

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

04



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa



comunica

EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Salud Psicosocial - Positivamente Más

Fórmulas para la vida
Valores + Emociones + Competencias
Responsabilidad+ Alegría + Gestión del tiempo

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 7: PREVENCIÓN DEL BURNOUT Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL



SANDRA MILEIDY GARZÓN GUTIERREZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN SALUD PSICOSOCIAL - POSITIVAMENTE MÁS

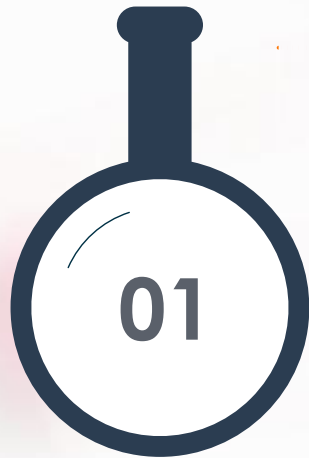
 sandramileidy@hotmail.com

 3133892030

Psicóloga, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Especialista en Gerencia de Recursos Humanos
Lider Estrategia Positivamente Más



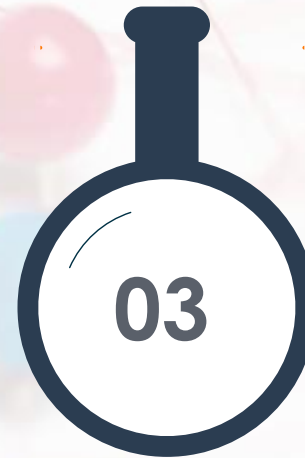
Ruta de conocimiento



SESIÓN 1:
SALUD PSICOSOCIAL -
PRIORIDAD MUNDIAL EN EL
MUNDO DEL TRABAJO



SESIÓN 2:
SALUD MENTAL EN SITUACIONES
EMERGENTES: CONTEXTO DE LA
FIEBRE AMARILLA "TEMOR AL
CONTAGIO"

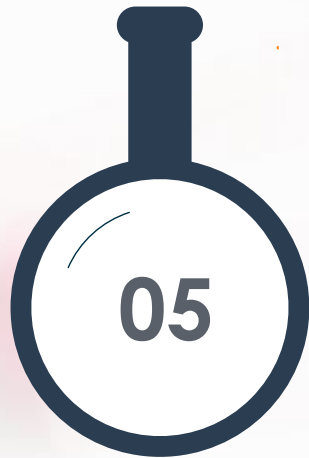


SESIÓN 3:
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES
HACIA EMPRESAS CERO
VIOLENCIA



SESIÓN 4:
HACIA LA EQUIDAD Y LA
IGUALDAD CON ENFOQUE
DE GÉNERO

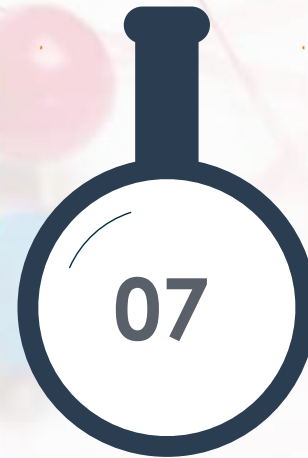
Ruta de conocimiento



SESIÓN 5:
TRANSFORMACIÓN
ORGANIZACIONAL
RESILIENTE Y PRODUCTIVA



SESIÓN 6:
LIDERAZGO INSPIRADOR LA
NUEVA TENDENCIA
EMPRESARIAL



SESIÓN 7:
PREVENCIÓN DEL BURNOUT
Y SU IMPACTO EN LA SALUD
MENTAL



SESIÓN 8:
PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS (SPA) EN EL
ÁMBITO EMPRESARIAL

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“Cuidarte no es egoísmo, es responsabilidad: un trabajador agotado no puede dar lo mejor de sí.”

AUTOR : Anónimo

CONTENIDO

01

Definición ESTRES y Fases

02

Burnout y causas

03

Diferencias entre estrés y Burnout

04

Impacto del estrés sobre Nuestro cuerpo

05

Acciones desde el Líder

06

Prácticas de autocuidado

07

Estrategias de control emocional

08

Gestión del tiempo



OBJETIVOS

01

Reconocer qué es el síndrome de burnout, sus causas y consecuencias a nivel individual, familiar y organizacional.

