

+POSITIVAMENTE MÁS+



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

**GUÍA DE ASESORAMIENTO PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS 34 ACCIONES
PROTOCOLIZADAS (PROTOCOLO DEL MINISTERIO DEL TRABAJO - 2015)**



OBJETIVO GENERAL

Socializar con las empresas aliadas las herramientas y recursos orientados al fortalecimiento de la gestión y el desempeño psicosocial, en concordancia con las acciones de promoción y prevención de los factores de riesgo psicosocial y sus efectos en la salud, con el fin de garantizar el cumplimiento del marco normativo, promover la salud mental y prevenir los riesgos psicosociales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar asesoría y asistencia técnica a las empresas aliadas para fortalecer su capacidad de respuesta frente a la gestión del riesgo psicosocial.
- Proporcionar recursos en el marco de las acciones de promoción y prevención de los factores de riesgo psicosocial y sus efectos en la salud, con el fin de garantizar su intervención y adecuada gestión.
- Suministrar a las empresas una guía de actuación y las herramientas disponibles por la ARLPOSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS, conforme a las necesidades identificadas, para la intervención y gestión psicosocial, facilitando así el cumplimiento de la Resolución 2764 de 2022

GUÍA DE ASESORAMIENTO PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS 34 ACCIONES PROTOCOLIZADAS (PROTOCOLO DEL MINISTERIO DEL TRABAJO - 2015)



TIEMPO TOTAL DE INTERVENCIÓN

1.

Mesa ejecutiva (2 horas): Con el fin de definir el alcance y los ajustes administrativos correspondientes al programa Guía de asesoramiento para el cumplimiento de las 34 acciones protocolizadas (Protocolo del Ministerio del Trabajo - 2015), se ha contemplado la realización de esta mesa ejecutiva de trabajo, la cual se llevará a cabo con el representante legal y/o sus equipos delegados.

2.

Construcción de políticas, procesos y procedimientos asociados al programa (8 horas): Con el fin de garantizar el éxito en la implementación del programa Guía de asesoramiento para el cumplimiento de las 34 acciones protocolizadas (Protocolo del Ministerio del Trabajo - 2015), se contempla la realización de una jornada de trabajo orientada a efectuar los ajustes necesarios en las políticas, procesos y procedimientos relacionados.

TIEMPO TOTAL DE INTERVENCIÓN

3.

Sensibilización a trabajadores (2 horas): Con el fin de aumentar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional y social en el entorno laboral, así como fomentar la participación de los trabajadores en todas las actividades orientadas a mejorar el bienestar organizacional, se llevará a cabo una jornada de sensibilización en relación con este programa. Esta tendrá una duración de dos horas.

4.

Verificación de aplicabilidad de políticas, procesos y procedimientos (2 horas): Con el objetivo de validar la aplicabilidad de los ajustes realizados en las políticas, procesos y procedimientos asociados a este programa, se ha contemplado una visita de seguimiento, la cual se llevará a cabo una vez finalizadas tanto las mesas ejecutivas como el proceso de sensibilización con los trabajadores.

5.

MESA EJECUTIVA DE CIERRE (2 horas): Finalmente se realizará una mesa ejecutiva de trabajo con el fin de poder socializar los avances logrados a través de la asesoría técnica para la implementación del Programa " GUÍA DE ASESORAMIENTO PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS 34 ACCIONES PROTOCOLIZADAS (PROTOCOLO DEL MINISTERIO DEL TRABAJO - 2015)", así como conocer el impacto y oportunidades de mejora.

REFLEXIÓN



QUE DIFICULTADES EN RIESGO PSICOSOCIAL TENEMOS EN LAS EMPRESAS PARA REALIZAR :

- Promoción
- Prevención
- Intervención
- Sostenibilidad

• A PARTIR DE ESAS DIFICULTADES QUE RETOS SE PODRÍAN PLANTEAR

DIFICULTADES VS RETOS

1 Retos en la Promoción

 **Objetivo:** Desarrollar cultura de autocuidado, entornos laborales saludables y corresponsabilidad.

Retos específicos:

- **Falta de priorización:** Muchas empresas siguen viendo la promoción psicosocial como actividades “blandas” o accesorias (capacitaciones aisladas, celebraciones sueltas).
- **Baja participación:** Escaso interés de los trabajadores cuando no se percibe valor real o impacto en su día a día.
- **Mensajes poco claros o desarticulados:** Las acciones no siempre están alineadas con políticas reales de bienestar, conciliación vida-trabajo o liderazgo saludable.
- **Dificultad para llegar a todos los niveles:** Poca cobertura de población subcontratada, tercerizada o con altas rotaciones.

