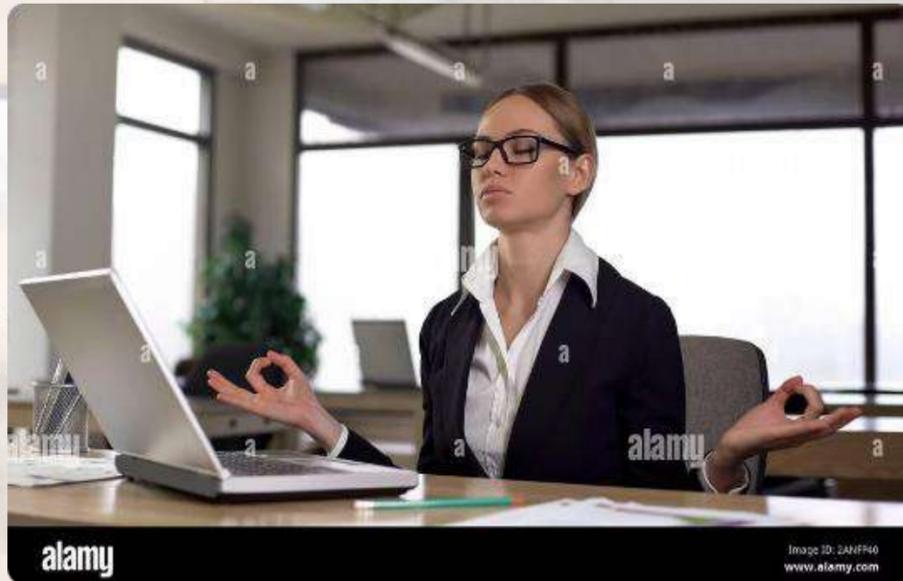
Desarrolle interpretaciones más balanceadas y realistas de la situación. Considere múltiples perspectivas y posibles resultados.



Practicar Nuevos Pensamientos

Reemplace los pensamientos ansiosos con estos nuevos pensamientos más equilibrados (Resimbolizando con el que eres hoy).
Practique regularmente para crear nuevos patrones mentales.

Mindfulness y Meditación en el Entorno Laboral



Meditación de Atención Plena

Dedique 5-10 minutos diarios a practicar la atención plena, enfocándose en su respiración o en una tarea simple. Observe sus pensamientos sin juzgarlos. Esto mejora la concentración y reduce la ansiedad.



Pausas Mindfulness

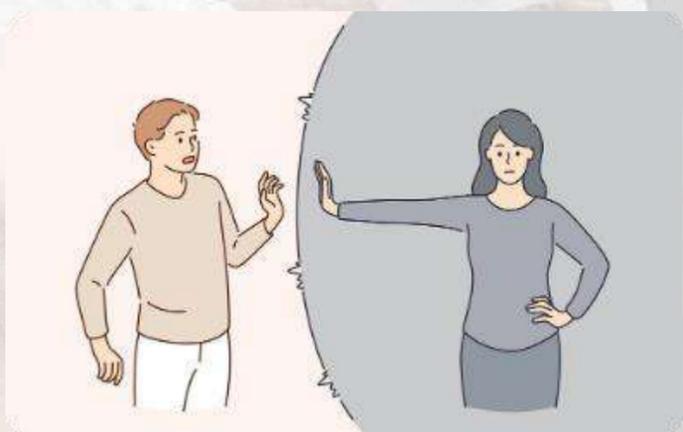
Incorpore mini-meditaciones de 1-2 minutos entre tareas. Respire profundamente y centre su atención en el momento presente. Esto ayuda a "resetear" la mente y reducir el estrés acumulado.



Mindfulness en Acción

Practique la atención plena durante actividades cotidianas, como caminar hacia una reunión o tomar un café. Preste atención a las sensaciones físicas y al entorno. Esto cultiva una mayor conciencia y presencia en el trabajo.

Establecimiento de Límites Saludables en el Trabajo



Identificar Necesidades

Reflexione sobre sus límites personales y profesionales. ¿Qué situaciones le generan ansiedad o estrés innecesario?



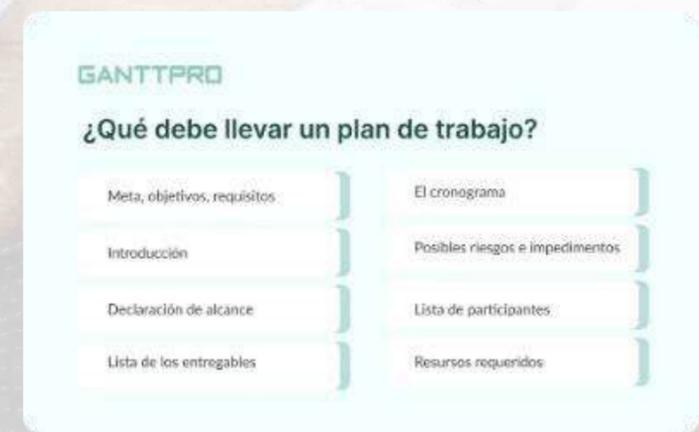
Comunicar Claramente

Expresé sus límites de manera asertiva y respetuosa. Sea específico sobre lo que necesita para mantener su bienestar y productividad.



Mantener Consistencia

Aplique sus límites de manera constante. La coherencia ayuda a los demás a respetar sus necesidades y reduce la ansiedad a largo plazo.



Reevaluar y Ajustar

Periódicamente, revise la efectividad de sus límites. Ajustelos según sea necesario para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y bienestar.

Creación de un Espacio de Trabajo Antiansiedad



Organización y Orden

Mantenga su espacio de trabajo limpio y organizado. El desorden visual puede aumentar la sensación de caos mental y ansiedad.



Iluminación Adecuada

Maximice la luz natural o use lámparas de espectro completo. La iluminación adecuada mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga visual.



Elementos Naturales

Incorpore plantas o imágenes de la naturaleza. Estos elementos tienen un efecto calmante y pueden reducir el estrés.



Ergonomía

Asegúrese de que su silla, escritorio y equipo estén ergonómicamente ajustados. La incomodidad física puede exacerbar la ansiedad.

Ejercicio y Movimiento para Combatir la Ansiedad



Micro-movimientos

Incorpore estiramientos y movimientos suaves cada hora. Levántese, estire los brazos, rote los hombros. Estos micro-movimientos liberan tensión y mejoran la circulación, reduciendo la ansiedad acumulada.



Pausas Activas

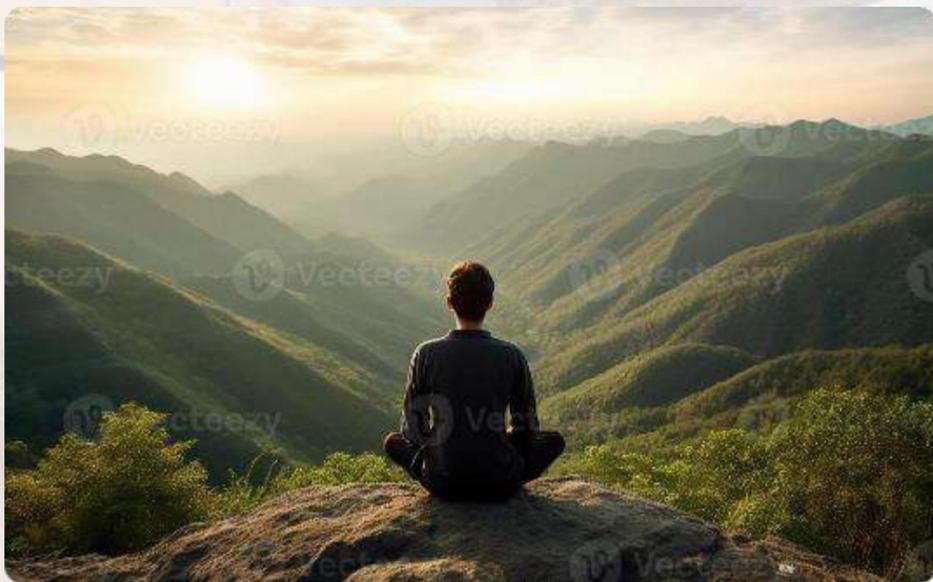
Realice sesiones cortas de ejercicio durante el día laboral. Camine por 10 minutos, haga yoga en la silla o practique ejercicios de resistencia ligera. El movimiento regular libera endorfinas, contrarrestando los efectos de la ansiedad.



Rutina de Ejercicio Regular

Establezca una rutina de ejercicio fuera del horario laboral. El ejercicio aeróbico regular, como correr, nadar o andar en bicicleta, ha demostrado ser tan efectivo como algunos medicamentos para reducir la ansiedad a largo plazo.

Técnicas de Visualización para Calmar la Mente



Lugar Seguro

Imagine un lugar donde se sienta seguro y relajado. Visualice detalles como colores, sonidos y texturas. Esta técnica le ofrece un refugio mental rápido para los momentos de ansiedad intensa.



Visualización de Éxito

Visualice con claridad la exitosa finalización de una tarea que le genera ansiedad. Imagine cada paso y el resultado positivo. Esta práctica aumenta la confianza y reduce la ansiedad anticipatoria.



Disolución de la Tensión

Imagine la ansiedad como una forma física en su cuerpo y visualice cómo se disuelve o se transforma en algo positivo. Esta técnica ayuda a externalizar y manejar las sensaciones de ansiedad.

Comunicación Efectiva para Reducir la Ansiedad Laboral



Escucha Activa

Dedique su atención completa a la persona que habla, sin interrupciones. Esta práctica evita malentendidos y reduce la ansiedad asociada a una comunicación deficiente.



Expresión Asertiva

Comunique sus necesidades y opiniones de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni pasividad. La asertividad reduce la ansiedad al evitar conflictos y malentendidos.



Feedback Constructivo

Ofrezca y solicite retroalimentación de manera regular y constructiva, con el objetivo de mejorar la comunicación y el desempeño. Esto disminuye la incertidumbre y la ansiedad.



Comunicación No Verbal

Preste atención a su lenguaje corporal y expresiones faciales, asegurando que sean congruentes con su mensaje verbal. Esto reduce la ansiedad en las interacciones.

Desarrollo de una Red de Apoyo en el Trabajo



Identificar Aliados

Busque colegas con quienes se sienta cómodo compartiendo preocupaciones. Tener personas de confianza en el trabajo proporciona un valioso apoyo emocional y puede reducir significativamente la ansiedad laboral.



Participar en Grupos de Apoyo

Únase o inicie grupos de apoyo dentro de la organización. Estos pueden ser formales o informales, centrados en temas como manejo del estrés o desarrollo profesional. Compartir experiencias con otros reduce el aislamiento y la ansiedad.



Mentores y Coaches

Busque mentores o coaches dentro o fuera de la organización. Tener guía y perspectiva de profesionales experimentados puede aliviar la ansiedad relacionada con el desarrollo de carrera y desafíos laborales.

Técnicas de Grounding para Momentos de Alta Ansiedad



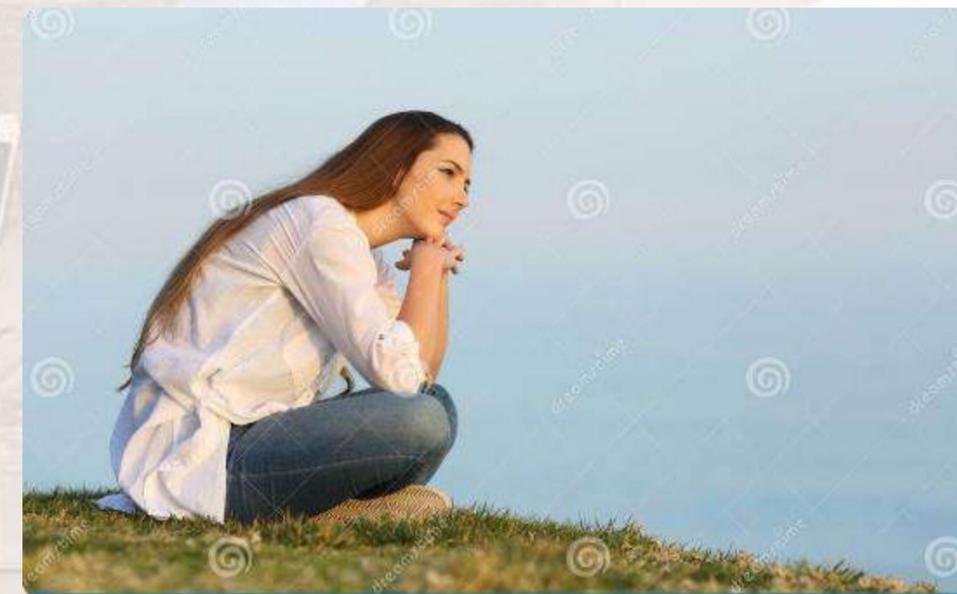
Anclaje Físico

Presione los pies firmemente contra el suelo o agarre los reposabrazos de su silla. Concéntrese en la sensación física. Esto proporciona una conexión tangible con el entorno, contrarrestando la sensación de "irrealidad" que a veces acompaña a la ansiedad intensa.



Objetos de Confort

Mantenga un pequeño objeto en su bolsillo o escritorio que pueda tocar cuando se sienta ansioso. Concentrarse en la textura y forma del objeto puede proporcionar un punto focal calmante.



Técnica 5-4-3-2-1

Identifique 5 cosas que puede ver, 4 que puede tocar, 3 que puede oír, 2 que puede oler y 1 que puede saborear. Este ejercicio ancla la mente en el presente, alejándola de pensamientos ansiosos.

Gestión de la Ansiedad en Reuniones y Presentaciones



Preparación Detallada

Dedique tiempo a elaborar una presentación o plan de participación bien estructurado. Investigue a fondo el tema y prepare respuestas a posibles preguntas. Dominar el tema reduce la incertidumbre y la ansiedad por lo desconocido.



Visualización Positiva

Antes de la reunión o presentación, realice una visualización positiva. Imagínese a sí mismo hablando con confianza y seguridad, logrando sus objetivos y recibiendo retroalimentación positiva. La visualización puede reducir la ansiedad al familiarizar su mente con el escenario y promover una respuesta más positiva.



Técnicas de Respiración

Practique técnicas de respiración profunda como la respiración diafragmática antes y durante la reunión o presentación. Inhale lentamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda, y exhale lentamente por la boca. La respiración profunda regula el ritmo cardíaco y ayuda a calmar la mente y el cuerpo, contrarrestando los efectos físicos de la ansiedad.



Reencuadre Cognitivo

Reconecte los síntomas físicos de la ansiedad con un enfoque positivo. En lugar de interpretar las palpitaciones del corazón como una señal de peligro, reconozcalas como un signo de que su cuerpo se está preparando para un buen desempeño. Esta perspectiva puede disminuir la ansiedad al transformar los síntomas en señales de energía y preparación.

Uso de la Tecnología para Manejar la Ansiedad



Apps de Meditación y Mindfulness

Utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Meyo para guiar sesiones de meditación y mindfulness durante el día laboral. Estas herramientas ofrecen ejercicios breves que pueden realizarse discretamente en el trabajo.



Herramientas de Seguimiento del Estrés

Use aplicaciones o dispositivos wearables para monitorear signos físicos de estrés, como la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Esta información puede ayudar a identificar patrones y tomar medidas preventivas.



Plataformas de Terapia Online

Considere utilizar servicios de terapia online o coaching que ofrezcan sesiones breves durante el horario laboral. Estas plataformas proporcionan apoyo profesional accesible y discreto.

Nutrición y Ansiedad en el Entorno Laboral



Alimentación Balanceada

Una dieta equilibrada rica en omega-3, magnesio y vitaminas del complejo B apoya la salud cerebral y puede reducir los síntomas de ansiedad.