02

Identificar los principales factores de riesgo psicosocial que pueden contribuir al agotamiento emocional y físico en el trabajo.

03

Brindar herramientas prácticas para la prevención, el autocuidado y la gestión del estrés laboral crónico.

Manejo de la tensión y el estrés

El estrés y sus fases

Es un mecanismo biológico natural, el cual se activa para afrontar las demandas del entorno.

Alarma: Reacción inicial natural de las personas, cuando se preparan para afrontar las situaciones estresantes.

Resistencia: Las personas se esfuerzan por emplear sus recursos para mantenerse estables y bajo control.

Agotamiento: Las personas se fatigan a nivel físico y emocional como consecuencia del estrés prolongado, lo cual puede afectar la salud.

Autocuidado integral



Importancia del trabajo

Las personas pasamos la mayor parte del tiempo de nuestras vidas trabajando.

CUANTO TIEMPO DE TU VIDA TE LA PASAS TRABAJANDO?



Cada trabajador destina a su empleo, en promedio, entre el 42 y el 44% de su vida.

Trabajo /vs/ Salud

De las propias condiciones de trabajo en las que las personas desarrollamos nuestra actividad laboral pueden aparecer una serie de riesgos para la salud.

Estos riesgos se han convertido en uno de los problemas más graves y de mayor relevancia que en la actualidad tiene planteados el mundo del trabajo y la sociedad en general, ya que implica altos y variados costes humanos.

Dentro de los Riesgos Laborales se incluyen los denominados

Riesgos Psicosociales



BURNOUT

Síndrome de estar quemado

Es una respuesta al estrés laboral crónico integrada por actitudes y comportamientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional.



Se caracteriza por un agotamiento emocional y psíquico, falta de realización personal y despersonalización/deshumanización que puede aparecer en personas que suelen trabajar con gente.

CAUSAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT



- Puestos relacionados con atención al público, usuarios o clientes

Acoso laboral / Mobbing

Elevado nivel de responsabilidad

Largas jornadas laborales o turnos de trabajo largos

Monotonía en el trabajo

- ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas se agrupan en tres categorías:

Sentimiento de
competencia
personal baja

Despersonalización
o actitudes
distantes con las
personas o el
trabajo a realizar

Agotamiento
emocional



POSITIVA
COMPANIA de SEGUROS

suma 5.0



CONSECUENCIAS DEL SINDROME DEL QUEMADO O BURNOUT

CONSECUENCIAS FÍSICAS

- Cefaleas, migrañas
- Dolores musculares
- Dolores de espalda
- Fatiga crónica
- Molestias gastrointestinales, úlceras
- Hipertensión

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- Frustración, irritabilidad
- Ansiedad
- Baja autoestima, desmotivación
- Sensación de desamparo
- Sentimientos de inferioridad

CONSECUENCIAS PARA LA ORGANIZACIÓN

- Infracción de normas
- Disminución del rendimiento
- Pérdida de calidad del servicio
- Absentismo,

ESTRÉS

Nos sumergimos demasiado en el trabajo

Puede provocar aumento de hiperactividad

Tiende a incrementar síntomas de ansiedad

Aumento de síntomas físicos

Incremento de complicaciones de salud (Física)

