POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Tu salud y tú
son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS

NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS

PROGRAMA EMPRESARIAL DE FAMILIAS SEGURAS

MICROCICLO 1

RECONOCIENDO A MI FAMILIA

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

En la actividad de apertura, se realiza la presentación del programa y del contenido de la sesión. Posteriormente, se entregará a cada familia un rectángulo de papel y un marcador, con el que escribirán el nombre de la familia (ejemplo: flia. Henao Fernández).

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Seguido de esto, se darán a conocer los objetivos, generalidades, composición y microciclos. Una vez avanzada esta fase, el facilitador dará continuidad a la sesión mediante una presentación. Inicia el facilitador presentando su nombre, profesión y las expectativas frente a la implementación del programa.

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Posteriormente, se solicita a los participantes (trabajadores y sus familias) caminar libremente por el espacio, mientras piensan en lo que cada uno quiere llevarse durante el proceso. Cuando el facilitador dé la orden, cada participante se detendrá y, con la persona que tenga más cerca, se ubicará frente a esta, a quien le compartirá lo que desea llevarse a través del programa.

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

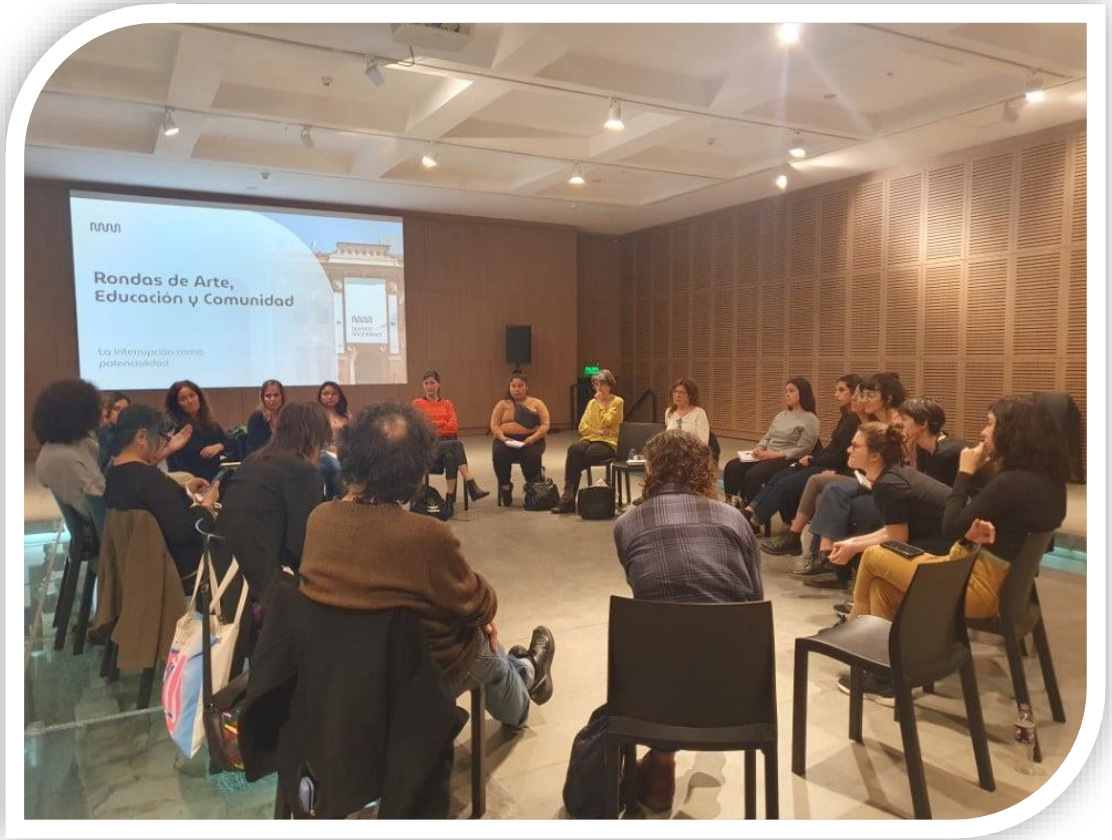
Nuevamente, el facilitador solicita a los participantes continuar caminando por el espacio, mientras piensan en cuáles son las personas favoritas de su familia y el porqué. Una vez el facilitador dé la orden de detenerse, se repite la dinámica, en la que todas las personas se detienen y se ubican frente a la persona que tengan más cerca, a quien le compartirán sus personas favoritas de la familia y las respectivas razones.