Hidratación Adecuada

Beber agua regularmente es esencial. La deshidratación puede exacerbar los síntomas de ansiedad y afectar la concentración.



Limitar la Cafeína

Moderar el consumo de cafeína, especialmente si es sensible a ella, puede aumentar la ansiedad y alterar el sueño.



Snacks Saludables

Tener a mano opciones de snacks nutritivos como nueces, frutas o yogur ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre y prevenir picos de ansiedad.

Gestión del Sueño para Reducir la Ansiedad Laboral



Establecer una Rutina de Sueño

Mantenga un horario consistente para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana. Esto regula el ritmo circadiano, mejorando la calidad del sueño y reduciendo la ansiedad diurna.



Crear un Ambiente Propicio

Asegure que su dormitorio sea oscuro, fresco y silencioso. Considere usar cortinas opacas, ruido blanco o tapones para los oídos si es necesario.



Limitar la Exposición a Pantallas

Evite dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse. La luz azul puede interferir con la producción de melatonina, dificultando el sueño.



Técnicas de Relajación Nocturna

Practique técnicas de relajación como meditación guiada o estiramientos suaves antes de dormir para calmar la mente y preparar el cuerpo para el descanso.

Manejo de la Ansiedad en Situaciones de Cambio Organizacional



Buscar Información

Manténgase informado sobre los cambios a través de canales oficiales. La información reduce la incertidumbre y la ansiedad asociada.



Identificar Oportunidades



Expresar Preocupaciones



Desarrollar Adaptabilidad

Cultive una mentalidad flexible y abierta al aprendizaje. La adaptabilidad aumenta la confianza para enfrentar cambios futuros.

Desarrollo de Habilidades de Resolución de Problemas



Identificar el Problema

Defina claramente el problema que está causando ansiedad. Sea específico y objetivo en su descripción.



Generar Alternativas

Realice una lluvia de ideas de posibles soluciones sin juzgarlas inicialmente. La creatividad en esta etapa puede revelar opciones no consideradas previamente.



Evaluar Opciones

Analice los pros y contras de cada alternativa. Considere el impacto a corto y largo plazo de cada solución potencial.



Implementar y Revisar

Elija la mejor opción, impleméntela y evalúe su efectividad. Esté dispuesto a ajustar el enfoque si es necesario.

Fomento de la Autoeficacia para Combatir la Ansiedad



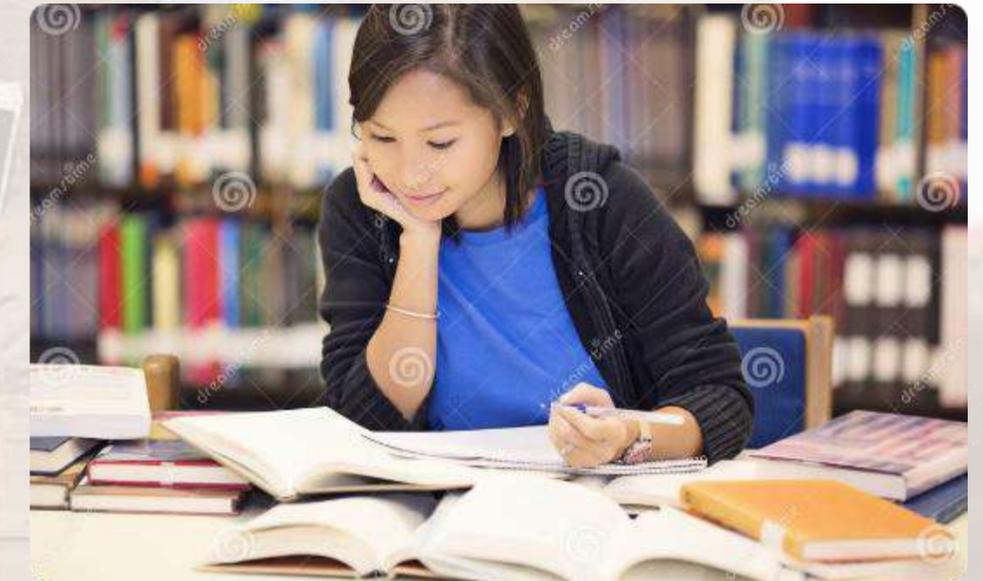
Establecer Metas Realistas

Defina objetivos alcanzables y divídalos en pasos manejables. Lograr metas pequeñas aumenta la confianza y reduce la ansiedad asociada con tareas grandes o ambiguas.



Reconocer Logros

Celebre sus éxitos, por pequeños que sean. Mantenga un registro de sus logros para revisarlos en momentos de duda o ansiedad.



Aprendizaje Continuo

Busque oportunidades para desarrollar nuevas habilidades relevantes para su trabajo. El conocimiento y la competencia aumentan la sensación de control y reducen la ansiedad.

Pasos para acompañar una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Respiración Profunda
Utilice la respiración diafragmática para calmar el cuerpo. Inhale lenta y profundamente por la nariz, retenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente por la boca.

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Técnicas de Grounding
Concéntrese en sus sentidos. Identifique 5 cosas que pueda ver, 4 que pueda tocar, 3 que pueda oír, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear.



Afirmaciones Positivas
Repita frases tranquilizadoras para reducir el miedo y la ansiedad. Por ejemplo: "Estoy seguro. Estoy aquí. Todo estará bien."



Búsqueda de Apoyo
Si la crisis se intensifica, busque apoyo de un compañero de trabajo o Jefe Inmediato. Explique lo que está sucediendo y solicite ayuda para salir de la situación.

Pasos para encontrar y ejecutar el Tiempo de Recuperación



Buscar un lugar tranquilo

Identifique un espacio libre de distracciones, como una sala de descanso, un jardín o un rincón silencioso de su oficina. La tranquilidad le permitirá desconectar del estrés laboral y entrar en un estado de relajación.



Calmar el cuerpo y la mente

Dedique unos minutos a practicar técnicas de respiración profunda, meditación o relajación muscular progresiva. Estas prácticas le ayudarán a reducir la tensión física y mental acumulada durante el día, preparándolo para un tiempo de recuperación efectivo.

Manejo no farmacológico de la Ansiedad



Técnicas de relajación

Practicar técnicas como la meditación, el yoga o la respiración profunda puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo, reduciendo los síntomas de ansiedad.



Ejercicio físico

La actividad física regular libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Incluso un paseo breve al aire libre puede ser beneficioso.



Terapias alternativas

Algunas terapias alternativas, como la acupuntura o la reflexología, pueden ser útiles para aliviar la ansiedad.

Pasos para resolver una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Respiración Profunda

Utilice la respiración diafragmática para calmar el cuerpo. Inhale lenta y profundamente por la nariz, retenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente por la boca. Esto ayuda a regular el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo que puede contribuir a reducir la sensación de pánico.



Técnicas de Grounding

Concéntrese en sus sentidos. Identifique 5 cosas que pueda ver, 4 que pueda tocar, 3 que pueda oír, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear. Esta técnica le ayuda a traer su atención al presente y a alejarla de los pensamientos ansiosos que pueden estar alimentando la crisis de pánico.



Afirmaciones Positivas

Repita frases tranquilizadoras para reducir el miedo y la ansiedad. Por ejemplo: "Estoy seguro. Estoy aquí. Todo estará bien". Estas afirmaciones pueden ayudar a desafiar los pensamientos negativos que a menudo acompañan a un ataque de pánico y a reemplazarlos por sentimientos de calma y control.



Búsqueda de Apoyo

Si la crisis se intensifica, busque apoyo de un compañero de trabajo o Jefe Inmediato. Explique lo que está sucediendo y solicite ayuda para salir de la situación. Si se siente incómodo hablando con alguien en su trabajo, considere la posibilidad de buscar apoyo de un amigo o familiar que pueda ofrecerle apoyo y comprensión.

Pasos para resolver una Crisis de Pánico en el Ambiente Laboral



Tiempo de Recuperación

Busque un lugar tranquilo donde pueda relajarse y recuperarse. Tome unos minutos para calmar su cuerpo y mente antes de volver a sus tareas. Si se siente abrumado, es importante darse un tiempo para recuperarse y no tratar de forzar una situación que le cause estrés y ansiedad.



Apoyo Familiar y Red de Apoyo

Acudir a su red de apoyo familiar y de amigos puede ser una gran ayuda durante un ataque de pánico. Hablar con alguien sobre lo que está sucediendo puede aliviar la sensación de aislamiento y proporcionar consuelo.



Buscar Ayuda Profesional

Si los ataques de pánico son frecuentes o afectan su calidad de vida, es importante buscar ayuda profesional. Un terapeuta o psicólogo puede enseñarle estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad y reducir la frecuencia e intensidad de los ataques.



Seguimiento y Hábitos Saludables

Seguir un plan de tratamiento recomendado por un profesional médico o terapeuta es esencial para la recuperación a largo plazo. Esto puede incluir continuar con las técnicas de relajación, practicar ejercicio físico regularmente, mantener una dieta saludable y dormir lo suficiente.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

+

RELAJACIÓN GUIADA PASO A PASO

AUTO HIPNOSIS PARA RELAJAR CUERPO Y MENTE



Bibliografía

1. Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos Unidad Interna de Protección Civil, Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Este manual proporciona información sobre la intervención en crisis y los principios básicos de los primeros auxilios psicológicos.
2. Primeros Auxilios Psicológicos Osorio, A. Este artículo detalla la intervención en crisis, dividiéndola en dos instancias y ofreciendo herramientas para ayudar a las personas a enfrentar situaciones traumáticas.
3. Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana
4. Guía Técnica de Primeros Auxilios Psicológicos Ministerio de Salud, Perú. Esta guía técnica ofrece un marco para la capacitación y aplicación de primeros auxilios psicológicos en situaciones de emergencia.
5. Cómo superar la ansiedad, Enrique Rojas, 2010, Editorial Espasa
6. El cerebro de la gente feliz, Iris Pérez-Bonaventura, 2021 Editorial B de Blok





¿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

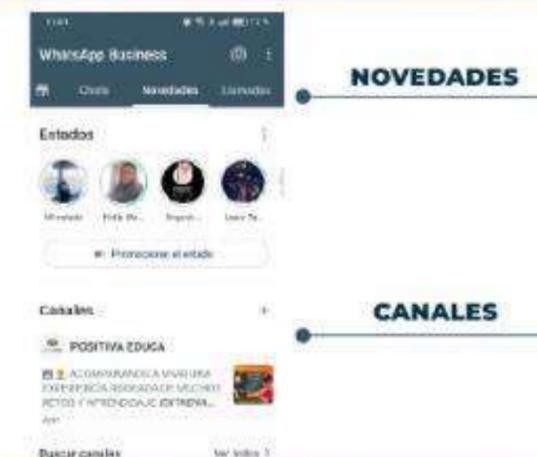
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



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



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



¿Cómo propiciar Resiliencia en momentos de transición?

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



Número de contacto: 3025118070



Cita Inspiradora

"La resiliencia no se trata de cómo caes, sino de cómo te levantas." - Apsley Cherry-Garrard



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

1

Causa

Eventos pequeños pueden generar cambios grandes.

2

Efecto Mariposa

Las consecuencias son impredecibles.

3

Desfase Temporal

El tiempo entre la acción y el resultado es impredecible.