BURNOUT

Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo o sentimientos negativos

Provoca falta de energía, desmotivación y-o agotamiento extremo

Tiende a incrementar los síntomas de depresión

Aumento de síntomas emocionales

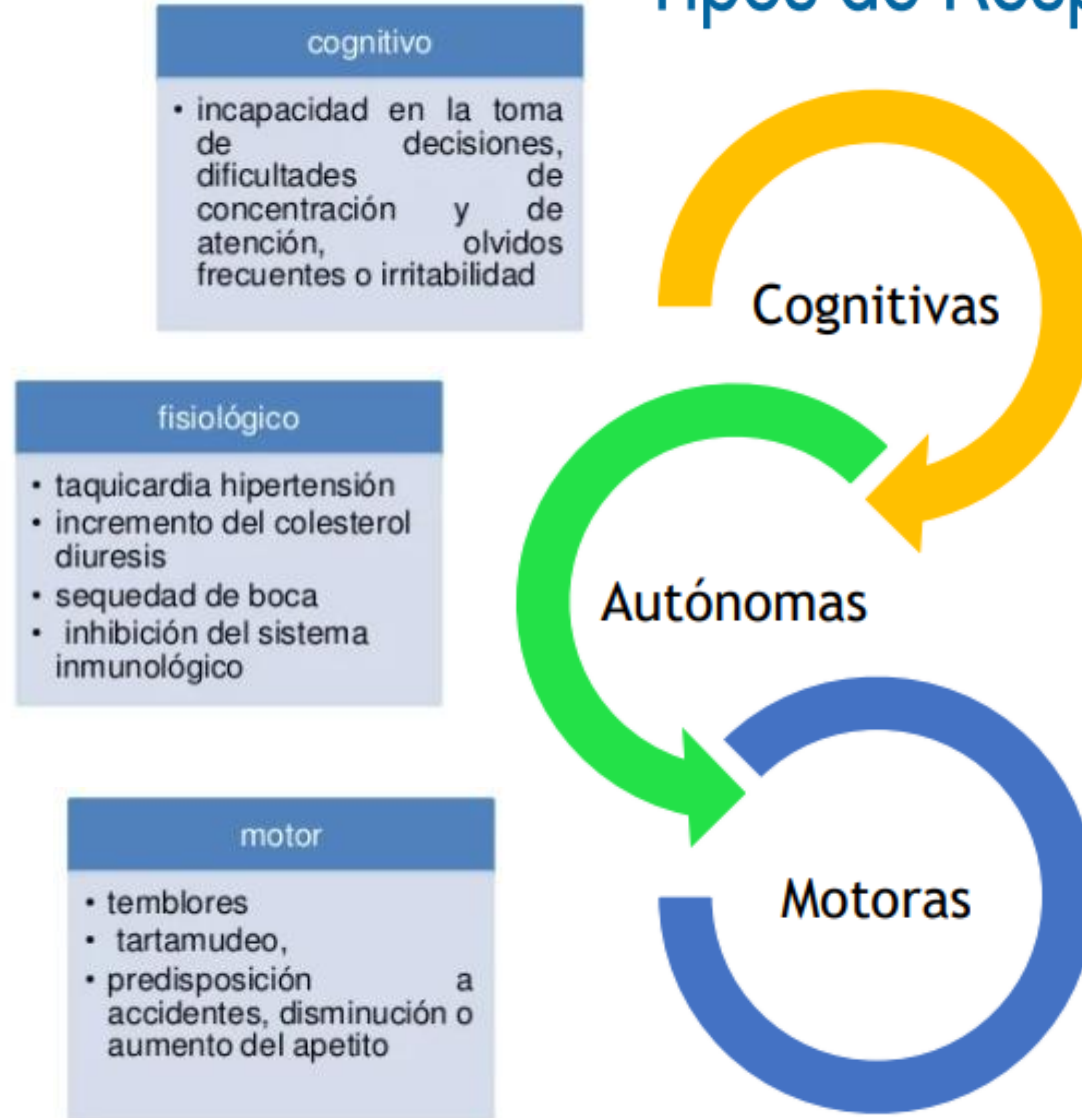
Incremento de desesperanza y pérdida de perspectiva

Si usted nota incremento tanto en intensidad como en frecuencia de alguno de estos síntomas busque ayuda para un tratamiento oportuno

¡ IMPORTANTE !

EL SÍNDROME ES UN PROCESO QUE
VA CRECIENDO
DE MANERA PROGRESIVA
SI NO SE TOMAN LAS MEDIDAS
DEL CASO.