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Por último, se repetirá la dinámica y, mientras caminan, reflexionarán sobre cuáles consideran que son las acciones que cada uno debe realizar para tener familias seguras. Una vez el facilitador solicite detenerse, se compartirá la respuesta con la persona que se encuentre más cerca (sin repetir con la misma persona).

ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Se conforma un círculo y, uno a uno, cada participante se presenta y da a conocer sus respuestas frente a los interrogantes propuestos en la dinámica.



ACTIVIDAD 2 - MIS CIMIENTOS / CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD 2 - MIS CIMIENTOS / CONCEPTUALIZACIÓN

Se realiza la presentación conceptual, donde se abordan los siguientes aspectos: Concepto de familia, sistema familiar, objetivos del sistema familiar, qué son los riesgos, tipos de riesgos, accidentes laborales y accidentes del hogar.

ACTIVIDAD 2 - MIS CIMIENTOS / CONCEPTUALIZACIÓN

Abordaje conceptual que determina la fase de entendimiento y fortalecimiento de aprendizajes y conocimientos, orientado a la modificación de conductas e instauración de una cultura de prevención.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

CONCEPTO DE FAMILIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir la familia como: "un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, entre otros), con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, y con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan".

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

SISTEMA FAMILIAR

La familia, como sistema, juega un papel importante no solo en el proceso generador de la enfermedad, sino también en el proceso de su rehabilitación, en la medida en que cumpla con sus funciones básicas.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

SISTEMA FAMILIAR

En el grupo familiar, el comportamiento de cada sujeto está conectado de un modo dinámico con el de los otros miembros de la familia y con el equilibrio del conjunto. Von Bertalanffy: “Un sistema es un conjunto de partes coordinadas e interrelacionadas para alcanzar un conjunto de objetivos”.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

SISTEMA FAMILIAR

Por tanto, la familia debe ser contemplada como una red de comunicaciones entrelazadas en la que todos los miembros influyen en la naturaleza del sistema, a la vez que todos se ven afectados por el propio sistema.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

SISTEMA FAMILIAR

Cuando la familia exige una fusión o dependencia excesiva entre sus miembros, limita la superación y realización personal e individual de estos. Por el contrario, cuando la relación familiar es muy abierta y defiende en exceso la individualidad, tienden a anularse los sentimientos de pertenencia familiar.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

OBJETIVOS DEL SISTEMA FAMILIAR

Anteriormente, se consideraba que la finalidad por excelencia, determinada por la especie, era la reproducción, es decir, generar nuevos individuos para la sociedad. Hoy podemos decir que esto es relativo, y la finalidad es bastante heterogénea, dependiendo de la subjetividad de los sujetos y el tipo de relación de la pareja formadora.

