

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Neuroseguridad aplicada en Prevención de Riesgos Laborales

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Responsabilidad + Gratitud + Comunicación asertiva

SESIÓN 5: LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON UN ENFOQUE DESDE LAS NEUROCIENCIAS

EFRAIN BUTRÓN PALACIO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NEUROSEGURIDAD APLICADA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



gerencia@cincoipsalud.com



3172230117



MEDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL TRABAJO, MEDICO ESPECIALISTA GERENCIA EN ORGANIZACIONES, FORMACIÓN NEUROCIENCIA SST, COACH NEUROCOGNITIVO INTERNACIONAL, CERTIFICADO EN NEUROLINGÜÍSTICA, CONSULTOR E INVESTIGADOR DE LAS NEUROCIENCIAS COGNITIVAS APLICADAS A LA SEGURIDAD Y SALUD EN LE TRABAJO (NEUROSEGURIDAD Y NEUROLIDERAZGO), CONFERENCISTA NACIONAL E INTERNACIONAL Y DOCENTE UNIVERSITARIO.

AUTOR DE 10 LIBROS DE NEUROSEGURIDAD Y NEUROLIDERAZGO, CREADOR DEL MODELO BRAIN SAFETY CINCO, PREMIADO EN ESPAÑA, COLOMBIA Y OTROS PAÍSES POR SUS APORTES E INVESTIGACIONES EN EL CAMPO DE LAS NEUROCIENCIAS APLICADAS, DIRECTOR TÉCNICO EN MÚLTIPLES EMPRESAS INTERVENIDAS EN RIESGO CRITICO Y DIRECTOR DE NEUROCINCO BRAIN SAFETY.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

CONTENIDO

- | | | | | | |
|----|---|---|----|---|---------------------------------|
| 01 | ➤ | Que es salud mental, bienestar y estres | 05 | ➤ | Principales trastornos mentales |
| 02 | ➤ | Que son los neurotransmisores | 06 | ➤ | Sintomas del estres |
| 03 | ➤ | Que genera el estres laboral | 07 | ➤ | Tecnicas y manejo del estres |
| 04 | ➤ | Riesgos psicolaborales | 08 | ➤ | Como se puede evitar el estres |



OBJETIVOS

01

Conocer como funciona el cerebro/ mente en los procesos de salud mental

02

Describir los principales estresores que generan el estrés

03

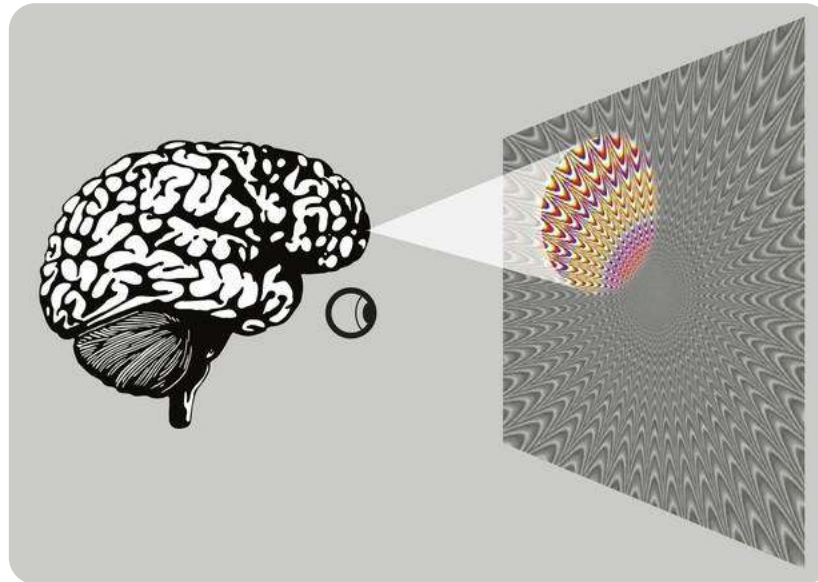
Definir las principales técnicas del manejo del estrés

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ENFOQUE DESDE LAS NEUROCIENCIAS



¿QUÉ ES SALUD MENTAL ?

- Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- “Es más que ausencia de trastornos o discapacidades mentales”



¿QUÉ ES BIENESTAR?