Tipos de Respuesta



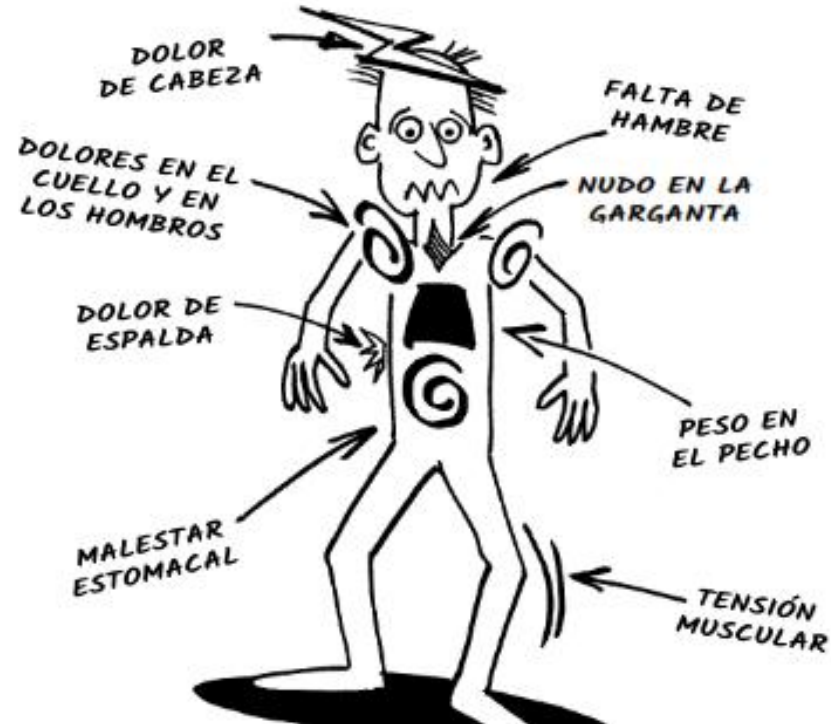
cualquier estímulo externo
puede convertirse en un
agente estresor, el timbre
del teléfono, una llamada a
la puerta, pueden
causar alarma y un exceso
de reacción





Todo el mundo
experimenta estrés
a veces. Un poco
de estrés no es un
problema.

Pero un nivel muy alto de estrés tiene a menudo efectos sobre el cuerpo.
Muchas personas experimentan sensaciones desagradables.



Otras personas se ponen enfermas:
erupciones en la piel, infecciones,
dolencias o problemas intestinales.

Impacto sobre nuestro Cuerpo – Salud – Relaciones con el otro

Cuando las emociones son desadaptativas limitamos nuestras capacidades mentales, las tormentas emocionales pueden llevarnos a perder la habilidad de regularnos a nosotros mismos, pueden desbordar nuestros sistemas, se pierde el equilibrio.

Impacto sobre nuestro Cuerpo – Salud – Relaciones con el otro

El cuerpo es un gran contenedor emocional, muchas enfermedades pueden ser el escáner de nuestros patrones emocionales, vemos hoy muchas emociones negativas puestas en el cuerpo.

Psiconeuro-inmunología: Esta disciplina estudia cómo las **emociones, el estrés y los estados mentales influyen en el sistema inmunológico**

QUE PUEDE HACER UN LIDER PARA LAS CARGAS DE SU EQUIPO DE TRABAJO SEAN LLEVADERAS?

Hablemos del cuidado psicosocial de equipos:

Líderes



- 1 Promueve las **pausas activas** durante la jornada laboral, fomentando el cuidado integral de la salud.
- 2 Asigna **cargas de trabajo** de manera equitativa y acorde a las características del servicio, dentro de la jornada laboral.
- 3 Evita la **sobrecarga de trabajo** y/o solicitar apoyo adicional a la labor cotidiana, excepto en situaciones extraordinarias para el servicio.
- 4 Conoce y fomenta el **derecho a la desconexión laboral**, con el fin de prevenir impactos psicológicos negativos.
- 5 Contribuye en la medida de lo posible, a la **armonización de la vida laboral y familiar** de los colaboradores a tu cargo.
- 6 Procura **respetar los días de trabajo** pactados con tus colaboradores y evita hacerles solicitudes en los fines de semana y días de descanso.

Recuerda:

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

ALGUNAS PREGUNTAS A TENER EN CUENTA:

QUE SIENTES A NIVEL FISICO Y A NIVEL EMOCIONAL?

Que hace usted por usted mismo, cuales son sus practicas de AUTOCAUIDADO?

Tus practicas de AUTOCAUIDADO, te están funcionando?

Recuerde:

Usted es el que menos puede ayudar a los otros cuando no se está cuidando a sí mismo (en otras palabras, "nadie da lo que no tiene").

La percepción subjetiva del estrés



... un aspecto diferenciador en la explicación de la fisiología del estrés: **La forma en que cada persona evalúa la situación como "estresante".**

Existen **dos tipos de preguntas** que nos hacemos, de forma automática, ante situaciones estresantes. En función del resultado de estas valoraciones se dará un mayor o menor grado de estrés.