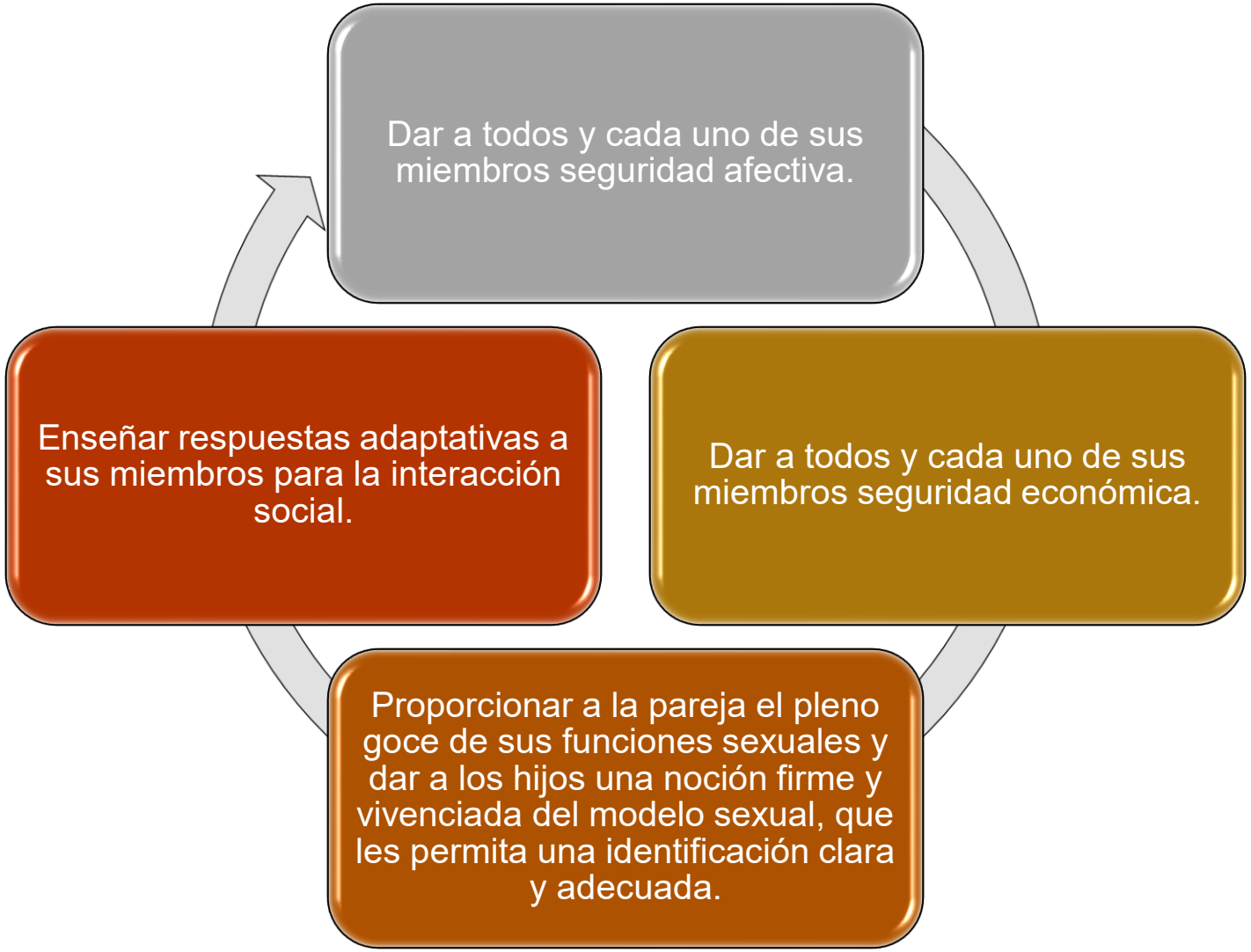
ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

OBJETIVOS DEL SISTEMA FAMILIAR

En todo caso, podemos deducir la búsqueda de un proyecto de equilibrio. Para alcanzar esta finalidad, se deben cumplir una serie de objetivos intermedios.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

OBJETIVOS DEL SISTEMA FAMILIAR



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

OBJETIVOS DEL SISTEMA FAMILIAR

La familia es, al mismo tiempo, un sistema abierto y, por lo tanto, está en continua transformación, viviendo cambios y modificaciones que son distintos en cada momento de su evolución.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causado por estos.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