4

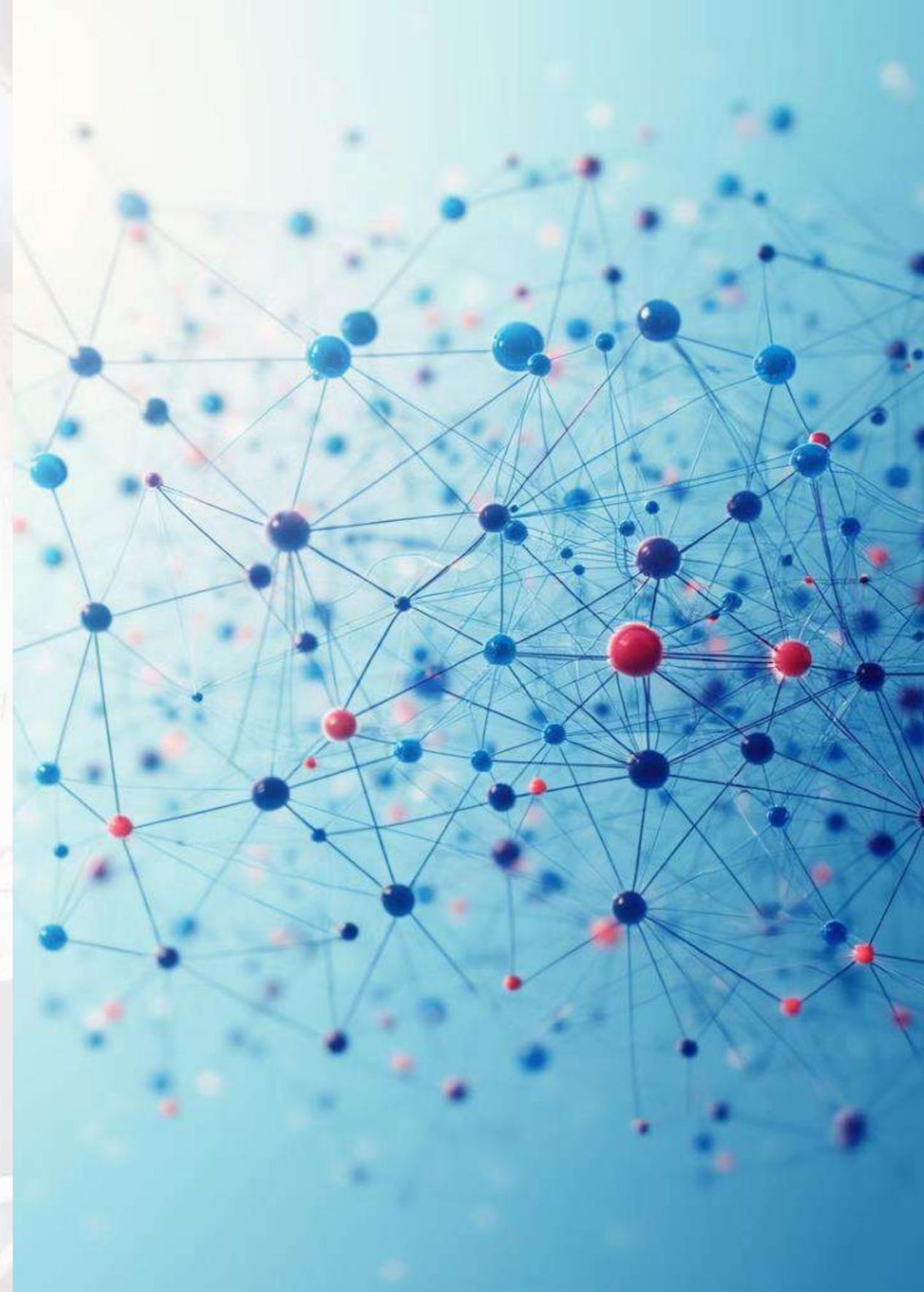
Complejidad

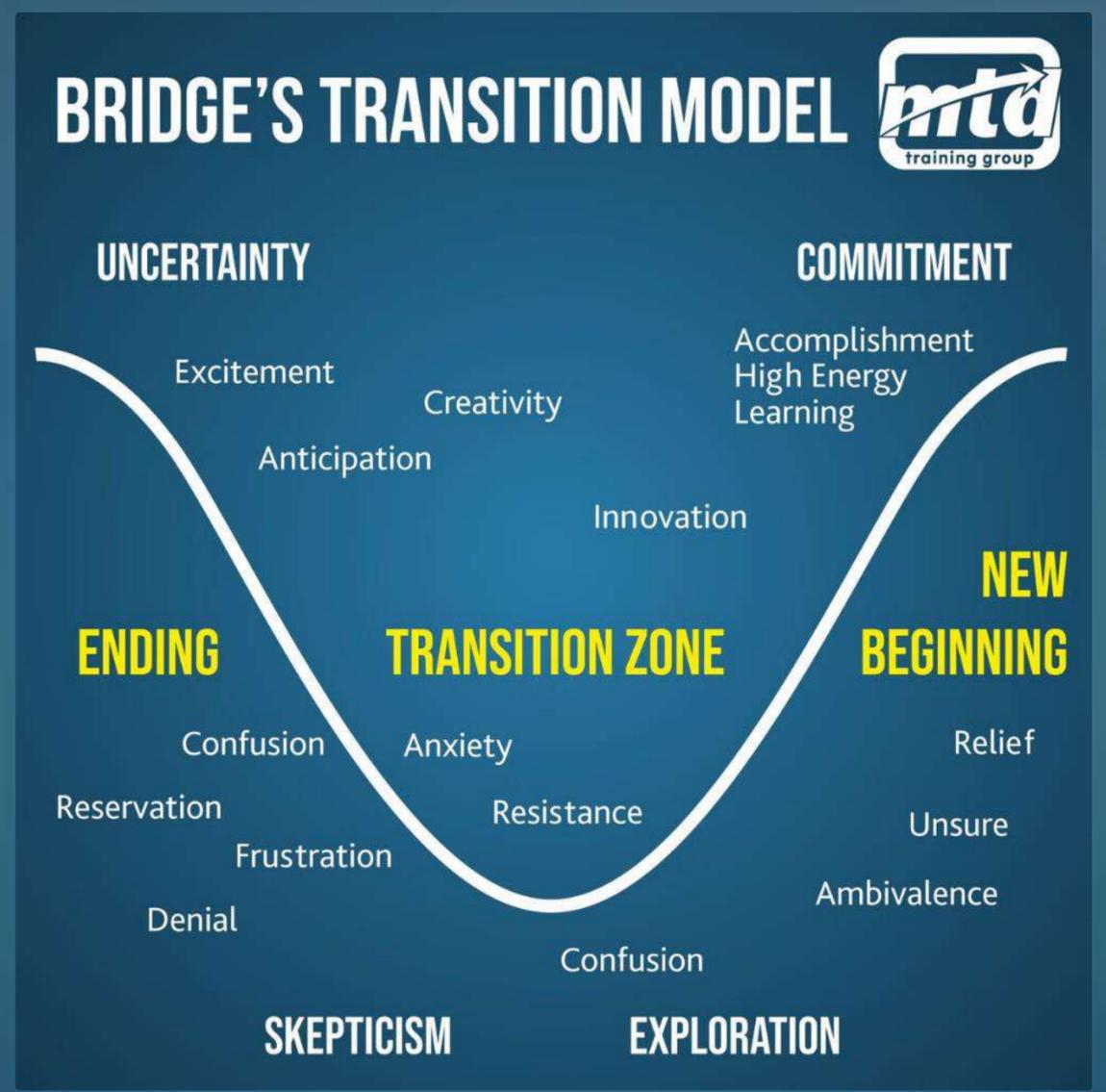
Muchos factores interactúan de forma inesperada.

5

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

- 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.





Resiliencia: Fortaleza ante la Adversidad

La resiliencia es la capacidad de superar adversidades y adaptarse a situaciones difíciles. Es una habilidad que se puede desarrollar y fortalecerse con el tiempo.

La resiliencia significa ser capaz de afrontar eventos difíciles.

Cuando pasa algo malo, sientes ira, sufrimiento y dolor.

Sin embargo, puedes seguir adelante, tanto física como psicológicamente.

La resiliencia no significa tolerar una situación difícil ni afrontarla tú solo.

Filosofía Estoica y la Resiliencia



Virtud

El estoicismo se centra en vivir una vida virtuosa, guiada por la razón y la justicia. La virtud se considera el bien supremo y se divide en cuatro categorías principales: sabiduría, justicia, coraje y templanza.



Aceptación

Es fundamental aceptar lo que no podemos controlar y enfocarnos en lo que sí podemos. Esto significa aceptar el destino, las circunstancias inevitables y las emociones negativas como parte de la vida.



Dicotomía del control

Distinguir entre lo que está bajo nuestro control (nuestros pensamientos y acciones) y lo que no (el mundo exterior). El estoicismo nos anima a concentrarnos en lo que podemos controlar, aceptando lo que no podemos.

Filosofía Estoica y la Resiliencia



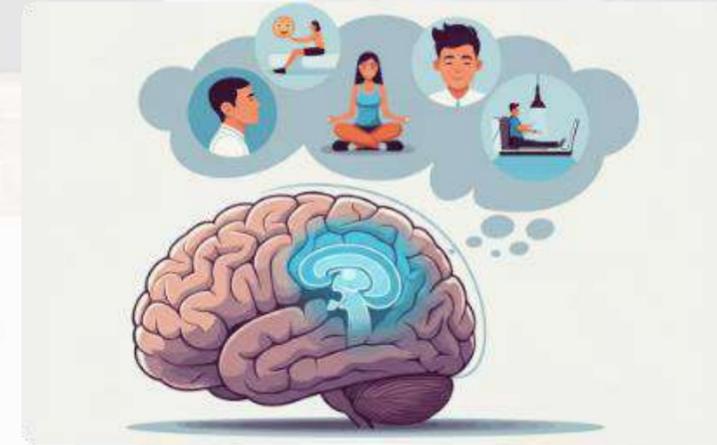
Amígdala

El estoicismo enfatiza la importancia de la regulación emocional, y la amígdala, la parte del cerebro que procesa las emociones, juega un papel clave en este proceso. Al practicar técnicas como la meditación y la atención plena, los estoicos aprenden a controlar sus reacciones emocionales, especialmente el miedo y la ira, reduciendo la actividad de la amígdala.



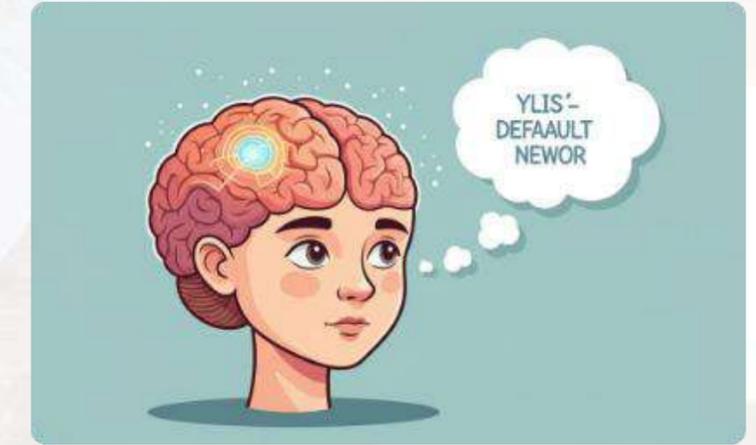
Corteza prefrontal??

La corteza prefrontal es la parte del cerebro responsable de la planificación, la toma de decisiones y el control de los impulsos. El entrenamiento estoico ayuda a desarrollar esta área del cerebro, permitiendo a los individuos tomar decisiones más racionales y resistir las reacciones emocionales impulsivas. Este desarrollo es crucial para la resiliencia, ya que permite a las personas mantener la calma y la perspectiva en situaciones difíciles.



Hipocampo

El hipocampo, responsable de la memoria y el aprendizaje, se ve afectado por el estrés crónico. El estoicismo, al reducir el estrés, protege el hipocampo y nos ayuda a afrontar mejor las dificultades.



Red neuronal por defecto

Esta red, activa cuando no estamos realizando ninguna tarea específica, se relaciona con la introspección y la reflexión. El estoicismo fomenta la introspección, lo que podría fortalecer esta red neuronal y mejorar la capacidad de autoconciencia.

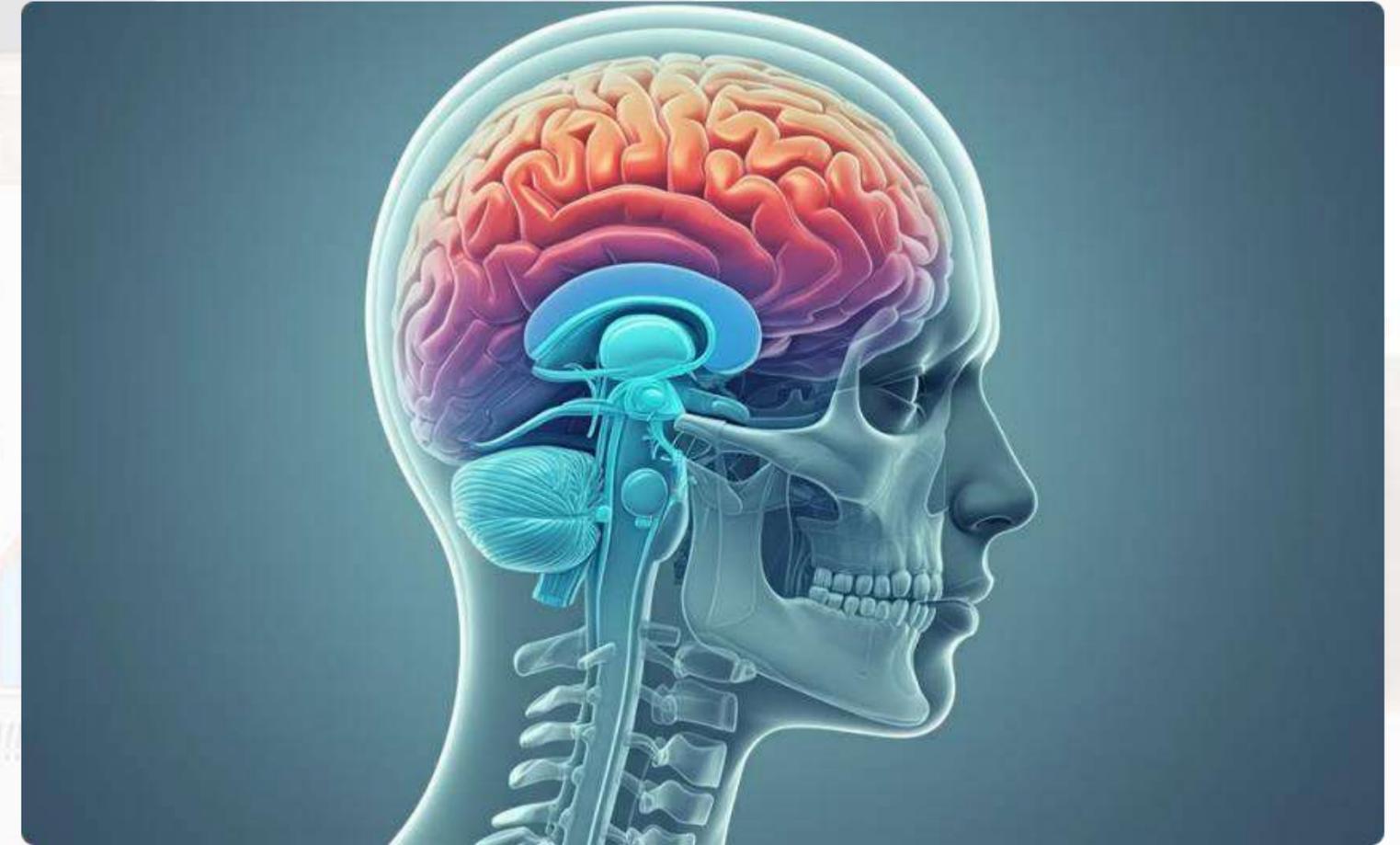
Filosofía Estoica y la Resiliencia



Corteza cingulada anterior

La corteza cingulada anterior juega un papel importante en la atención y la concentración. Las técnicas estoicas como la atención plena pueden fortalecer esta área, mejorando nuestra capacidad de enfocarnos.

La neurociencia moderna está empezando a desentrañar los mecanismos neuronales que subyacen a las prácticas estoicas. Algunas de las funciones cerebrales y procesos mentales que podrían estar relacionados con ella práctica de una filosofía estoica pueden ser:



Ínsula

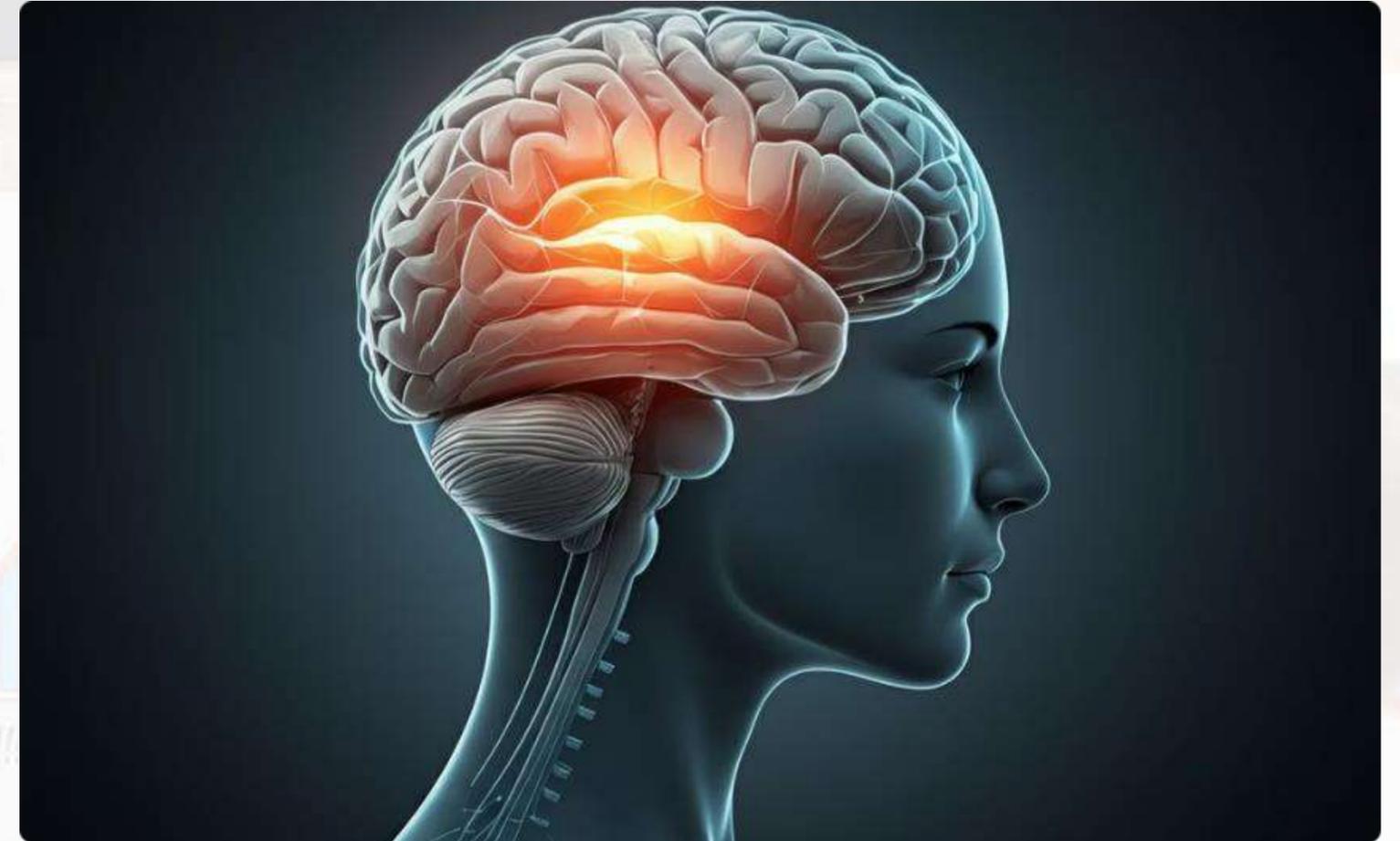
La ínsula se relaciona con nuestra conciencia corporal y emocional. El estoicismo fomenta la autoobservación y la conciencia, lo que podría mejorar la función de la ínsula.