- **Percepción de la amenaza:** ¿Esta situación representa una amenaza para mí? ¿Pone en peligro mi bienestar? Es la valoración que hacemos ante una situación. Hasta qué punto nos beneficia o nos perjudica.
- **Percepción de los recursos:** ¿Qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación? ¿Qué puedo hacer? La persona valora los recursos que posee, tanto personales y sociales, como económicos e institucionales.

Estresores relativos a la organización

- Jornada de trabajo: rotación de turnos, trabajo nocturno, alargamiento de la jornada, etc.
- Promoción y desarrollo de la carrera profesional.
- Comunicación y participación.
- Relaciones interpersonales.



Cuando usted ha identificado dificultades en torno a la organización, recarga de tareas, falta de apoyo; lo ha reportado, ha seguido el conducto regular?

Además de identificar el problema, lo ha DIALOGADO con su líder y le ha expresado la dificultad en aras de buscar oportunidades de mejora?

IMPORTANTE ASUMIR UN ROL ACTIVO Y EL USO DEL CONDUCTO REGULAR

EJERCICIO



¿Qué me pasa? Me duele el cuello y la espalda, y hace tiempo que no duermo bien. Me siento mal. No puedo seguir así.

Jaime trabaja 12 horas diarias desde que cambió al nuevo trabajo, el año pasado. Toma varias tazas de café durante el trabajo y algunas bebidas por la noche para relajarse. A veces se siente bien, pero la mayor parte del tiempo es un manojo de nervios. Decide visitar al médico en busca de algún calmante que le permita dormir.

El médico le sugirió mejorar su manejo del **ESTRÉS**

¿Que estrategias podría usar JAIME para aprender a manejar el estrés?

Estrategias de Control Emocional



Estrategias de Control Emocional

Inteligencia emocional definida por Goleman (1995) como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”

El autor habla de 5 dimensiones que debemos fortalecer:



CLAVE:
¡ESTRATEGIAS DE
CONTROL
EMOCIONAL

1.AUTOCONOCIMIENTO
Y MEJORA CONTINUA

2.AUTO REGULACIÓN
EMOCIONAL

5.MOTIVACION

4.COMUNICACIÓN
ASERTIVA

3.EMPATÍA Y
SOLIDARIDAD

Realizas pausas activas en tu área de trabajo?

Tu como **LIDER** como organizas que tu equipo realice las pausas activas?

Tu como **COLABORADOR** que has propuesto para poder llevar a cabo las pausas activas y que el servicio no se vea afectado?



Las estrategias dependen de cada sede

Estrategias de Control Emocional

Encuentros familiares: los cuales buscan fortalecer el vínculo, expresar en familia aquellos comportamientos que nos duelen del otro como el irrespeto, los gritos, el maltrato, manifestar el profundo amor que sentimos por ellos con palabras constructivas no destructivas.



Hablemos del cuidado psicosocial de equipos:

RECOMENDACIONES PARA LÍDERES:



Revisar periódicamente de trabajo que tiene el equipo a tu cargo, la forma en la que se están haciendo las tareas y los recursos con los que cuentan para lograr las metas trazadas.



Escucha a los miembros de tu equipo y debatan juntos sobre las posibles propuestas de mejora, procurando que las actividades se desarrollen de manera razonable y que ninguna persona se sienta permanentemente sobrecargada.



Cuando detectes señales de alarma, haz uso del conducto regular de la organización, para solicitar un análisis e intervención de la situación, en lo que pueda ser pertinente y viable (área de cargas y-o montajes).



Por ultimo, conoce y fomenta el derecho a la desconexión laboral, promoviendo que las personas de tu equipo y tú, puedan cuidar de su salud mental.