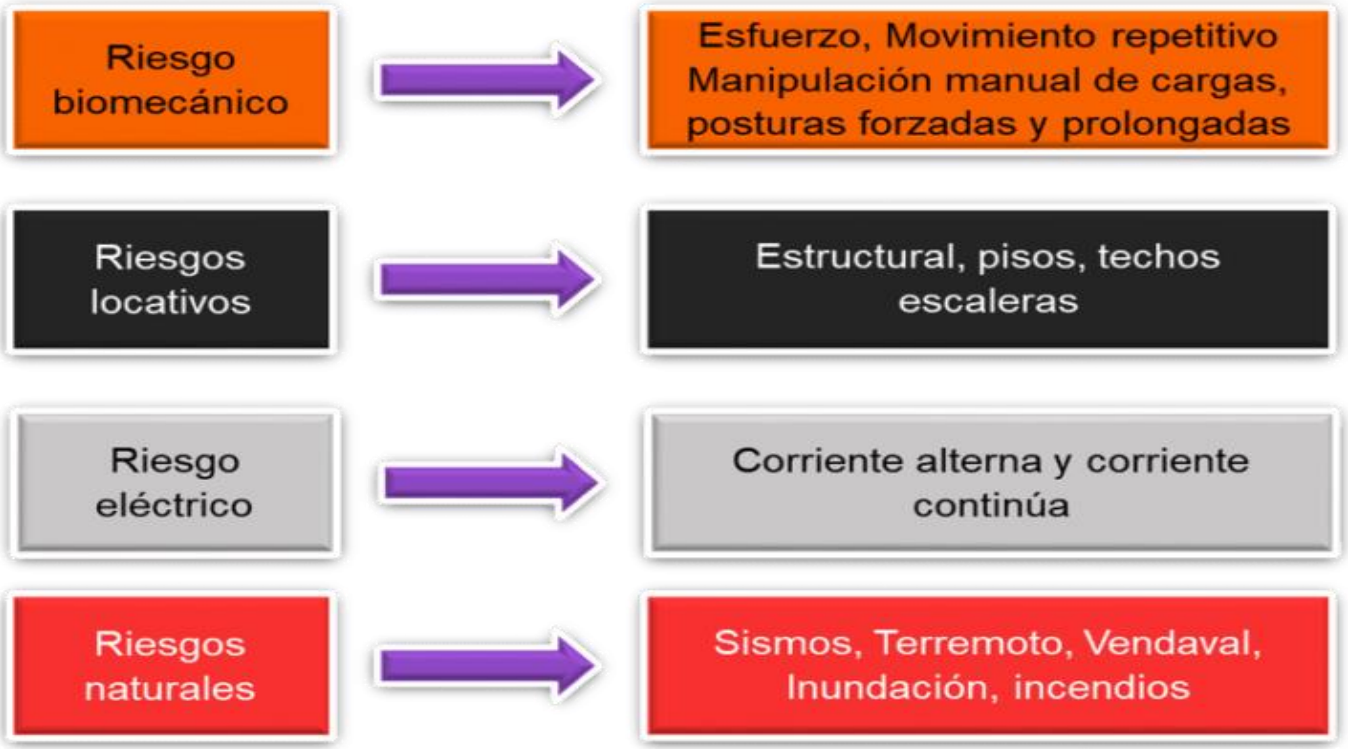
¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

TIPOS DE RIESGOS SEGÚN GTC-45

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

TIPOS DE RIESGOS SEGÚN GTC-45



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

ACCIDENTES LABORALES:

- Según la Ley 1562 de 2012, Artículo 3: «Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte».