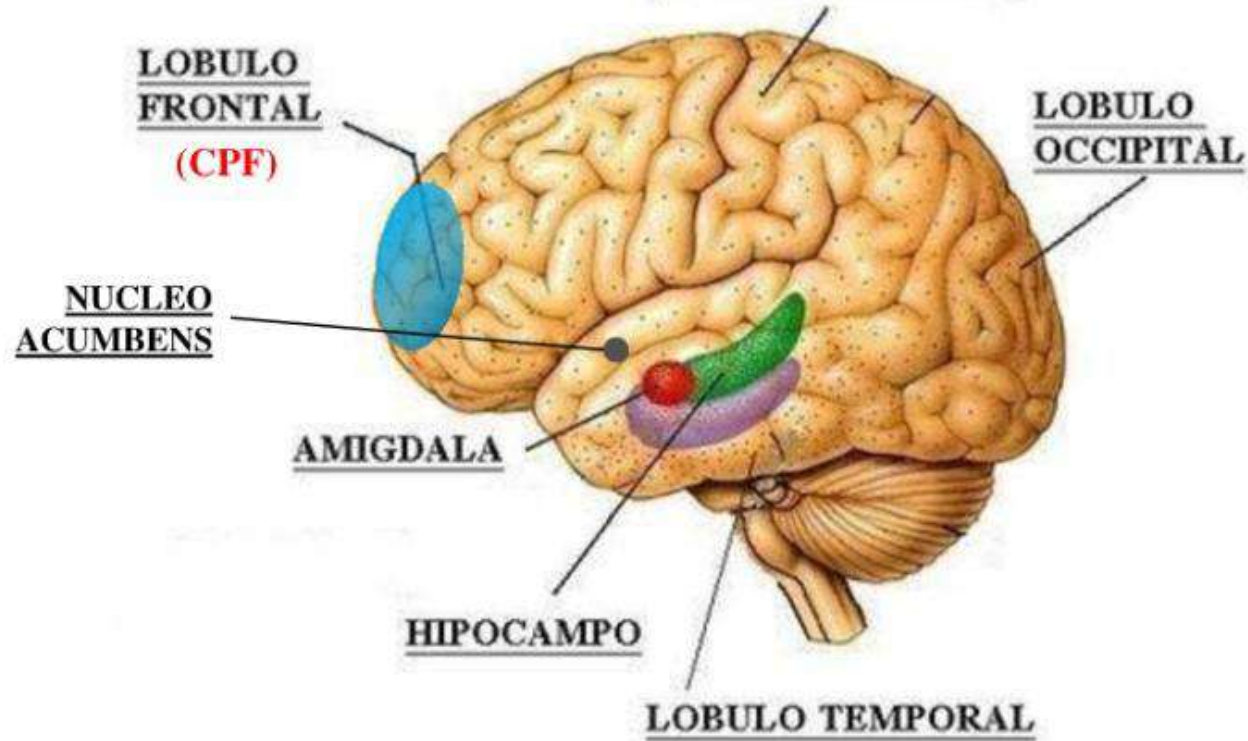
Es un estado en el que las funciones emocionales cognitivas, físicas, y social están en equilibrio y son óptimas.



MODELO

BRAIN SAFETY®

(5) SISTEMAS CEREBRO/MENTE



¿Qué son los neurotransmisores?

Son secreciones químicas naturales de nuestro cerebro que determinan el biorritmo de actividad y reposo, sueño-vigilia, que deben subir o bajar sus niveles de presencia en el organismo de acuerdo a las necesidades que aparezcan.

ESTRÉS

Conjunto de síntomas que comienzan a aparecer lentamente, en la medida que nuestros neurotransmisores, en el sistema nervioso central, se van consumiendo por sobreuso y mal uso de nuestras funciones.



¿QUÉ ES ESTRÉS LABORAL?



¿QUÉ GENERA EL ESTRÉS LABORAL?