DIFICULTADES VS RETOS

2 Retos en la Prevención

 **Objetivo:** Identificar y controlar factores de riesgo psicosocial antes de que generen daño.

Retos específicos:

- **Dificultad técnica para evaluar:** Uso deficiente de instrumentos de evaluación (como el cuestionario de la Resolución 2646) o interpretación superficial de resultados.
- **Acciones poco prácticas:** Planes de prevención muy generales o poco realistas (listas de chequeo sin planes de acción).
- **Falta de intervención estructural:** No se modifican procesos organizacionales generadores de riesgo (sobrecarga, turnos extensos, jefaturas autoritarias).
- **Problemas de confidencialidad:** Miedo de los trabajadores a expresar malestar o participar abiertamente.

DIFICULTADES VS RETOS

3 Retos en la Intervención

 **Objetivo:** Actuar para mitigar o eliminar riesgos y proteger a trabajadores afectados.

Retos específicos:

- **Focalización deficiente:** Acciones genéricas sin diferenciar niveles de riesgo por áreas, cargos o poblaciones vulnerables.
- **Recursos limitados:** Pocas empresas cuentan con psicólogos organizacionales o alianzas con servicios externos.
- **No articularse con protocolos de crisis:** Dificultad para activar rutas claras ante situaciones críticas (acoso, violencia, suicidio, consumo de SPA).
- **Ausencia de seguimiento:** Se implementan intervenciones puntuales (charlas, talleres) pero no se hace monitoreo de su efectividad.

DIFICULTADES VS RETOS

Retos en Evaluación y Sostenibilidad

 **Objetivo:** Medir impacto real y mantener mejoras.

Retos específicos:

- **Falta de indicadores de impacto:** Muchas empresas solo evidencian actividades realizadas, pero no resultados (reducción de ausentismo, rotación, accidentes por fatiga).
- **Documentación insuficiente:** Dificultad para demostrar cumplimiento en inspecciones del Ministerio de Trabajo.
- **Desarticulación con otros sistemas de gestión:** Los hallazgos de riesgo psicosocial no siempre se conectan con planes de SST, bienestar, talento humano o desempeño.
- **Poca actualización:** Las acciones se vuelven obsoletas si no se ajustan a cambios del entorno (teletrabajo, crisis económicas, nuevas formas de trabajo).

DIFICULTADES VS RETOS

▶ Factores transversales que agravan los retos

- ✓ Baja cultura de liderazgo preventivo.
- ✓ Poca formación de mandos medios como gestores psicosociales.
- ✓ Poca articulación COPASST – Comité de Convivencia – ARL.
- ✓ Falta de presupuesto o desconocimiento de cómo gestionar recursos.
- ✓ Falta de ejemplos prácticos para convertir la norma en actividades adaptadas a la realidad de cada empresa.

QUE PODEMOS HACER PARA DESPERTAR EL INTERÉS DE GERENCIA EN LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

✓ 1 Empieza con lo que al gerente le duele: dinero, resultados y reputación

🎯 Clave:

No inicies hablando de salud mental o bienestar "porque sí". Enfoca el mensaje en **impacto financiero, legal y estratégico**.

Ejemplo de apertura:

"Invertir en gestionar el riesgo psicosocial no es un gasto: es evitar pérdidas y proteger resultados."

Argumentos contundentes:

- **Ausentismo:** Licencias por estrés, ansiedad o conflictos → más incapacidades → más costos.
- **Rotación:** Ambientes tóxicos → fuga de talento → altos costos de reemplazo.
- **Productividad:** Estrés y burnout → bajo rendimiento, errores, reclamos de clientes.
- **Legal y reputacional:** Normas Resolución 2646 de 2008, Resolución 2764 de 2022 , riesgo de demandas → multas y sanciones.

QUE PODEMOS HACER PARA DESPERTAR EL INTERES DE GERENCIA EN LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

✓ 2 Muestra datos concretos y sectoriales

Demuestra con evidencia:

- Días de incapacidad por estrés o conflictos (si tienes datos internos, mejor).
- Estudios globales: Según la OIT, cada dólar invertido en salud psicosocial **retorna 4 USD**.
- Casos de otras empresas: ¿Competidores? ¿Sector? ¿Casos locales? Muestra resultados.

✓ 3 Relaciona con los objetivos del negocio

Ayuda a que el gerente vea la **conexión directa con la estrategia**:

- **Retención de talento clave**
- **Sostenibilidad y ESG** (muchos clientes e inversionistas hoy exigen indicadores de bienestar)
- **Productividad y clima organizacional saludable**

QUE PODEMOS HACER PARA DESPERTAR EL INTERES DE GERENCIA EN LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

✓ 4 Desactiva excusas: es más caro NO hacer nada

Frase clave:

"No hacer nada ya tiene un costo: lo estamos pagando en incapacidades, conflictos y baja productividad."

Calcula un estimado de costo por rotación, ausentismo o incapacidades. Es más impactante mostrar un número que una opinión.