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

ACCIDENTES EN EL HOGAR

- Los accidentes en el hogar son acontecimientos inesperados que ocurren tanto dentro de la vivienda como en el patio, jardín o escaleras de la misma. Aunque los lugares más frecuentes donde suceden este tipo de accidentes son el dormitorio y la cocina.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 80% de los accidentes ocurren en el hogar, y aunque las consecuencias de estos pueden ser mínimas, también pueden tener repercusiones seriamente graves e irremediables.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

¿QUÉ SON LOS RIESGOS?

Anualmente, los accidentes en el hogar cobran un amplio número de vidas y causan lesiones de diversos tipos. Suponen la segunda causa de muerte, después de los accidentes de tráfico, siendo las principales víctimas niños y ancianos.

ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

Se realiza un abordaje teórico sobre el rol y la función que desempeña la familia en relación con las conductas de cuidado, autocuidado y seguridad, así como la representatividad de estas en la preservación y el fortalecimiento del sistema familiar. Asimismo, se analiza la construcción de vínculos desde la generación de bienestar.

ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

CONSTRUCTO TEÓRICO

Con relación a la promoción y protección de la salud, la familia cumple roles fundamentales en el cuidado de sus miembros, involucrando los patrones y hábitos protectores de salud o causantes de la enfermedad. Las rutinas familiares y el rol de brindar atención influyen en las conductas de salud posteriores de los hijos, dado el valor de las interacciones placenteras familiares en los aprendizajes sobre salud.

ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

CONSTRUCTO TEÓRICO

Promover más competencias en los trabajadores y generar un entendimiento que trascienda a la familia se convierte en un elemento importante para desarrollar acciones preventivas. No hay que olvidar el poder que ejercen las emociones o los lazos afectivos familiares; si estas conocen cada vez más las causas de los accidentes, existe una mayor probabilidad de generar cambios significativos en los trabajadores.

ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

CONSTRUCTO TEÓRICO

La familia es el principal factor protector del trabajador, puesto que en ella se sustentan los vínculos emocionales más fuertes. Por tanto, las empresas que se interesan por el bienestar y la calidad de vida de sus trabajadores deben considerar importantes todas las acciones que realicen para fortalecer estos vínculos.

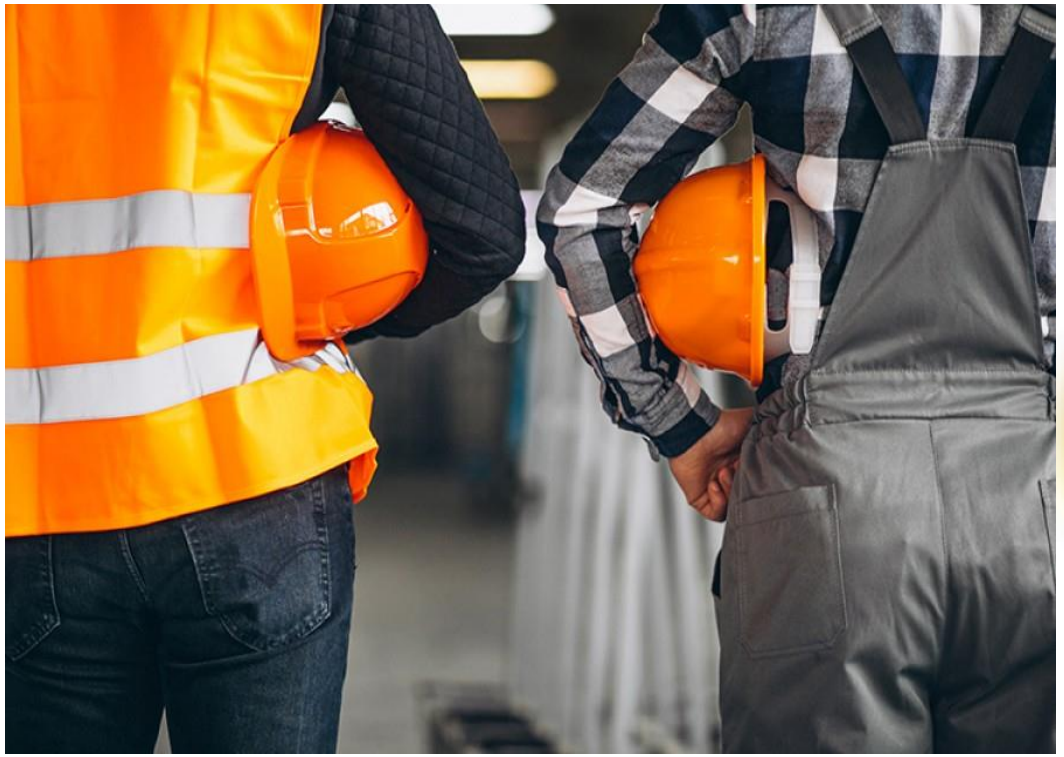
ACTIVIDAD 3 - EL ROL DE LA FAMILIA EN EL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