La neurociencia moderna está empezando a desentrañar los mecanismos neuronales que subyacen a las prácticas estoicas. Algunas de las funciones cerebrales y procesos mentales que podrían estar relacionados con ella practica de una filosofía estoica pueden ser:



Amígdala

El estoicismo enfatiza la importancia de la regulación emocional, y la amígdala, la parte del cerebro que procesa las emociones, juega un papel clave en este proceso. Al practicar técnicas como la meditación y la atención plena, los estoicos aprenden a controlar sus reacciones emocionales, especialmente el miedo y la ira, reduciendo la actividad de la amígdala.



Corteza prefrontal

La corteza prefrontal es la parte del cerebro responsable de la planificación, la toma de decisiones y el control de los impulsos. El entrenamiento estoico ayuda a desarrollar esta área del cerebro, permitiendo a los individuos tomar decisiones más racionales y resistir las reacciones emocionales impulsivas. Este desarrollo es crucial para la resiliencia, ya que permite a las personas mantener la calma y la perspectiva en situaciones difíciles.



CÓMO SER **MENTALMENTE** FUERTE

Definición de Resiliencia



Capacidad de Recuperación

La resiliencia permite a las personas afrontar situaciones desafiantes y adaptarse a los cambios inesperados de la vida. Implica la habilidad de mantener la estabilidad emocional y funcional en medio de la adversidad.



Manejo Emocional

Ser resiliente no significa estar libre de emociones negativas, sino tener la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones de manera saludable.



Adaptación

La resiliencia implica la habilidad de volver a un estado de equilibrio y funcionalidad después de experimentar un evento desafiante. Esta adaptación puede ser a un estado diferente al anterior, sin perder la capacidad de disfrutar de la vida.

Características de la Resiliencia



Superación

Capacidad de sobreponerse a dificultades y traumas, como la pérdida de un ser querido, un fracaso profesional, una enfermedad o un evento traumático. Implica el reconocimiento de las emociones negativas, el desarrollo de estrategias de afrontamiento y la búsqueda de apoyo social.



Flexibilidad

Adaptación a cambios y nuevas circunstancias, como la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia o una crisis económica. Implica la capacidad de ajustar las expectativas, de ser flexible en la toma de decisiones y de buscar nuevas oportunidades.



Fortaleza

Mantener la estabilidad emocional frente a la adversidad, como el estrés, la ansiedad, la depresión o el miedo. Implica la capacidad de regular las emociones, de mantener una actitud positiva y de buscar recursos para fortalecer la autoestima.

Importancia del Apoyo Social



Conexiones Positivas

Rodearse de personas que brindan apoyo, comprensión y aliento en momentos de dificultad. Estas conexiones pueden actuar como un amortiguador emocional, brindando un espacio seguro para expresar las emociones sin juicio.



Compartir Preocupaciones

Expresar las preocupaciones e inquietudes con personas que escuchan con empatía y sin juzgar. Abrirse a la confianza y el apoyo de otros puede ayudar a disminuir la sensación de soledad y a encontrar nuevas perspectivas.



Evitar el Aislamiento

Mantener el contacto social y evitar aislarse de las situaciones desafiantes. La interacción social, incluso en momentos difíciles, puede ofrecer una sensación de pertenencia y apoyo, lo que puede ser crucial para la recuperación emocional.

Normalización de la Rutina



Retorno a Actividades

Retomar las actividades diarias lo antes posible, incluso si te sientes cansado o desmotivado. Esto puede incluir cosas simples como levantarse a la misma hora, ducharse, comer a horas regulares y realizar tareas domésticas.



Control de lo Posible

Enfócate en mantener las rutinas que puedas seguir, independientemente de cómo te sientas emocionalmente. No intentes hacer demasiado demasiado pronto.



Recuperación Gradual

Reincorpórate a la vida cotidiana de forma progresiva. Empieza con pequeñas metas y ve aumentando gradualmente tu nivel de actividad. Evita abrumar a tu cuerpo y mente.

Fortalecimiento Personal



Cuidado Corporal

Atender las necesidades físicas y de salud.



Cuidado del Hogar

Mantener un ambiente ordenado y agradable.



Cuidado Emocional

Atender a seres queridos y mascotas.

Control de la Exposición Mediática

1

Selección de Contenido

Elegir medios que no aumenten el estrés o la negatividad.

2

Límites de Consumo

Establecer horarios y duración para el consumo de noticias.

3

Enfoque en Entretenimiento

Utilizar los medios para distraerse y relajarse.



Oportunidades de Autodescubrimiento

Reconocimiento de Fortalezas

Descubrir capacidades personales ante la adversidad.

Desarrollo de Autoestima

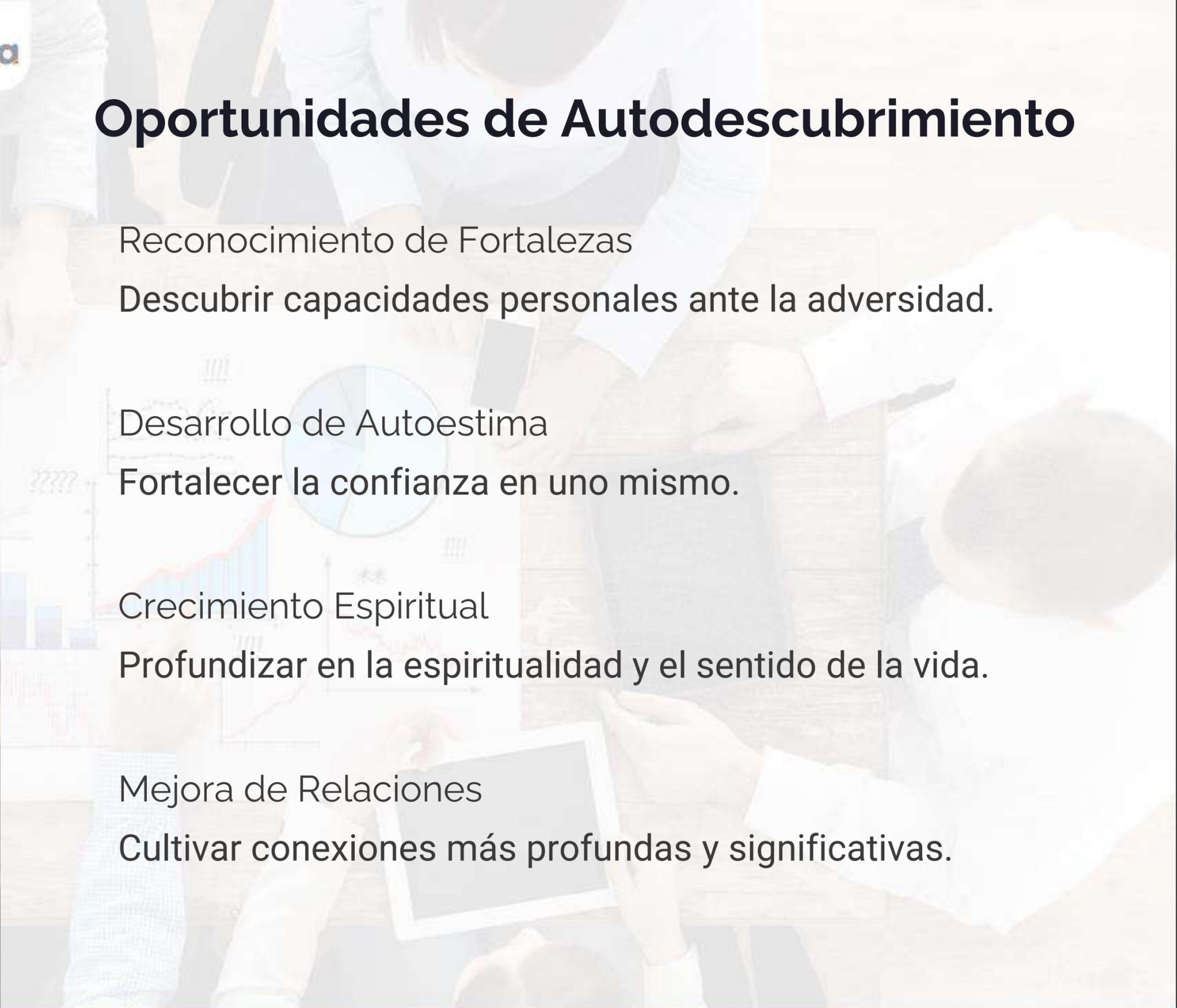
Fortalecer la confianza en uno mismo.

Crecimiento Espiritual

Profundizar en la espiritualidad y el sentido de la vida.

Mejora de Relaciones

Cultivar conexiones más profundas y significativas.



Afrontamiento de Momentos Difíciles



Aceptación

Reconocer la existencia de desafíos en la vida.



Autocompasión

Ser amable con uno mismo durante los momentos difíciles.



Flexibilidad

Adaptarse sin romperse ante las adversidades.



Experiencias Personales de Adversidad

- 1** Pérdida Familiar
Fallecimiento trágico del padre en 2019.
- 2** Cambios Laborales
Desalineación de valores con la organización de 10 años.
- 3** Pérdida de Amistades
Alejamiento de personas consideradas amigas.
- 4** Desafíos Empresariales
Dificultades en la atención de la empresa propia.



Resiliencia como Motor de Crecimiento



Desarrollo de Habilidades

La resiliencia es una capacidad que se puede fortalecer con el tiempo. Es como un músculo que se puede entrenar y desarrollar a través de la práctica.



Aplicación en Liderazgo

Es esencial para líderes ejecutivos y empresarios en su día a día, permitiéndoles afrontar los desafíos y mantener la visión.



Optimismo Natural

La resiliencia es una base para enfrentar desafíos y mantener una actitud positiva, incluso en momentos difíciles.

Resultados de la Resiliencia

Felicidad Personal

Sentimiento de bienestar y satisfacción.

Crecimiento Empresarial

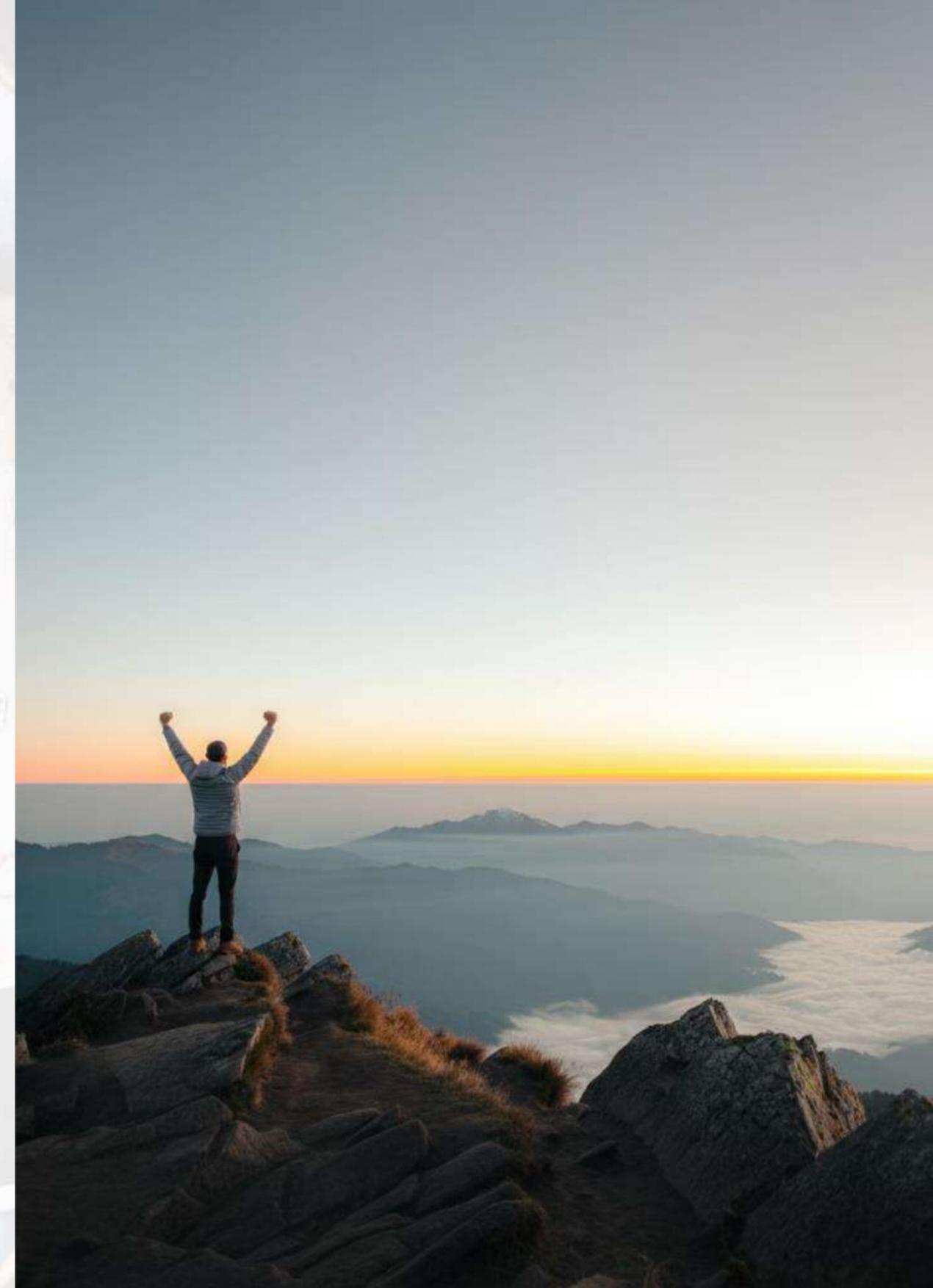
Empresa en expansión con nueva dirección.

Relaciones Fortalecidas

Disfrute de familia, amigos nuevos y antiguos.

Inspiración Continua

Memoria del padre como fuente de motivación.



Aprender a Perdonar

1

Reconocimiento del Daño

Entender que hubo un perjuicio o ofensa.

2

Decisión de Avanzar

Elegir conscientemente seguir adelante.

3

Autoperdón

Incluir el perdón hacia uno mismo en el proceso.



Manejo del Ego

Aceptación de Derrotas

Comprender que no siempre se puede ganar.

Perspectiva Global

Reconocer que el mundo no gira alrededor de uno.

Enfoque en Otros

Centrarse en ayudar a los demás para mantener el ego controlado.

Práctica de la Gratitude



Sanación Emocional

La gratitud como herramienta para sanar.



Apertura Mental

Gratitud para abrir la mente a nuevas posibilidades.



Gratitud Temporal

Agradecer por el pasado, presente y futuro.

Cambio de Narrativa Personal



- 1 Reconocimiento de Patrones
Identificar las historias que nos contamos a nosotros mismos.
- 2 Reescritura Positiva
Cambiar la narrativa a una que empodere.
- 3 Implementación
Vivir de acuerdo con la nueva historia personal.



Enriquecimiento de la Vida



Música

Incorporar más música en la vida diaria.



Alegría

Buscar y crear momentos de felicidad.



Nuevas Experiencias

Explorar actividades y pasatiempos nuevos.

Cuidado Personal Integral



Salud Mental

Atención a pensamientos y emociones.

Bienestar Físico

Ejercicio, nutrición y descanso adecuados.

Equilibrio Emocional

Manejo de emociones y estrés.

Crecimiento Espiritual

Conexión con valores y creencias personales.



Fortalecimiento de Relaciones

Conexiones Familiares

Fortalecer lazos con la familia.