Empezar bien el día:

Para superar los altibajos cotidianos tener en cuenta:

- Chequeo consciente, preguntarnos ¿cómo empezó mi día? ¿Cómo esta mi cuerpo? ¿Qué emociones tengo presentes para empezar el día? (ansiedad, tranquilidad, irritación, tristeza, alegría)

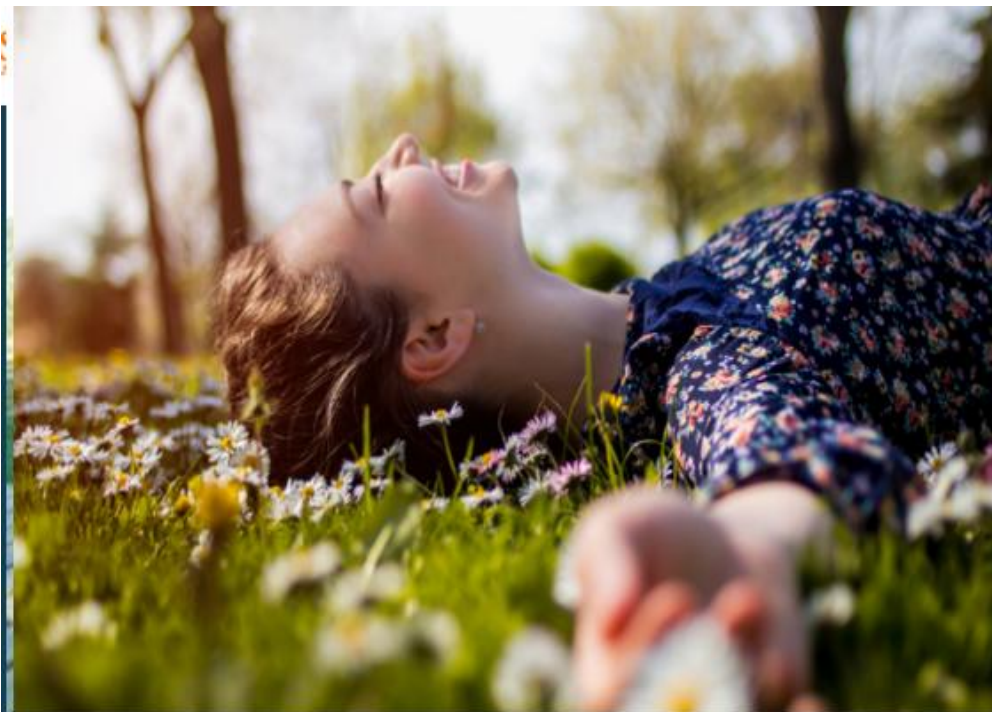
- Sintonizar la mente con lo positivo recordando ¿Por qué puede dar gracias en este momento?

- Cuando se duche sienta el agua sobre su cuerpo, cuando este desayunando sea consciente de que esos alimentos le nutrirán y le darán la energía necesaria para enfrentar el día a usted y su familia.

- Camino al trabajo o a sus actividades diarias escuche su música preferida, haga una corta lectura de su libro preferido, piense en aquello que realmente le importa. Y recuerde:

Siempre hay un motivo para sonreír y agradecer





► SABÍAS QUE...

- La relajación o cualquier tipo de actividad de relax, aunque sólo sea unos 10 minutos al día, aumenta las defensas contra el estrés.
- Se recomienda realizar estas técnicas en posición sentada y, si resulta más fácil, tumbado. Puede aparecer sensación de adormecimiento, por ello, es recomendable aplicarlas cuando se esté descansado y con ausencia de sueño, escogiendo la hora del día más adecuada para ello.

¿COMO ELIGES SENTIRTE?



Tendemos **hacer lo urgente y no lo importante**- La decision la
tomas tu!!. Gestionar el tiempo es una de las
habilidades mas importantes

APRENDA A DECIR NO Y establecer limites de manera respetuosa, expresar lo que sentimos y si es necesario PEDIR AYUDA



**NOSOTROS ELEGIMOS COMO
SENTIRNOS...ESA ES LA BUENA
NOTICIA!!!!!!!!!!**



**SATISFACCION PERSONAL Y ES
TOTALMENTE POSIBLE**

Asesoría psicológica de promoción y prevención, con cita previa, para los trabajadores afiliados a ARL POSITIVA:

Descarga la APP “Conexión Positiva”

EN LA ADMINISTRADORA DE RIESGOS LABORALES (ARL)



**RECURSOS EN SALUD PSICOSOCIAL
POSITIVAMENTE A TU LADO
CONTINGENCIA COVID-19**



Teleorientación psicológica ARL POSITIVA

Con el fin de prestar orientación psicosocial a nuestros afiliados, mediante el servicio de videochat; derivado de la situación de salud que vivimos actualmente, hemos creado un

Positivamente a tu lado

**Descarga la APP
Conexión Positiva**



Regístrate o ingresa tu usuario y contraseña. En el home de la aplicación encontrarás el icono de Positivamente a tu lado

CONCLUSIONES



La capacidad de tratar eficazmente las emociones en el lugar de trabajo nos ayuda a controlar el **ESTRÉS LABORAL** y mantener un bienestar psicológico.