CONSTRUCTO TEÓRICO

Acciones como el cumplimiento de horarios, particularmente los de salida, impactan directamente en el rol familiar, entre otras cosas, y benefician al trabajador y a su familia. Resaltarlas dentro del ejercicio preventivo permite materializar las formas en que las familias pueden contribuir al autocuidado, mejorar acciones y comportamientos peligrosos, entre otras muchas acciones, lo que marca la diferencia en las empresas saludables.

EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

Este ejercicio está diseñado para que los trabajadores, junto con sus familias, logren fortalecer, en primera instancia, los conocimientos sobre los riesgos, así como la identificación de estos en los diferentes contextos, lo que permitirá instaurar conductas de autocuidado y cuidado, orientadas hacia la protección individual y colectiva como medio para la preservación del sistema familiar.



EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

Se proporcionan a los participantes las siguientes instrucciones: A continuación, las familias encontrarán una tabla en la que, de manera conjunta con los trabajadores, deberán diligenciarla mediante la identificación de riesgos presentes en el hogar y el trabajo.

EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS		
ASPECTO DE AFECTACIÓN		
SALUD FÍSICA	SALUD MENTAL	
ASPECTO DE AFECTACIÓN		

EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS		
ASPECTO DE AFECTACIÓN		
TRABAJO	ASPECTO DE AFECTACIÓN	
	SALUD FÍSICA	SALUD MENTAL

EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLOS EN FAMILIA? (A continuación, los trabajadores y sus familias establecerán estrategias para prevenir los riesgos en el ámbito laboral y familiar)		

EJERCICIO - IDENTIFIQUEMOS NUESTROS RIESGOS

MIS COMPROMISOS (Cada integrante de la familia establecerá los compromisos que asume para aportar a la prevención de riesgos en el trabajo de su ser querido y en la familia)		
Rol familiar **(Ejemplo: esposa/o)**	**Rol familiar**	**Rol familiar**

ACTIVIDAD 4 - INTROSPECCIÓN Y SIGNIFICADO DE FAMILIA

Para esta actividad, los participantes deberán realizar un proceso introspectivo y de reflexión respecto a sus familias, seres queridos y aquellas personas con las que conviven y comparten su hogar, quienes son importantes y fundamentales en sus vidas.

ACTIVIDAD 4 - INTROSPECCIÓN Y SIGNIFICADO DE FAMILIA

Se deberá crear un ambiente reflexivo que permita a las personas conectar con aquellas que son significativas para ellas. Posteriormente, se solicitará a los participantes dar respuesta a los siguientes interrogantes, completando el autorregistro que se presenta a continuación, el cual deberá ser diligenciado por cada miembro de la familia, teniendo en cuenta las características individuales (edad, limitaciones físicas o cognitivas).

ACTIVIDAD 4 - INTROSPECCIÓN Y SIGNIFICADO DE FAMILIA

AUTORREGISTRO / SIGNIFICADO DE FAMILIA	
PREGUNTA	**RESPUESTA**
¿Qué significado tiene su familia para usted?	
¿Qué aportes hace su familia para su vida?	
¿Qué acciones realizadas por usted considera que atentan contra su familia?	
¿Cómo califica la relación que sostiene con su familia?	