Amistades Duraderas

Cultivar relaciones de amistad profundas.

Nuevas Conexiones

Conocer y relacionarse con nuevas personas.



Aprendizaje de las Experiencias



Reflexión

Analizar las situaciones vividas.

Extracción de Lecciones

Identificar aprendizajes de las experiencias difíciles.

Aplicación

Utilizar lo aprendido para inspirarse y ayudar a otros.



Celebración de la Vida



Éxitos Personales

Celebrar los logros propios, grandes y pequeños.



Momentos Cotidianos

Apreciar y festejar los momentos simples del día a día.



Futuro Prometedor

Anticipar y celebrar las oportunidades futuras.

Poder de la Respuesta Personal

Las adversidades no deciden tu destino, sino cómo respondes a ellas.

Taller 2:

1. ¿Revisa cuál fue el momento o situación más difícil del que saliste Adelante que habilidades estoicas pusiste a tu favor?
2. ¿Si hubieras conocido esto en ese momento que otras habilidades estoicas hubieses usado?





¿Cómo propiciar Resiliencia en momentos de transición en las empresas?

El Concepto de Resiliencia Organizacional



Adaptabilidad

La resiliencia organizacional se refiere a la capacidad de una empresa para anticipar, prepararse, responder y adaptarse a cambios incrementales y interrupciones repentinas. Va más allá de la mera supervivencia; implica la habilidad de prosperar en medio de la adversidad.



Preparación

Una organización resiliente no solo resiste los impactos, sino que también aprovecha los desafíos como oportunidades para innovar y fortalecerse.



Respuesta y Adaptación

Esta capacidad se basa en una combinación de factores, incluyendo una cultura adaptativa, procesos flexibles, y un liderazgo visionario. La resiliencia permite a las organizaciones mantener sus operaciones críticas y recuperarse rápidamente de los reveses, emergiendo más fuertes y mejor preparadas para el futuro.

Fundamentos de la Resiliencia Organizacional



Adaptabilidad

Capacidad de ajustarse rápidamente a las constantes transformaciones del entorno digital, lo que implica ser capaces de afrontar los cambios tecnológicos disruptivos y aprovechar las oportunidades que estos ofrecen para la innovación y el crecimiento. En este sentido, la adaptabilidad abarca la flexibilidad para integrar nuevas tecnologías, la agilidad para responder a amenazas cibernéticas y la capacidad de reorganizar procesos internos en respuesta a las nuevas demandas del mercado.



Innovación

Fomento de ideas creativas para resolver problemas y mejorar procesos continuamente. Esto implica la implementación de nuevas soluciones tecnológicas, la creación de servicios digitales innovadores y la mejora de las experiencias digitales de los usuarios. La innovación es el motor del crecimiento en la era digital, por lo que las organizaciones resilientes deben estar constantemente buscando nuevas formas de mejorar sus productos y servicios.



Colaboración

Trabajo en equipo efectivo y comunicación fluida entre todas las áreas. Para lograr la resiliencia, es necesario que todos los departamentos trabajen en conjunto para responder a los desafíos del entorno digital. Esto implica la creación de redes de colaboración entre las instituciones, el desarrollo de mecanismos de comunicación eficientes y la construcción de una cultura organizacional que fomente la colaboración y el trabajo en equipo.

El Papel de las Personas en la Resiliencia



Desarrollo de habilidades

Fomentar el aprendizaje continuo en tecnologías emergentes como la inteligencia artificial, el análisis de datos, la ciberseguridad y la gestión de la nube. Además, es crucial el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la capacidad de adaptación al cambio.



Cultura de innovación

Crear un ambiente que inspire a los funcionarios a proponer ideas disruptivas que permitan mejorar los servicios públicos digitales, optimizar procesos internos y ofrecer soluciones innovadoras a los desafíos del entorno digital. Esto implica la creación de espacios de colaboración, la promoción de la creatividad y el fomento de la experimentación.



Liderazgo inspirador

Directivos que motiven y guíen hacia la excelencia en la transformación digital, impulsando la adopción de nuevas tecnologías y promoviendo una cultura de aprendizaje continuo. El liderazgo efectivo en la era digital implica la capacidad de inspirar a los equipos, de comunicar una visión clara del futuro y de empoderar a los funcionarios para que asuman roles protagónicos en la transformación digital.

Alineación con la Visión y Propósito



Definir visión clara

Establecer objetivos concretos para la transformación digital del país, incluyendo el desarrollo de servicios públicos digitales eficientes, la optimización de procesos internos y la gestión de riesgos cibernéticos.



Comunicar efectivamente

Transmitir la visión a todos los niveles del Ministerio y entidades adscritas, promoviendo una cultura de aprendizaje continuo y la adopción de nuevas tecnologías.



Alinear acciones

Asegurar que cada proyecto y tarea contribuya a los objetivos globales, incluyendo el desarrollo de competencias digitales, la innovación en servicios públicos digitales y la colaboración interinstitucional.

Características de una Organización Resiliente



Visión Clara

Un propósito y valores definidos que guían las decisiones y acciones, incluso en momentos de incertidumbre.



Flexibilidad Estratégica

La capacidad de ajustar planes y tácticas en respuesta a los cambios del mercado, las condiciones económicas o las crisis inesperadas.



Cultura de Innovación

Fomenta la creatividad y la experimentación, buscando soluciones innovadoras para superar los desafíos y aprovechar nuevas oportunidades.



Comunicación Efectiva

Un flujo de información transparente y oportuno que permite a todos los miembros de la organización estar informados y tomar decisiones acertadas.

Las organizaciones resilientes comparten ciertas características fundamentales que les permiten navegar con éxito en entornos turbulentos. Estas empresas se distinguen por su capacidad de anticipación, adaptabilidad y aprendizaje continuo. Mantienen una visión clara de su propósito y valores, pero son flexibles en sus estrategias y tácticas.

Además, fomentan una cultura de innovación y experimentación, donde los errores se ven como oportunidades de aprendizaje. La comunicación abierta y transparente es otra característica clave, permitiendo un flujo de información eficiente en todos los niveles de la organización.

El Papel del Liderazgo en la Resiliencia



Visión Inspiradora

Los líderes resilientes inspiran a sus equipos al comunicar una visión clara y motivadora del futuro.



Toma de Decisiones Ágil

Los líderes resilientes toman decisiones con eficacia en situaciones complejas, manteniendo la calma y la confianza.



Empoderamiento

Los líderes resilientes fomentan la autonomía y el desarrollo de sus empleados, empoderándolos para que tomen la iniciativa.



Aprendizaje Continuo

Los líderes resilientes promueven una cultura de mejora y adaptación constante, aprendiendo de las experiencias y buscando nuevas oportunidades.

El liderazgo juega un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia organizacional. Los líderes resilientes son capaces de inspirar confianza y motivar a sus equipos incluso en tiempos de incertidumbre. Estos líderes se caracterizan por su visión de futuro, su capacidad de toma de decisiones bajo presión y su habilidad para comunicar de manera efectiva.

Además, los líderes resilientes fomentan una cultura de aprendizaje continuo y adaptabilidad. Promueven la autonomía y el empoderamiento de los empleados, reconociendo que la resiliencia se construye a todos los niveles de la organización. Su ejemplo personal de resiliencia sirve como modelo a seguir para toda la empresa.

Creando una Cultura de Resiliencia



Fomentar un Ambiente Seguro

Un espacio donde los empleados se sientan cómodos para expresar ideas, tomar riesgos calculados y aprender de los fracasos.



Formación y Desarrollo Continuo

Equipando a los empleados con las habilidades técnicas y emocionales necesarias para ser resilientes.



Reconocer y Celebrar el Comportamiento Resiliente

Fortalecer la importancia de la resiliencia en la cultura organizacional.

Desarrollar una cultura de resiliencia requiere un esfuerzo consciente y sostenido por parte de toda la organización. Comienza con la definición clara de valores y comportamientos que fomenten la adaptabilidad y la innovación.

Estrategias para Fomentar la Resiliencia



Diversificación de Recursos

Desarrollar una variedad de capacidades y recursos para adaptarse a diferentes escenarios.



Planificación de Contingencias

Preparar planes detallados para manejar posibles crisis y disrupciones.



Redes de Colaboración

Establecer alianzas internas y externas para obtener apoyo y recursos en tiempos difíciles.



Innovación Continua

Fomentar la experimentación y la búsqueda constante de nuevas soluciones y oportunidades.

Resiliencia Organizacional: Clave para el Éxito en la Era Digital



Adaptación al cambio

La resiliencia organizacional permite que las entidades se adapten con flexibilidad a las constantes transformaciones del entorno digital, lo que implica ser capaces de afrontar los cambios tecnológicos disruptivos y aprovechar las oportunidades que estos ofrecen para la innovación y el crecimiento.



Crecimiento frente a desafíos

La resiliencia empodera a las organizaciones a superar los desafíos tecnológicos, lo que facilita su crecimiento y prosperidad en un entorno digital en constante evolución.



Vital para la transformación digital

El concepto de resiliencia es crucial para el Ministerio de TIC en su misión de liderar la transformación digital de Colombia. La resiliencia permite que el Ministerio se adapte a las nuevas tecnologías, gestione los riesgos digitales de manera efectiva y garantice la continuidad de las operaciones en un entorno digital en constante cambio.

Resiliencia en la Era Digital



Agilidad Digital

En la era digital, la resiliencia organizacional adquiere nuevas dimensiones. Las empresas deben ser capaces de adaptarse rápidamente a las innovaciones tecnológicas y protegerse contra las amenazas cibernéticas.



Transformación Digital

La transformación digital no solo implica la adopción de nuevas tecnologías, sino también un cambio en la mentalidad y en los procesos organizativos.

Resiliencia en la Era Digital

En la era digital, la resiliencia organizacional adquiere nuevas dimensiones. Las empresas deben ser capaces de adaptarse rápidamente a las innovaciones tecnológicas y protegerse contra las amenazas cibernéticas.

La agilidad digital se convierte en un componente clave de la resiliencia. Esto incluye la capacidad de implementar rápidamente nuevas soluciones tecnológicas, adaptar los modelos de negocio y responder a las cambiantes expectativas de los clientes en el entorno digital. Además, la ciberseguridad se vuelve crucial para proteger los activos digitales y mantener la confianza de los stakeholders.



Computación en la Nube

Adopción de soluciones en la nube para mayor flexibilidad y escalabilidad.



Ciberseguridad

Implementación de robustas medidas de seguridad digital.



Analítica de Datos

Uso de big data para tomar decisiones informadas y anticipar cambios.



Metodologías Ágiles

Adopción de enfoques ágiles para el desarrollo y la gestión de proyectos.

Importancia de la gestión del cambio y la resiliencia



Adaptabilidad

Gestionar el cambio implica la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y desafíos. En la era digital, la adaptabilidad es crucial para las empresas que deben responder rápidamente a las innovaciones tecnológicas y las cambiantes necesidades de los clientes.



Colaboración

La resiliencia se fortalece a través de la colaboración y el apoyo mutuo. Una cultura de colaboración, donde los empleados se apoyan mutuamente y trabajan juntos para superar los obstáculos, es fundamental para la resiliencia organizacional.



Estabilidad

Una organización resiliente posee bases sólidas que le permiten superar obstáculos. Una sólida estructura financiera, una gestión de riesgos eficaz y un sistema de comunicación bien establecido contribuyen a la estabilidad y la resiliencia de la empresa.

Resiliencia y Gestión del Cambio



Identificación del Cambio

Reconocer la necesidad de cambio y sus implicaciones, entendiendo las señales y las tendencias que impulsan la necesidad de adaptación.



Planificación

Desarrollar estrategias y planes de acción, estableciendo un roadmap para la implementación del cambio y anticipándose a posibles desafíos.



Implementación

Ejecutar los planes con flexibilidad y adaptabilidad, adaptándose a las circunstancias cambiantes y aprendiendo de las experiencias.



Evaluación y Ajuste

Monitorear el progreso y realizar ajustes necesarios, midiendo los resultados del cambio y adaptando las estrategias para maximizar su éxito.

Competencias Clave según ISO 22316:2017



Perseverancia

Mantener el rumbo a pesar de los obstáculos, crucial en proyectos tecnológicos complejos. Esta competencia permite a los equipos de trabajo mantener la motivación y el enfoque en la consecución de objetivos, incluso en situaciones desafiantes como la implementación de nuevas tecnologías o la resolución de problemas complejos de ciberseguridad.



Orientación a soluciones

Enfoque proactivo para resolver problemas técnicos y organizacionales de forma creativa. Esta capacidad es fundamental para identificar soluciones innovadoras a los desafíos que se presentan en el ámbito digital, como la implementación de nuevas herramientas tecnológicas, la gestión de riesgos cibernéticos y la adaptación a las nuevas tendencias del mercado.



Eficiencia en condiciones austeras

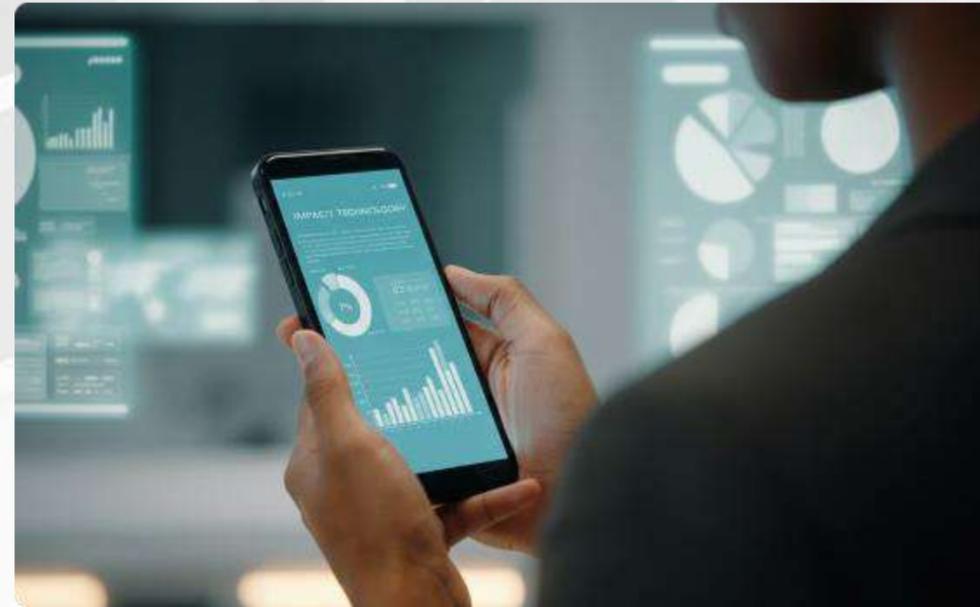
Capacidad de lograr resultados óptimos con recursos limitados, vital en el sector público. Esta competencia permite a las organizaciones maximizar el uso de los recursos disponibles, optimizar los procesos internos y lograr resultados eficientes en un entorno donde los recursos son escasos.

Adaptación al Cambio Tecnológico



Monitoreo de tendencias

Identificar y analizar las últimas tecnologías relevantes para el sector público, como la inteligencia artificial, el análisis de datos, la ciberseguridad y la gestión de la nube. Esto implica mantener una vigilancia constante sobre las nuevas tecnologías que surgen en el ámbito de la administración pública, así como evaluar su potencial impacto en la optimización de procesos internos, la innovación de servicios públicos digitales y la mejora de la seguridad cibernética.



Evaluación de impacto

Determinar cómo las nuevas tecnologías afectarán a los servicios públicos digitales, procesos internos, gestión de riesgos y la seguridad cibernética. La evaluación del impacto debe considerar los riesgos y oportunidades que conllevan la implementación de nuevas tecnologías, asegurando que se cumplan los estándares de seguridad y que se gestionen adecuadamente los datos sensibles. Se debe priorizar la elección de tecnologías que promuevan la eficiencia, la transparencia y la accesibilidad de los servicios públicos digitales.