La reducción del estrés y la protección de la salud pueden lograrse no solo disminuyendo las demanda de trabajo (factores estresantes), sino también aumentando TUS recursos personales entre ellos la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**



El fortalecimiento de las habilidades (Autoconocimiento, auto-regulacion, empatía), necesarias para el desempeño laboral exitoso, puede ayudarnos a manejar los sentimientos de manera mas efectiva, y así disminuir los niveles de estrés laboral y proteger nuestra salud.

Fichas De Apoyo "UNA SEMANA SIN ESTRÉS"

LUNES
PIENSA EN LAS
PERSONAS QUE
MÁS APRECIAS



MARTES
HAZ UN EJERCICIO
DE VISUALIZACIÓN



MIÉRCOLES
REPITE UNA
AFIRMACIÓN
POSITIVA



JUEVES
TRÁTATE COMO
UNA PERSONA
FELIZ



VIERNES
PRACTICA
MEDITACIÓN



SÁBADO
CONÉCTATE CON
TU RESPIRACIÓN



Calendario
**"UNA SEMANA
SIN ESTRÉS"**

DOMINGO
INTENTA RELAJAR
TU CUERPO
PROGRESIVAMENTE



**POSITIVA
JUGANDO**
EN SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO



LUNES**PIENSA EN LAS PERSONAS
QUE MÁS APRECIAS**

Según un estudio de investigadores de la Universidad de California, las personas que reflexionan sobre lo que les ocurre y sobre la gente que más aprecia tienen menores niveles de estrés.

MARTES**HAZ UN EJERCICIO DE
VISUALIZACIÓN**

Imagínate por un momento que estás en una playa relajarte, el sol que cae en tu rostro es cálido, escuchas las olas del mar y sientes que te transmite paz, calma y tranquilidad. Realiza el ejercicio durante **5 minutos**, acompañado de respiración profunda.

MIÉRCOLES

**REPITE UNA AFIRMACIÓN
POSITIVA**

*"Soy capaz" "Soy querido" "Soy
valiente"*

JUEVES

**TRÁTATE COMO UNA
PERSONA FELIZ**

*Es el momento de que pienses en la
manera en la que caminas. Los
expertos señalan que el modo en
el que caminas da la clave sobre
cómo te sientes por dentro.*

VIERNES

PRACTICA MEDITACIÓN

Busca centrarte en el presente.
Beneficios: **Reduce el estrés,**
ayuda dormir mejor

SÁBADO

CONCÉNTRATE EN LA RESPIRACIÓN

Concéntrate en cómo inhalas y
exhalas el aire. Ya sea dedicándole
un poco de tiempo a realizar
respiraciones profundas.

DOMINGO

**INTENTA RELAJAR TU CUERPO
PROGRESIVAMENTE**

Si estás tenso, intenta utilizar tu mente para tomar el control de tu cuerpo. La relajación progresiva muscular, una técnica que supone la contracción y distensión sistemática de los músculos, combina el trabajo del cuerpo y la mente para una relajación completa. Comienza por la parte alta de tu cuerpo cuando estés tumbado. Ve tensando tus músculos durante un momento y luego relájalos lentamente hasta que llegues a los pies.

”Nos equivocamos cuando nos guardamos todo dentro. Cuando para no hacer daño a los demás, nos dañamos a nosotros mismos, acumulando frustración, estrés y rabia.

Porque nos olvidamos de que el cuerpo humano es el campo de batalla de nuestras emociones. Las células del cuerpo obedecen la psique. Es fácil enfermar a causa del dolor de alma” Anónimo

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Ginebra: OMS.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2022). *Directrices sobre el estrés laboral y bienestar en el trabajo*. Ginebra: OIT.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2019). *Guía técnica para la intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora*. Bogotá D.C.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2021). *Guía para la evaluación y prevención del síndrome de burnout*. Madrid: INSST.

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

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



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

Numero de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

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

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