ACTIVIDAD 4 - INTROSPECCIÓN Y SIGNIFICADO DE FAMILIA

Una vez que los participantes hayan respondido las preguntas propuestas, deberán elegir a otra persona del grupo (diferente a un miembro de su familia) para compartir sus respuestas. Posteriormente, el facilitador solicitará a los integrantes del grupo que formen un círculo, sentados en el piso, para llevar a cabo una ronda participativa en la que compartirán sus respuestas y, a su vez, responderán al siguiente interrogante:

ACTIVIDAD 4 - INTROSPECCIÓN Y SIGNIFICADO DE FAMILIA

¿Siente que proporciona el valor y reconocimiento adecuado a su familia?

ACTIVIDAD 4 - CIERRE

Para finalizar el ejercicio, se solicita a cada participante compartir con el grupo los aportes que este ha generado a nivel individual, así como las revelaciones o aspectos de los que ha logrado tomar conciencia en relación con la familia.

ACTIVIDAD 5 - MI ROL EN LA FAMILIA

Esta actividad está diseñada para permitir que los participantes identifiquen y tomen conciencia del rol que desempeñan en la familia, así como de la manera en que lo ejercen y su impacto en el sistema familiar.

Para llevarla a cabo, el facilitador proporcionará a cada participante una hoja de papel, un lápiz, un borrador y un marcador. De forma individual, cada persona realizará un dibujo de su familia. Es importante aclarar que no se evaluarán habilidades artísticas, sino que cada participante debe hacer su mejor esfuerzo.

ACTIVIDAD 5 - MI ROL EN LA FAMILIA

Una vez que cada participante haya finalizado su dibujo, deberá escribir frente a cada miembro de su familia las necesidades que considera que este tiene. Por ejemplo, si se trata de un hijo de cinco años, algunas necesidades podrían ser: juego, dedicación de tiempo, amor, afecto, buen ejemplo, entre otras.

Se deberán anotar únicamente las necesidades de los miembros de la familia con quienes se convive.

ACTIVIDAD 5 - MI ROL EN LA FAMILIA

Una vez finalizada la escritura de cada aspecto, el facilitador solicitará a los participantes que reflexionen sobre cuáles de estas necesidades son su responsabilidad. Luego, deberán encerrarlas en un círculo con el marcador. A continuación, identificarán aquellas en las que consideran que no están cumpliendo adecuadamente.

ACTIVIDAD 5 - MI ROL EN LA FAMILIA

Se entregará a los participantes otra hoja de papel, en la que escribirán una carta dirigida a su familia. En ella, cada participante expresará los aspectos en los que considera que está fallando en relación con el rol que desempeña dentro del núcleo familiar, así como aquellos aspectos que siente que no está brindando a sus seres queridos (pareja, hijos, padres, entre otros).

ACTIVIDAD 5 - MI ROL EN LA FAMILIA

Para el cierre de la actividad, se planteará a los participantes la siguiente pregunta:

¿Qué acciones relacionadas con el autocuidado, el cuidado y la seguridad estarían dispuestos a llevar a cabo por su familia?

Se realizará una ronda para que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir su respuesta con el grupo

EJERCICIO POST - SESIÓN

Cada participante deberá colocar en un sobre el dibujo de la familia y la carta. Posteriormente, deberán propiciar un espacio o momento familiar (preferiblemente una cena en familia), durante el cual cada integrante entregará su carta a uno de sus familiares, acompañada de palabras de gratitud, reconciliación, perdón y reconocimiento. Esta carta deberá ser llevada al microciclo 2, en el que participarán las familias.

RETROALIMENTACIÓN

CIERRE

Al finalizar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS

Gracias