Implementación ágil

Adoptar rápidamente las tecnologías beneficiosas para el Ministerio, minimizando la resistencia al cambio y optimizando la gestión de recursos. La implementación ágil de tecnologías se basa en la creación de prototipos, la iteración rápida y la colaboración entre equipos. Se debe priorizar la formación y capacitación del personal en el uso de las nuevas tecnologías, asegurando que se adapten a las necesidades del Ministerio y que se optimice la gestión de recursos.

Liderazgo Efectivo en la Era Digital



Visión estratégica digital

Capacidad de anticipar y liderar la transformación digital del Ministerio, estableciendo una visión clara del futuro digital de Colombia y promoviendo una cultura de innovación digital en la gestión pública.



Empoderamiento digital

Fomentar la autonomía y el desarrollo de líderes digitales en todos los niveles del Ministerio, incluyendo la formación de equipos de expertos en tecnologías digitales y la promoción de la innovación en servicios públicos digitales.



Agilidad y adaptabilidad

Impulsar la toma de decisiones rápida y la adaptación a cambios tecnológicos constantes, mediante la implementación de metodologías ágiles en la gestión de proyectos digitales y la adopción de tecnologías de última generación para optimizar procesos internos.

Cultura Organizacional Resiliente



Colaboración interdepartamental

Fomentar el trabajo en equipo entre diferentes áreas del Ministerio, incluyendo la creación de grupos de trabajo interdisciplinarios para abordar los desafíos digitales y promover la colaboración en proyectos de transformación digital.



Aprendizaje continuo

Crear oportunidades de capacitación en habilidades digitales y blandas, como la gestión de datos, la ciberseguridad, la comunicación digital y el liderazgo digital, para que el personal del Ministerio pueda adaptarse a las nuevas tecnologías y liderar la transformación digital.



Apertura al cambio

Fomentar una mentalidad flexible y dispuesta a adoptar nuevas tecnologías, incluyendo la implementación de metodologías ágiles para la gestión de proyectos digitales y la creación de un ambiente de trabajo que fomente la innovación y la experimentación.

Gestión del Conocimiento para la Resiliencia



Plataformas colaborativas

Implementar herramientas digitales como plataformas de gestión de proyectos, wikis y foros de discusión para compartir información, mejores prácticas y experiencias de proyectos.



Comunidades de práctica

Crear grupos de expertos en temas específicos como ciberseguridad, gestión de datos o transformación digital para fomentar el aprendizaje mutuo, el intercambio de conocimientos y la construcción de soluciones innovadoras.



Documentación de lecciones aprendidas

Registrar y compartir experiencias de proyectos, incluyendo éxitos y errores, para evitar la repetición de errores futuros, mejorar la toma de decisiones y fortalecer la cultura de aprendizaje continuo.

Resiliencia y Cultura Organizacional



Fomento de la colaboración y el trabajo en equipo

La resiliencia organizacional se fortalece cuando los equipos trabajan de manera cohesionada, compartiendo información y apoyándose mutuamente.



Liderazgo visionario e inspirador

Los líderes resilientes inspiran confianza y motivación en sus equipos, guiándolos a través de los desafíos y promoviendo una cultura de aprendizaje continuo.



Fomentar la adaptabilidad y el aprendizaje continuo

Las organizaciones resilientes se adaptan a los cambios y aprenden de las experiencias, adoptando nuevas ideas y estrategias para enfrentar los desafíos.



Comunicación abierta y transparente

La comunicación efectiva y transparente es fundamental para una cultura de resiliencia. Permite compartir información, comprender las necesidades y coordinar acciones.

Resiliencia Organizacional

Anticipación

Capacidad de prever situaciones adversas.

Preparación

Desarrollo de estrategias para enfrentar desafíos.

Respuesta

Acción efectiva ante situaciones críticas.

Adaptación

Flexibilidad para ajustarse a nuevas circunstancias.



Dimensiones de la Resiliencia Organizacional



Cultura

Fomento de flexibilidad y aprendizaje continuo.

Liderazgo

Identificación proactiva de riesgos y promoción de colaboración.

Gestión del Conocimiento

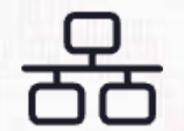
Análisis de eventos pasados para preparación futura.

Estrategias para Fomentar la Resiliencia



Capacitación

Inversión en formación continua de empleados.



Redes de Apoyo

Establecimiento de conexiones con otras organizaciones.

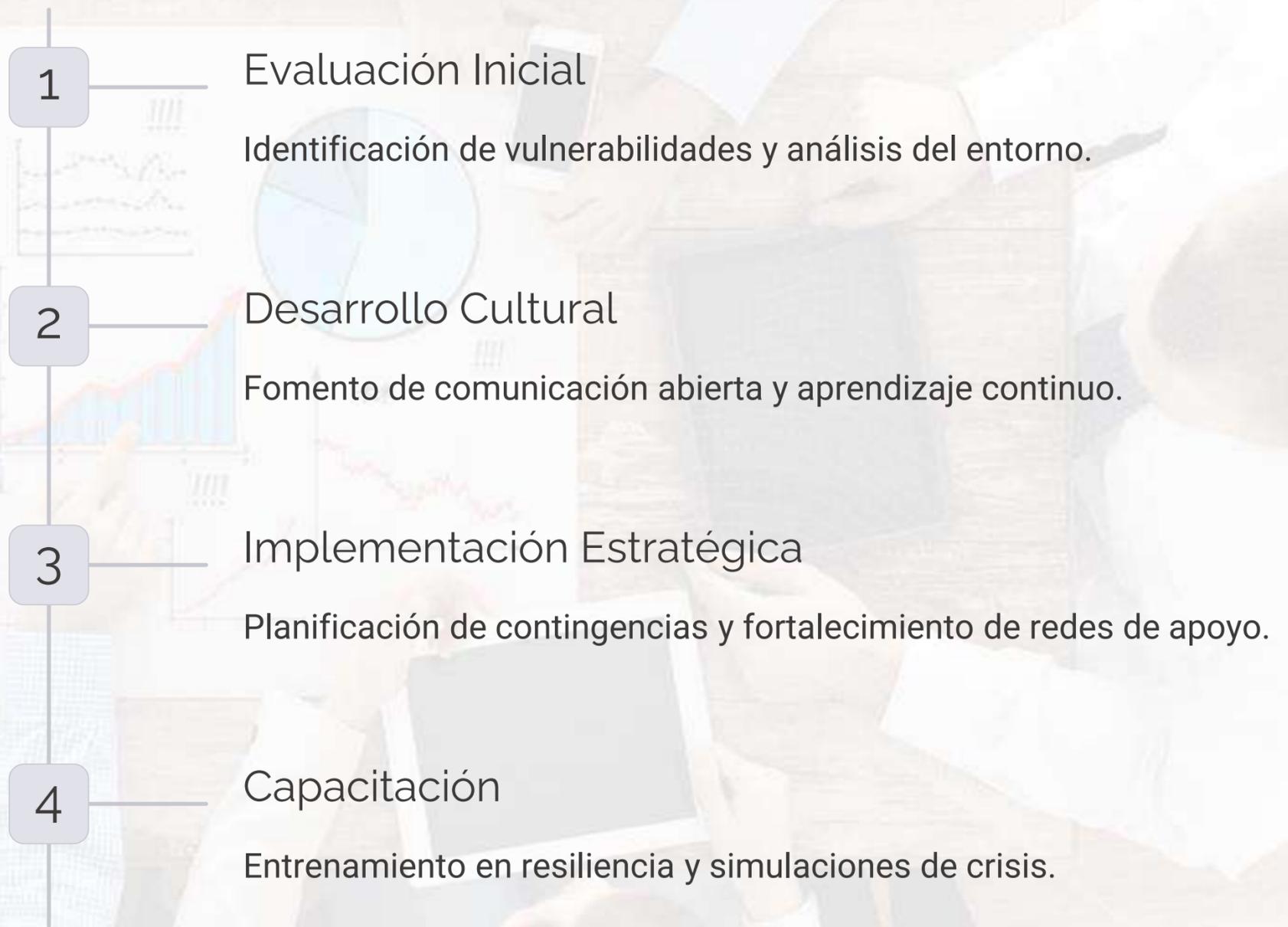


Evaluación Continua

Implementación de sistemas para medir la capacidad de respuesta.



Metodología para la Resiliencia Organizacional



Monitoreo y Adaptación

1

Revisión Continua

Monitoreo del desempeño y efectividad de estrategias.

2

Retroalimentación

Recolección de opiniones y ajustes según necesidades.

3

Análisis Post-Crisis

Identificación de lecciones aprendidas y áreas de mejora.



Comunicación y Reconocimiento

Transparencia

Información clara a todos los niveles de la organización.

Celebración de Logros

Reconocimiento de éxitos en la construcción de resiliencia.

Motivación Continua

Fomento del compromiso con el proceso de resiliencia.

Resiliencia en la Cadena de Suministro



Diversidad de Proveedores

Reducir la dependencia de fuentes únicas de suministro, diversificando proveedores y regiones geográficas. Por ejemplo, si una empresa depende de un solo proveedor de materia prima, debería considerar la posibilidad de buscar otras opciones alternativas en diferentes países o regiones. Esto ayudará a minimizar los riesgos de interrupciones en el suministro debido a factores como desastres naturales, conflictos políticos o problemas de transporte.



Monitoreo en Tiempo Real

Implementar sistemas de seguimiento en tiempo real para detectar señales tempranas de interrupción en la cadena de suministro. Se pueden utilizar plataformas digitales que permitan el seguimiento de inventario, transporte, producción y otras métricas clave, alertando a la empresa sobre cualquier anomalía o problema potencial. Esta información permite tomar medidas proactivas para mitigar riesgos y evitar grandes problemas.



Planificación de Escenarios

Desarrollar planes de contingencia para diferentes escenarios de interrupción, como la escasez de materias primas, la interrupción del transporte o la aparición de nuevas regulaciones. Estos planes deben incluir estrategias para gestionar el riesgo, garantizar la continuidad del negocio y minimizar las posibles pérdidas. Un ejemplo concreto es la planificación para la sustitución de proveedores clave, el almacenamiento de inventarios adicionales o la búsqueda de alternativas de transporte.



Colaboración con Socios

Fortalecer las relaciones con socios clave de la cadena de suministro, como proveedores, transportistas y distribuidores, para una respuesta coordinada ante eventos inesperados. La colaboración permite compartir información, recursos y estrategias, lo que facilita una respuesta rápida y efectiva ante interrupciones. Se pueden establecer acuerdos de cooperación, protocolos de comunicación y mecanismos de colaboración para garantizar la fluidez del flujo de información y acciones conjuntas en momentos críticos.

Resiliencia Financiera



Gestión de Liquidez

Mantener suficientes reservas de efectivo y líneas de crédito para afrontar períodos de incertidumbre.

La resiliencia financiera es fundamental para la supervivencia y el crecimiento sostenible de cualquier organización. Implica la capacidad de mantener la estabilidad financiera frente a desafíos económicos y shocks inesperados. Una empresa financieramente resiliente no solo puede resistir períodos de dificultad, sino que también está preparada para capitalizar oportunidades cuando surgen.

Además de la gestión de liquidez, la diversificación de ingresos y la gestión de riesgos, es crucial desarrollar una cultura de disciplina financiera en toda la organización y mantener una visión a largo plazo en la toma de decisiones financieras.



Diversificación de Ingresos

Reducir la dependencia de una única fuente de ingresos para mitigar riesgos específicos del mercado.



Gestión de Riesgos

Implementar estrategias para identificar, evaluar y mitigar riesgos financieros.

Resiliencia y Sostenibilidad



Economía Circular

La resiliencia y la sostenibilidad se refuerzan a través de la economía circular, que impulsa modelos de negocio que minimizan residuos y maximizan el uso de recursos. Esto implica un enfoque de "cradle to cradle", donde los productos se diseñan para ser reutilizados, reciclados o compostados al final de su vida útil. Un ejemplo de ello podría ser la utilización de materiales reciclados en la producción, la implementación de sistemas de recolección y reciclaje de productos o la creación de productos que se puedan reparar y actualizar fácilmente.



Eficiencia Energética

La eficiencia energética desempeña un papel crucial en la construcción de una organización resiliente. Implementar medidas para reducir el consumo de energía y aumentar el uso de fuentes renovables no solo reduce el impacto ambiental, sino que también protege a la organización contra la volatilidad de los precios de la energía y las interrupciones en el suministro. Esto podría incluir la instalación de paneles solares, la mejora del aislamiento de edificios, la adopción de equipos más eficientes o la optimización de los procesos de producción para minimizar el consumo de energía.



Responsabilidad Social

Una organización resiliente debe ser socialmente responsable, contribuyendo positivamente a la comunidad y operando de forma ética. Esto implica el compromiso con prácticas laborales justas, la protección del medio ambiente, el apoyo a iniciativas sociales y la transparencia en las operaciones. La responsabilidad social puede fortalecer las relaciones con las partes interesadas, generar confianza en la marca y mejorar la reputación, factores que son cruciales para la resiliencia a largo plazo.



Informes de Sostenibilidad

Los informes de sostenibilidad son una herramienta fundamental para comunicar la transparencia y el progreso en materia de sostenibilidad. Estos informes deben ser completos, verificables y transparentes, reflejando los objetivos, las estrategias y los logros de la organización en áreas como el impacto ambiental, la responsabilidad social y la gobernanza corporativa. Un informe de sostenibilidad sólido puede generar confianza en las partes interesadas, atraer inversores y aumentar la competitividad en un mercado cada vez más consciente de la sostenibilidad.

Resiliencia en el Desarrollo de Productos



Ideación Ágil

Generar y evaluar ideas rápidamente para impulsar la innovación.



Prototipado Rápido

Crear y testear prototipos en ciclos cortos para obtener feedback rápido.



Feedback Continuo

Incorporar input de clientes constantemente para asegurar la satisfacción y la adaptabilidad del producto.



Iteración y Mejora

Refinar productos basándose en datos y experiencias para optimizar su rendimiento.

La resiliencia en el desarrollo de productos es crucial para mantener la competitividad en mercados en constante evolución. Implica la capacidad de adaptarse rápidamente a cambios en las preferencias del consumidor, avances tecnológicos y nuevas regulaciones. Un enfoque resiliente en el desarrollo de productos permite a las empresas no solo responder a las disrupciones, sino también anticiparse a ellas y capitalizar nuevas oportunidades.

Resiliencia y Gestión del Talento



Desarrollo Continuo

Programas de formación y actualización de habilidades para mantener la competitividad.

Cultura Inclusiva

Fomentar un ambiente que celebre la diversidad y promueva la innovación.

Trabajo Flexible

Implementar políticas que permitan adaptarse a diferentes estilos y necesidades de trabajo.

Liderazgo Resiliente

Desarrollar líderes capaces de inspirar y guiar equipos en tiempos de incertidumbre.

Resiliencia en la Experiencia del Cliente



Personalización

Adaptar la experiencia a las preferencias individuales del cliente



Respuesta Rápida

Implementar sistemas para resolver problemas de manera ágil y efectiva



Análisis Predictivo

Utilizar datos para anticipar necesidades y tendencias del cliente



Innovación Continua

Mejorar constantemente los productos y servicios basándose en el feedback del cliente

La resiliencia en la experiencia del cliente se ha vuelto crucial en un mundo donde las expectativas y comportamientos de los consumidores cambian rápidamente. Una organización resiliente en este aspecto es capaz de adaptarse ágilmente a nuevas demandas, mantener la satisfacción del cliente incluso en tiempos de crisis, y anticipar futuras necesidades del mercado.