DEMANDAS EN EL TRABAJO



- Demandas del trabajo:
- Demandas ambientales
- Demandas cuantitativas
- Demandas de carga mental
- Demandas de la jornada
- Exigencias de responsabilidad
- Consistencia del rol
- Influencia del entorno intralaboral sobre el extralaboral

CONTROL Y AUTONOMÍA SOBRE EL TRABAJO:

- Claridad del rol
- Capacitación
- Control y autonomía
- Oportunidades, uso y desarrollo
- Participación y manejo



LIDERAZGO Y RELACIONES SOCIALES:

- Características de liderazgo
- Relaciones sociales
- Retroalimentación positiva
- Relación con el colaborador



RECOMPENSA:

- Recompensas de pertenencia
- Reconocimientos y compensación



IDENTIFICAR PROBLEMA Y DIAGNOSTICO

- ☐ Depresión
- ☐ Ansiedad
- ☐ Burnout
- ☐ Bureout



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS:



- Dolor de cuello
- Gastritis y colon irritable
- Sentimiento sobrecarga en trabajo
- Trastorno del sueño
- Cefalea
- Consumo alto en café, tabaco, alcohol
- Cansancio, desgano, tedio
- Sentimiento de frustración
- Deseo de cambiar de trabajo
- Difícil concentración

MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL:

- El objetivo de la intervención es la mejoría del estado de salud física y mental del trabajador que redundara en bienestar y productividad



El estrés es la basura de la vida moderna. Todos generamos un poco, pero si no puedes eliminarlo de manera apropiada, se acumulará y te complicará la existencia.

Danzae Pace



LIBROS
INFORMES
3172230117

LIBROS DE NEUROCIENCIAS

¿CÓMO APLICAR LAS
NEUROCIENCIAS EN PREVENCIÓN
DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES

NUEVO

EFRAÍN BUTRÓN PALACIO 
EXPERTO EN NEUROSEGURIDAD Y NEUROLIDERAZGO

INFORMACIÓN
317 2230117

CHAT WHATSAPP

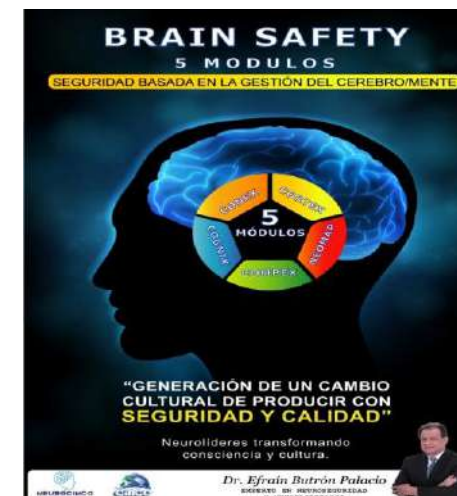


NEURO GRACIAS

Soy Efraín Butrón Palacio
Investigador, escritor y consultor en riesgos
Apasionado por la Neuroseguridad laboral
inteligente, Neuroliderazgo y modelo : **BRAIN
SAFETY**



SUSCRIBETE A MI
Mi canal de YouTube
EFRAÍN BUTRÓN PALACIO



BIBLIOGRAFÍA

- NEUROAPRENDIZAJE. Autor Efraín Butrón Palacios (2019).
- NEUROSEGURIDAD LABORAL. Autor Efraín Butrón Palacio (2018).
- NEUROLIDER DEL SIGLO XXI. Autor Efraín Butrón Palacio 2019.
- NEUROLIDER DEL SIGLO XXI. Autor Efraín Butrón Palacio 2019.
- NEUROCOMPORTAMIENTO EN SST. Autor Efraín Butrón Palacio (2019).
- EMPRESAS NEUROSALUDABLES. Autor Efraín Butrón Palacio (2019).
- SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD Y NEUROCIENCIA. Autor Efraín Butrón Palacio (2017).



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02

Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar".

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03

Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento: [input type="text"]

Nombre: [input type="text"]

Total horas: 205

Mostrar: 10 | Registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR U/POD NIVEL 1	2023-05-14	0	PRESENCIAL	[icono de descarga]
2	CENSO TECNICO ENTRENACION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MAG POSITIVA	2024-10-16	8	PRESENCIAL	[icono de descarga]
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS (2021)	2024-04-25	20	VIRTUAL	[icono de descarga]
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-25	50	VIRTUAL	[icono de descarga]

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono