

SALUD MENTAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

CATHERINE PAOLA VELANDIA HOYOS.
PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN GERENCIA DE
RIESGOS LABORALES SST.



CONSULTORES DE CAMBIO S.A.S.
NIT 901346795-0

legis Gestion
Humana.com



- ✓ Gestión del cambio
- ✓ Estrés laboral
- ✓ Medidas para el manejo adecuado del estrés.



RETO-OPORTUNIDAD

RESISTENCIA AL CAMBIO

Incertidumbre.

Temor a lo desconocido.

No sabemos a lo que nos estamos enfrentando ni conocemos nuestras reacciones y emociones.

ADAPTABILIDAD AL CAMBIO

Estrategias y soluciones para afrontarlo.
(Flexibilidad)

Desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos.

Reinvención del trabajador.

Aprender



***“El cambio es inevitable
El crecimiento es opcional”***

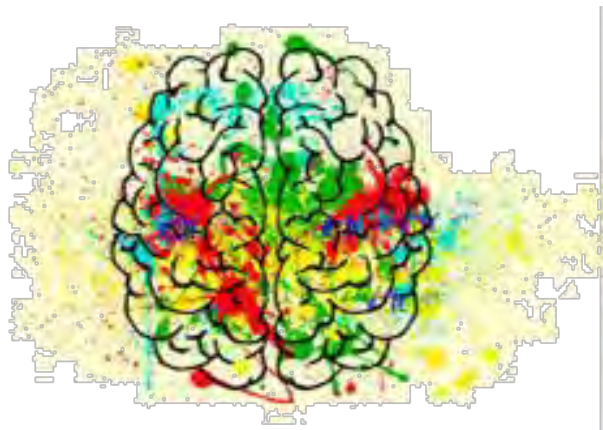
John Maxwell



***“No son los más fuertes de la especie
los que sobreviven, ni los más
inteligentes. Sobreviven los más
flexibles y adaptables a los cambios”***

Charles Darwin





ESTRÉS

Podemos considerar al estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

- ⊙ Temor
- ⊙ Angustia
- ⊙ Depresión
- ⊙ Ansiedad
- ⊙ Frustración
- ⊙ Inseguridad
- ⊙ Molestia
- ⊙ Cansancio



MEDIDAS PARA INTERVENIR EL RIESGO PSICOSOCIAL



1. Enfocadas a la organización del trabajo
2. Enfocadas a la Naturaleza del trabajo
3. Enfocadas en el trabajador





ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO



1. LIDERAZGO Y RELACIONES INTERPERSONALES

- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Retroalimentación.
- ✓ Empatía



CULTURA EMPRESARIAL



2. CONTROL SOBRE EL TRABAJO



- *Claridad del rol.
- *Capacitación.
- *Manejo del cambio
- *Oportunidades de crecimiento
- *Control y autonomía



3. DEMANDAS DEL TRABAJO

- ✓ Ambientales y físicas
- ✓ Cantidad de Trabajo
- ✓ Jornada laboral





NATURALEZA DEL TRABAJO



- ✓ DEMANDAS DE CARGA MENTAL
- ✓ DEMANDAS EMOCIONALES
- ✓ JORNADA LABORAL
- ✓ EXIGENCIAS DE RESPONSABILIDAD DEL CARGO





ENFOCADOS EN EL TRABAJADOR



AUTOCUIDADO

FÍSICA

Sueño
Ejercicio
Nutrición



MENTAL

Rutina
Lectura
Actividad Artística
Relajación



SOCIAL

Mantener relaciones
Conversaciones
Apoyo social
Relaciones Familiares
Juego.





La salud
es de todos

Minsalud

¿NECESITAS AYUDA CON EL
MANEJO DE TUS EMOCIONES?



MARCA LA LÍNEA NACIONAL
192 - OPCIÓN 4



PROTEGE TU SALUD MENTAL Y
#EVITAELCORONAVIRUS





Más información:

Línea 106

Orientación y apoyo emocional

Línea Piénsalo

Orientación frente a consumo de sustancias

01 8000 112 439

Línea Púrpura

Mujeres que escuchan mujeres frente a bienestar emocional, violencia, derechos sexuales y reproductivos

01 8000 112 137



¡GRACIAS!



¿PREGUNTAS?



CONSULTORES DE CAMBIO S.A.S.
NIT 901346795-0