Resiliencia y Ciberseguridad



Protección Proactiva

Implementar medidas de seguridad avanzadas y actualizadas regularmente.



Concienciación del Usuario

Formar al personal en mejores prácticas de seguridad cibernética.



Monitoreo Continuo

Vigilar constantemente las redes en busca de actividades sospechosas.



Recuperación Rápida

Planes de respuesta a incidentes y recuperación de datos eficientes.

En la era digital, la resiliencia cibernética se ha convertido en un componente crítico de la resiliencia organizacional general. Las amenazas cibernéticas evolucionan constantemente, requiriendo que las organizaciones no solo se protejan contra ataques conocidos, sino que también se preparen para amenazas emergentes y desconocidas. Una organización ciberresiliente es capaz de prevenir, detectar, contener y responder a incidentes de seguridad, minimizando el impacto en las operaciones y la reputación.

Resiliencia en la Gestión de Proyectos



Planificación Adaptativa
Ajustar planes según cambios en el entorno del proyecto, por ejemplo, la incorporación de nuevos requisitos de seguridad en un proyecto de desarrollo de software.



Gestión de Riesgos
Identificar y mitigar proactivamente los riesgos potenciales, como la amenaza de ataques cibernéticos a la infraestructura del proyecto.

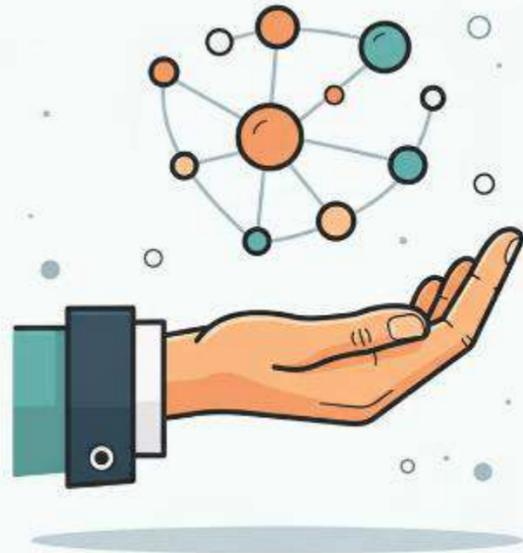


Comunicación Efectiva
Mantener un flujo de información transparente entre todas las partes interesadas, incluyendo la actualización del equipo de seguridad en caso de detectar una brecha de seguridad.



Aprendizaje Continuo
Incorporar lecciones aprendidas para mejorar futuros proyectos, como analizar los incidentes de ciberseguridad para fortalecer las medidas de seguridad en proyectos posteriores.

Optimización de Recursos para la Resiliencia



Asignación estratégica

Priorizar la inversión en proyectos que impulsen la transformación digital del Ministerio, especialmente aquellos que contribuyan a la implementación de la estrategia de ciberseguridad y la gestión de riesgos en el entorno digital.



FLEXIBLE BUDGET

Flexibilidad presupuestaria

Adaptar el presupuesto de manera dinámica para responder a necesidades emergentes como la adquisición de nuevas tecnologías o la capacitación del personal en habilidades digitales.



Inversión en tecnología

Destinar fondos a la adquisición de herramientas digitales que fomenten la colaboración interdepartamental y la gestión del conocimiento, como plataformas de gestión de proyectos, wikis y foros de discusión.

Coordinación de Disciplinas de Gestión



Identificación de disciplinas clave

Identificar las áreas de gestión críticas para la resiliencia digital del Ministerio, incluyendo: ciberseguridad, gestión de datos, comunicación digital, liderazgo digital, gestión del cambio y desarrollo de competencias digitales.



Integración de procesos

Alinear las diferentes disciplinas de gestión para trabajar de forma coordinada hacia objetivos comunes relacionados con la transformación digital del Ministerio.



Monitoreo y mejora continua

Evaluar periódicamente la efectividad de la coordinación entre las disciplinas de gestión para optimizar la implementación de la estrategia de resiliencia digital del Ministerio.

Desarrollo de Competencias Digitales



Programación básica

Capacitar en lenguajes de programación esenciales para el sector público, como Python, JavaScript y SQL, enfatizando la automatización de tareas, el desarrollo de aplicaciones web y la gestión de bases de datos.



Análisis de datos

Dominar herramientas de análisis de datos como Tableau, Power BI y R, para interpretar información relevante de las bases de datos del Ministerio y tomar decisiones estratégicas basadas en evidencia.



Computación en la nube

Desarrollar habilidades para aprovechar las ventajas de las plataformas cloud como AWS, Azure y Google Cloud, incluyendo la implementación de servicios de almacenamiento, seguridad y procesamiento de datos.

Gestión de Riesgos en el Entorno Digital



Identificación de amenazas

Identificar posibles ataques cibernéticos, fugas de información, interrupciones del servicio o fallos en la infraestructura digital, teniendo en cuenta las vulnerabilidades específicas del Ministerio.



Evaluación de impacto

Analizar el impacto potencial de cada amenaza en la seguridad de los datos del Ministerio, la continuidad de los servicios digitales y la reputación institucional, considerando las consecuencias financieras, legales y operativas.



Implementación de controles

Establecer medidas preventivas como firewalls, sistemas de detección de intrusiones, políticas de seguridad de contraseñas y capacitación del personal en buenas prácticas de ciberseguridad, y medidas correctivas para la recuperación de datos y la continuidad del servicio.

Innovación en Servicios Públicos Digitales



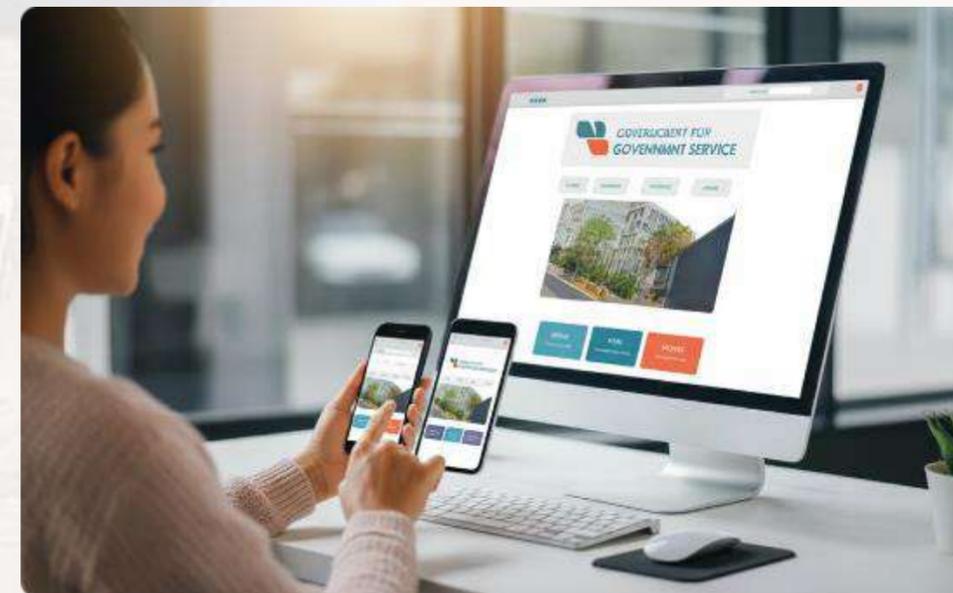
Diseño centrado en el ciudadano

Implementar una interfaz amigable y accesible, con énfasis en la experiencia del usuario, para facilitar la interacción con los servicios digitales del Ministerio, como por ejemplo el portal web de trámites o la aplicación móvil para consultar información sobre programas sociales.



Automatización de procesos

Utilizar tecnologías de inteligencia artificial (IA) y robótica para optimizar y agilizar los procesos internos del Ministerio, como la gestión de solicitudes, la validación de documentos y la atención al ciudadano, lo que permite una mayor eficiencia y liberación de recursos humanos para tareas de mayor valor.



Plataformas multicanal

Brindar servicios digitales a través de diversos canales, como la página web institucional, aplicaciones móviles, plataformas de mensajería instantánea y chatbots, con el objetivo de alcanzar a todos los colombianos, independientemente de sus preferencias o limitaciones tecnológicas, como el caso de la población con discapacidad.

Colaboración Interinstitucional



Plataformas compartidas

Desarrollar sistemas interoperables que permitan un intercambio seguro y eficiente de datos entre entidades del Ministerio de las TIC, la Superintendencia de Industria y Comercio, y la Agencia Nacional de Infraestructura, por ejemplo, para la gestión de proyectos de infraestructura digital.



Proyectos conjuntos

Fomentar iniciativas que involucren a múltiples instituciones, como el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Agricultura, para desarrollar proyectos de telemedicina, educación digital y agricultura inteligente, respectivamente.



Estándares comunes

Establecer normas técnicas, como el uso de API abiertas y protocolos de seguridad estándar, para facilitar la integración y la interoperabilidad entre los sistemas gubernamentales, asegurando la compatibilidad y la fluidez de la información entre diferentes plataformas.

Ciberseguridad y Resiliencia Digital



Protección de Infraestructuras Críticas

Garantizar la seguridad de los sistemas y datos del Ministerio de las TIC, incluyendo la red de fibra óptica nacional, los centros de datos gubernamentales y las plataformas de servicios digitales.



Cultura de Seguridad

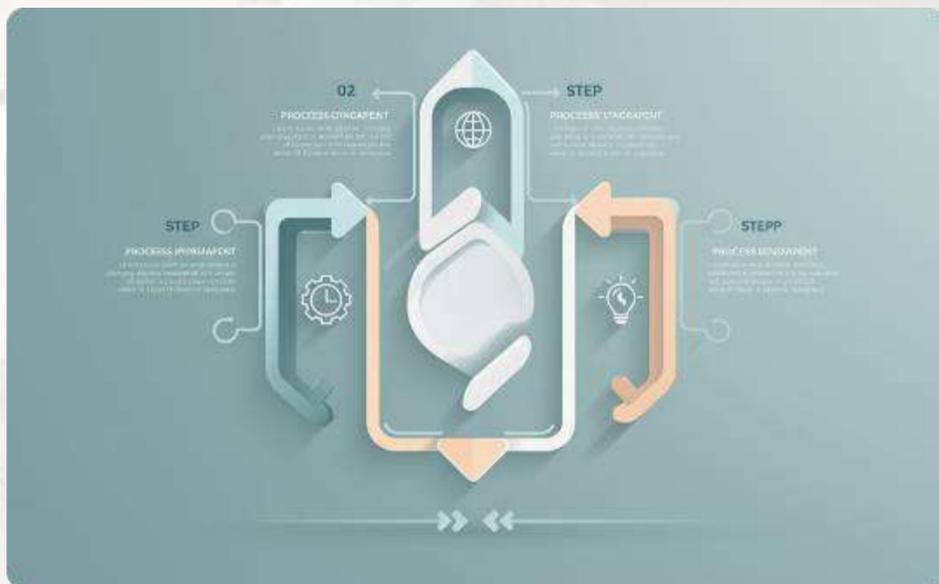
Fomentar la concienciación sobre las mejores prácticas de ciberseguridad entre los funcionarios del Ministerio, incluyendo el uso de contraseñas robustas, la detección de phishing y el manejo seguro de información sensible.



Respuesta a Incidentes

Implementar un plan de respuesta a incidentes cibernéticos que incluya la detección temprana de amenazas, la contención de daños, la recuperación de datos y la notificación a las autoridades competentes.

Transformación de Procesos Internos



Diagnóstico

Evaluar la eficiencia de los procesos actuales del Ministerio, como la gestión de proyectos, la asignación de recursos y la comunicación interna, con el objetivo de identificar áreas de mejora.



Rediseño

Implementar tecnologías como la inteligencia artificial (IA) para automatizar tareas repetitivas, análisis de datos para optimizar la toma de decisiones y plataformas digitales para la colaboración interna.



Implementación

Poner en marcha los nuevos procesos digitales, incluyendo la capacitación del personal en el uso de las nuevas herramientas, la integración de los sistemas de gestión de información y la creación de flujos de trabajo optimizados.

Gestión del Cambio en la Era Digital



Comunicación efectiva

Mantener informados a todos los funcionarios sobre los cambios tecnológicos venideros.



Capacitación continua

Ofrecer programas de formación para adaptarse a nuevas herramientas y metodologías.



Retroalimentación

Establecer canales para que los empleados expresen sus inquietudes y sugerencias.



Desarrollo de Liderazgo Digital



Mentoría tecnológica

Programas de acompañamiento para directivos en temas de transformación digital, con un enfoque en la implementación de estrategias de ciberseguridad y gestión de riesgos en el entorno digital. Los mentores ayudarán a los líderes a comprender las tecnologías emergentes y cómo pueden ser aplicadas para mejorar los procesos internos y optimizar la gestión del conocimiento.



Inmersión en innovación

Visitas a centros tecnológicos y startups para inspirar nuevas ideas y fomentar la creatividad e innovación en el Ministerio. Los líderes tendrán la oportunidad de interactuar con expertos en el campo de la transformación digital, como desarrolladores, ingenieros de software y diseñadores, para comprender las últimas tendencias y las mejores prácticas en la industria.



Toma de decisiones basada en datos

Capacitación en análisis avanzado para mejorar la gestión estratégica, con un enfoque en la integración de datos de diferentes fuentes y la utilización de herramientas de inteligencia artificial para identificar oportunidades y amenazas. Los líderes aprenderán a analizar datos de satisfacción ciudadana, tiempo de recuperación de los sistemas, adopción de tecnología y otros indicadores clave para la resiliencia.

Fomento de la Creatividad e Innovación



Espacios de co-creación

Crear espacios físicos y virtuales donde los funcionarios puedan reunirse, compartir ideas y colaborar en proyectos innovadores. Fomentar la interdisciplinariedad y el pensamiento creativo.



Hackathons internos

Organizar eventos intensivos de trabajo en equipo donde los funcionarios de diferentes áreas se unan para desarrollar soluciones innovadoras a los desafíos del Ministerio. Fomentar la colaboración interdisciplinaria y el pensamiento creativo.



Programa de intraemprendimiento

Implementar un programa que apoye iniciativas innovadoras propuestas por los funcionarios del Ministerio. Brindar apoyo financiero, técnico y de mentoría para convertir las ideas en proyectos concretos.

Adaptabilidad de la Infraestructura Tecnológica



Evaluación de capacidades

Evaluar la capacidad de la infraestructura actual para soportar la creciente demanda de servicios digitales, incluyendo análisis de datos, gestión de riesgos y ciberseguridad.



Modernización escalonada

Implementar mejoras graduales en la infraestructura tecnológica, por ejemplo, actualizar los sistemas de gestión de la continuidad del negocio para asegurar la continuidad de las operaciones en caso de interrupciones.



Adopción de tecnologías flexibles

Invertir en soluciones escalables como servicios en la nube para la gestión del conocimiento y herramientas de inteligencia artificial para el análisis de datos, como se mencionó en el programa de acompañamiento para directivos.

Gestión de la Continuidad del Negocio



Análisis de impacto en los servicios digitales

Identificar los servicios digitales críticos del Ministerio y sus dependencias tecnológicas. Evaluar el impacto de una interrupción en cada servicio y elaborar planes de contingencia específicos.



Desarrollo de estrategias para la continuidad digital

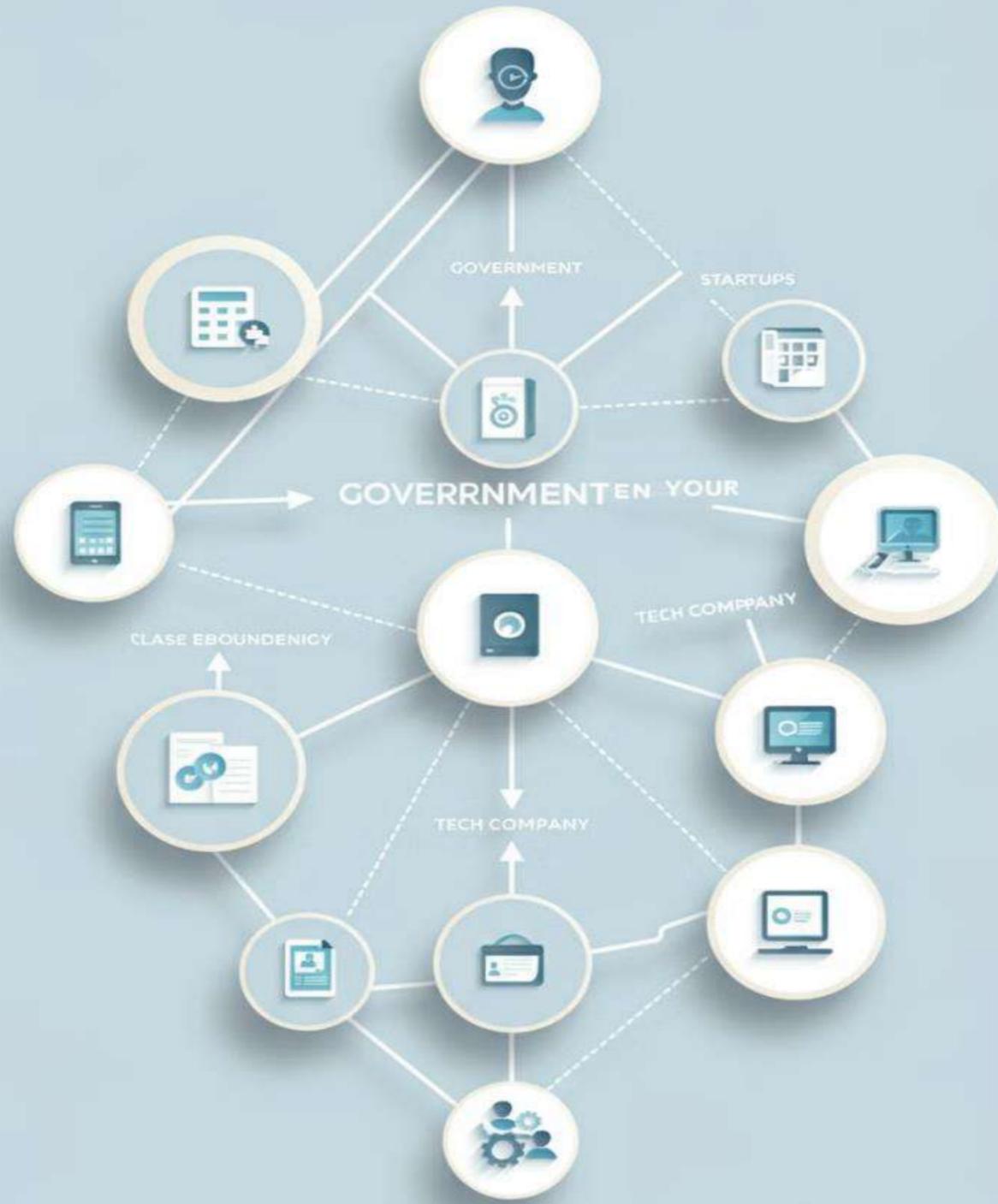
Crear planes de contingencia para diferentes escenarios de interrupción de los servicios digitales, asegurando la continuidad de las operaciones esenciales del Ministerio. Priorizar la recuperación rápida de los sistemas de gestión de la continuidad del negocio y los sistemas de información críticos.



Pruebas y simulacros para servicios digitales

Realizar ejercicios periódicos para evaluar la efectividad de los planes de contingencia y mejorar la respuesta ante emergencias. Simular escenarios de ciberataques, desastres naturales y otras interrupciones que podrían afectar los servicios digitales.

Colaboración con el Ecosistema Digital



Alianzas con startups

Colaborar con emprendimientos innovadores para resolver desafíos del sector público.



Vínculos académicos

Establecer programas de investigación conjunta con universidades en temas de gobierno digital.



Cooperación internacional

Participar en redes globales de gobiernos digitales para intercambiar mejores prácticas.

Desarrollo de Competencias Blandas



Inteligencia emocional

Fortalecer la capacidad de los funcionarios para identificar, gestionar y regular sus emociones en entornos digitales desafiantes, como la interacción con usuarios en línea o la gestión de crisis en las redes sociales. Esto implica desarrollar la empatía, la autoconciencia y la capacidad de respuesta para brindar una atención al público eficiente y efectiva.



Pensamiento crítico

Promover la capacidad de los equipos para evaluar información compleja del entorno digital, como la detección de noticias falsas, la verificación de datos y la interpretación de análisis de datos. Este enfoque permitirá tomar decisiones estratégicas fundamentadas en la evidencia y adaptarse a las nuevas realidades del entorno digital.



Comunicación efectiva

Fomentar la comunicación asertiva, transparente y efectiva en entornos digitales, utilizando las plataformas y canales adecuados para la interacción con los ciudadanos. Se busca optimizar la comunicación interna y externa del Ministerio, incluyendo la gestión de las redes sociales, la creación de contenido digital y la respuesta a consultas y comentarios de los usuarios.

Gestión del Conocimiento Intergeneracional



Programas de mentoría inversa

Jóvenes talentos comparten conocimientos digitales con líderes experimentados, como la implementación de herramientas de análisis de datos, la creación de contenido multimedia para las redes sociales y la gestión de plataformas digitales. Esta práctica promueve la transferencia de habilidades valiosas y facilita la adaptación de las instituciones a las nuevas tecnologías.



Documentación de saberes

Capturar y digitalizar el conocimiento valioso de funcionarios con larga trayectoria, incluyendo la gestión de procesos tradicionales, la resolución de problemas complejos y la comprensión del contexto histórico de la institución. Este proceso permite preservar la experiencia acumulada y evitar la pérdida de conocimiento institucional.



Equipos multigeneracionales

Formar grupos de trabajo que combinen experiencia y habilidades digitales, creando un ambiente de aprendizaje continuo y colaboración intergeneracional. Este enfoque fortalece la capacidad de la institución para adaptarse a los desafíos del entorno digital y aprovechar la sinergia de diferentes perspectivas.

Evaluación Continua de la Resiliencia



Auditorías internas

Evaluar la implementación de programas de mentoría inversa, como la transferencia de habilidades digitales de jóvenes talentos a líderes experimentados, y la documentación de saberes de funcionarios con larga trayectoria, asegurando la preservación del conocimiento institucional.



Benchmarking

Comparar las prácticas de gestión del conocimiento intergeneracional del Ministerio con otras instituciones que han tenido éxito en la transformación digital, como la implementación de equipos multigeneracionales y la gestión de la continuidad del negocio.



Retroalimentación de stakeholders

Solicitar opiniones de ciudadanos y socios sobre la adaptabilidad del Ministerio a las nuevas tecnologías, incluyendo la implementación de equipos multigeneracionales, la gestión de la continuidad del negocio y la evaluación de la eficacia de las estrategias de ciberseguridad.

Sostenibilidad en la Transformación Digital



Gestión de residuos electrónicos

Implementar programas de reciclaje y reutilización de equipos tecnológicos para minimizar el impacto ambiental. Esto incluye la recolección, clasificación y tratamiento responsable de dispositivos obsoletos, fomentando la circularidad y la reducción de residuos en la institución.



Eficiencia energética

Adoptar tecnologías y prácticas que reduzcan el consumo energético de los sistemas digitales. Esto puede incluir la optimización de la infraestructura tecnológica, la utilización de energías renovables y la implementación de sistemas de gestión energética para disminuir la huella de carbono de la institución.



Servicios en la nube verdes

Priorizar proveedores de servicios cloud con prácticas sostenibles. Optar por empresas que utilizan energías renovables, minimizan el consumo de agua y gestionan de forma responsable sus residuos, contribuyendo a un entorno digital más ecológico.

Preparación para Tecnologías Emergentes



Exploración

Investigar el potencial de tecnologías como blockchain, IoT y computación cuántica, explorando cómo se pueden aplicar al sector público. Esto incluye evaluar la viabilidad de la tecnología blockchain para la gestión transparente de registros y la trazabilidad de información, así como explorar las posibilidades del IoT para mejorar la eficiencia y la seguridad de los servicios públicos.



Experimentación

Desarrollar proyectos piloto para evaluar la aplicabilidad de tecnologías emergentes como la computación cuántica para resolver problemas complejos de gestión de datos y análisis predictivo. Esto permitirá al Ministerio identificar oportunidades de innovación y aplicar las tecnologías de forma eficiente.



Implementación

Integrar tecnologías prometedoras en los procesos y servicios del Ministerio, como la implementación de plataformas de servicios digitales basadas en la nube, la optimización de la infraestructura tecnológica para la eficiencia energética, y la creación de sistemas de gestión de riesgos para mitigar las amenazas de ciberseguridad.

El Futuro de la Resiliencia Organizacional



Inteligencia artificial avanzada

Implementación de algoritmos de machine learning para la detección temprana de amenazas y la generación de estrategias proactivas de mitigación de riesgos. Esto incluye la creación de sistemas de análisis predictivo para anticipar posibles crisis y la automatización de procesos de respuesta para una mayor rapidez y eficacia.



Realidad aumentada en la gestión

Integración de tecnologías de realidad aumentada para la visualización de datos complejos, como la simulación de escenarios de crisis y la planificación de estrategias de respuesta. Esto permitirá a la institución visualizar información clave de forma intuitiva y tomar decisiones más informadas.



Organizaciones autoadaptativas

Desarrollo de estructuras organizacionales flexibles y ágiles que se adapten dinámicamente a las necesidades cambiantes. Esto implica la implementación de sistemas de gestión de procesos que se reconfiguran automáticamente según las exigencias del entorno, lo que permite a la organización responder con mayor eficiencia a las nuevas realidades.

Medición de la Resiliencia Organizacional



Índice de Innovación

La capacidad para generar y implementar nuevas ideas y tecnologías es fundamental para la resiliencia organizacional. Un índice de innovación puede medir la frecuencia de nuevas iniciativas, la participación de los empleados en la innovación y el éxito de los proyectos de innovación. Por ejemplo, una empresa que introduce un nuevo producto o servicio innovador de forma constante y tiene una alta participación de los empleados en programas de desarrollo de ideas, obtendrá una puntuación alta en este indicador.



Compromiso del Empleado

Un alto compromiso de los empleados es un indicador clave de la resiliencia. Esto se puede medir a través de encuestas de satisfacción, índices de retención de personal y tasas de participación en programas de desarrollo. Una empresa con un alto índice de satisfacción del empleado, una baja tasa de rotación y una participación activa en programas de formación y desarrollo suele tener un mayor nivel de resiliencia, ya que los empleados se sienten valorados y comprometidos con la organización.

Medición de la Resiliencia Organizacional



Flexibilidad Financiera

La capacidad de la organización para manejar fluctuaciones económicas y adaptarse a los cambios en el mercado es esencial. Se puede medir a través de la liquidez, el ratio de deuda a capital, el flujo de caja y la capacidad de acceder a financiación. Una empresa con un alto nivel de liquidez, un ratio de deuda a capital bajo y un flujo de caja positivo, demuestra una mayor capacidad de adaptarse a las crisis económicas y superar los desafíos del mercado. Medir la resiliencia organizacional es crucial para entender el progreso y las áreas de mejora. Sin embargo, dado su carácter multidimensional, la medición puede ser compleja. Se deben considerar tanto indicadores cuantitativos como cualitativos para obtener una imagen completa de la resiliencia de la organización.

También es importante evaluar la eficacia de los planes de continuidad del negocio y la capacidad de la organización para anticipar y responder a los cambios del mercado.



Tiempo de Recuperación

El tiempo que tarda la organización en volver a la normalidad después de una interrupción, como un ciberataque o un desastre natural, es un indicador importante de la resiliencia. Se puede medir a través del tiempo de inactividad, la velocidad de respuesta de los planes de continuidad del negocio y el tiempo de recuperación de los sistemas críticos. Por ejemplo, una empresa que tiene un plan de continuidad del negocio efectivo y puede restaurar sus operaciones después de un ataque cibernético en un plazo de 24 horas, muestra un alto nivel de resiliencia frente a las amenazas digitales.

Métricas de Resiliencia Organizacional



Tiempo de recuperación

Tiempo que tarda la organización en recuperar la funcionalidad de sus sistemas, procesos y operaciones después de un incidente. Esto puede incluir eventos como ciberataques, desastres naturales o fallas técnicas.



Adopción de tecnología

El porcentaje de empleados que utilizan nuevas herramientas digitales para mejorar la eficiencia, la colaboración y la capacidad de respuesta a los cambios. Esto refleja la capacidad de la organización para adaptarse a la transformación digital.



Satisfacción ciudadana

El nivel de satisfacción de los ciudadanos con los servicios digitales proporcionados por la organización. Esta métrica refleja la eficacia y la calidad de los servicios digitales, así como la capacidad de la organización para satisfacer las necesidades de los usuarios.

Bibliografía

1. ISO 22316:2017 - Seguridad y resiliencia - Directrices para la resiliencia organizacional. Esta norma proporciona un marco para que las organizaciones comprendan y mejoren su resiliencia organizacional.
2. Rodríguez-Aldana, M. L., & Vargas Hernández, J. G. (2019). *El camino hacia la resiliencia organizacional: un acercamiento metodológico*. Revista Internacional La Nueva Gestión Organizacional, 4(10), 63-86. Este artículo presenta un enfoque metodológico para desarrollar la resiliencia en las organizaciones 1
3. Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward*. Academy of Management Review, 32(3), 1002-1010. Este estudio explora cómo la atención plena en las organizaciones puede contribuir a su resiliencia.
4. Horne, J., & Orr, M. (1998). *Assessing the organizational resilience of the U.S. Army: A framework for analysis*. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences. Este documento proporciona un marco para evaluar la resiliencia organizacional en contextos militares.
5. McManus, S., Seville, E., Brunson, D., & Vargo, J. (2007). *Resilience management: A framework for assessing and improving resilience in organizations*. Australian Journal of Emergency Management, 22(2), 28-34. Este artículo ofrece un marco para gestionar y mejorar la resiliencia organizacional.



Bibliografía

6. Bhamra, R., Dani, S., & Burnard, K. (2011). *Resilience: The key to a sustainable supply chain*. International Journal of Production Research, 49(18), 5509-5520. Este estudio analiza la importancia de la resiliencia en las cadenas de suministro.
7. Pettit, T. J., Croxton, K. L., & Fiksel, J. (2013). *Ensuring supply chain resilience: Development and implementation of an assessment tool*. Journal of Business Logistics, 34(1), 46-76. Este artículo presenta una herramienta para evaluar y mejorar la resiliencia en las cadenas de suministro.
8. Sutcliffe, K. M., & Vogus, T. J. (2003). *Organizing for resilience*. In M. A. Neale & E. A. Mannix (Eds.), *Research on Managing Groups and Teams* (Vol. 6, pp. 1-29). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
9. Weick, K.E., & Sutcliffe, K.M. (2001). *Managing the Unexpected: Assuring High Performance in an Age of Complexity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Este libro aborda cómo las organizaciones pueden gestionar lo inesperado y desarrollar resiliencia.
10. Hollnagel, E., Woods, D.D., & Leveson, N.G. (2006). *Resilience Engineering: Concepts and Precepts*. Aldershot: Ashgate Publishing Limited. Este libro ofrece una visión integral sobre los principios de la ingeniería de resiliencia aplicados a organizaciones.





¿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