✓ 5 Propuesta clara: "Qué vamos a hacer y cómo medimos"

No solo señales el problema, ofrece una solución concreta y medible:

- ✓ Diagnóstico de factores psicosociales (legal y técnico)
- ✓ Plan de acción: Estrategia POSITIVAMENTE MÁS
- ✓ Indicadores: clima laboral, ausentismo, rotación, desempeño.

Mensaje final:

"Podemos empezar con acciones sencillas, de bajo costo y alto impacto, y en 6 meses mostrar resultados concretos."

CONTROL: INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

Referentes técnicos mínimos obligatorios para la identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial :



Durante los años 2007 y 2013, el Ministerio de Trabajo efectuó estudios en organizaciones con diferentes actividades económicas en varias zonas de Colombia. A través de ellos, evidenció la presencia de los factores de riesgo psicosociales por parte de los trabajadores y empleadores, generando la necesidad de fortalecer las acciones de prevención de los factores de riesgo psicosocial. Por ello, **La Resolución 2764 de 2022 adopta como referentes técnicos mínimos obligatorios para la identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial los siguientes documentos técnicos:**

Medición y evaluación del riesgo psicosocial

Para la evaluación de riesgo psicosocial, la Resolución 2764 de 2022 adopta como referentes técnicos mínimos obligatorios la **batería de riesgo psicosocial**.



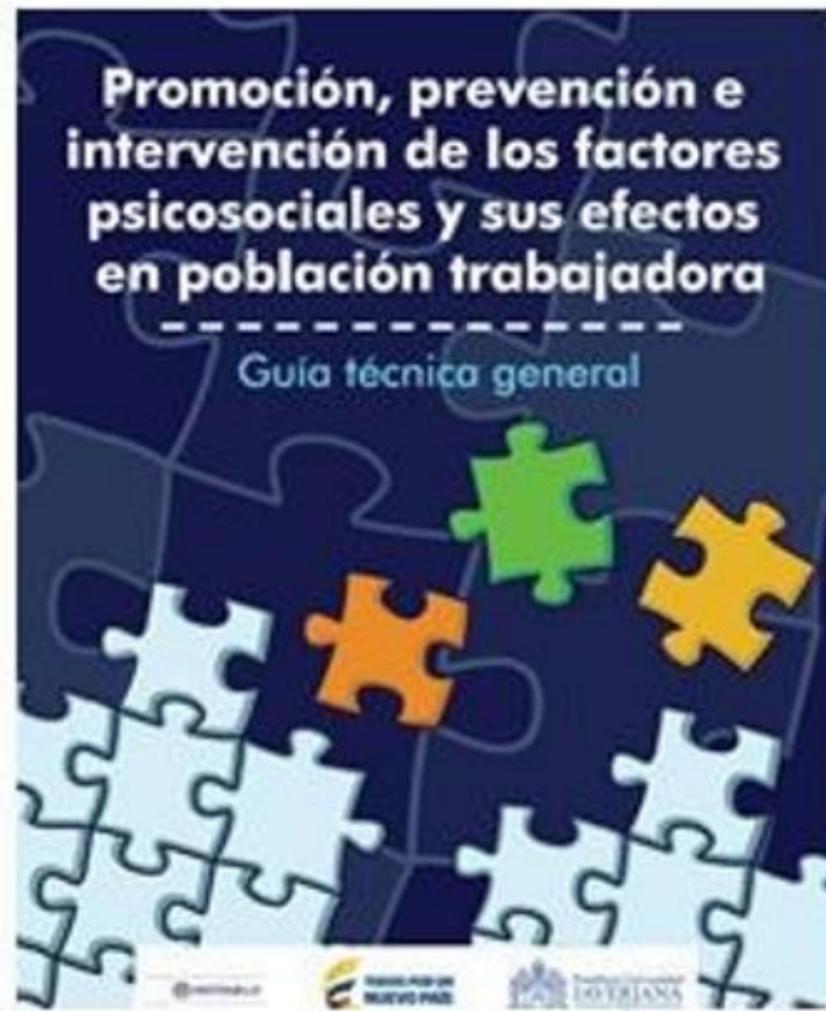
Esta encuesta permite establecer la presencia o ausencia de factores de riesgo psicosocial intralaboral y extralaboral, así como los efectos en la salud de los trabajadores o en el trabajo. De acuerdo al manual de aplicación, la batería debe ser aplicada por un psicólogo(a) especialista con licencia en Seguridad y Salud en el Trabajo.

CONTROL: INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

Guía técnica general para la promoción, prevención e intervención



Esta guía contiene lineamientos de intervención para poder orientar los planes de gestión que se realizan a partir de identificación y evaluación del riesgo psicosocial. Para ello esta guía menciona la presentación de 34 acciones generales, las cuales pueden seleccionarse en cada empresa según sean las necesidades de intervención.

INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

Guía técnica general para la promoción, prevención e intervención

COMPONENTES DE LAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN

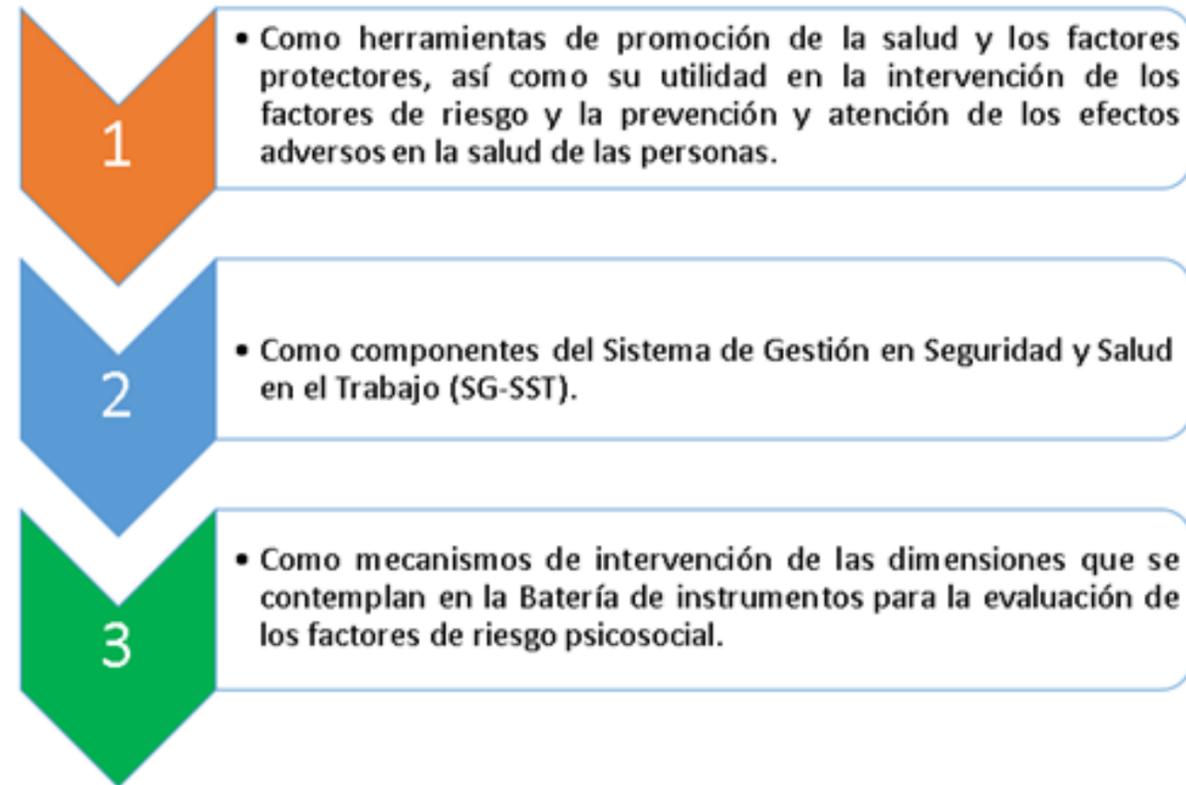


Imagen: Elaboración propia - Fuente: Guía técnica general del Ministerio de Trabajo.

**INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:
Guía técnica general para la promoción, prevención e intervención**

+POSITIVAMENTE MÁS+

Se centran en la prevención y protección de la salud del trabajador que buscan eliminar o disminuir los factores de riesgo laborales. Por ejemplo, las condiciones organizacionales como procesos de selección de personal, inducción y reinducción, evaluaciones del desempeño, y plan de formación, entre otras.

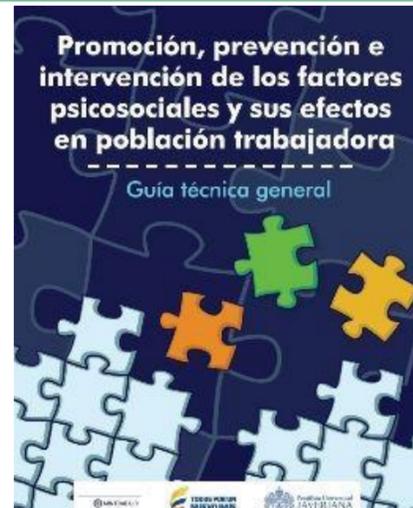
Intervención primaria

Actividades de detección y tratamiento temprano de síntomas, que buscan minimizar los efectos de la exposición a los factores de riesgo psicosociales a partir de la intervención en la fuente y de enseñar al individuo medidas de afrontamiento. (manejo de estrés, ansiedad, toma de decisiones, resiliencia), servicio de asistencia al trabajador.

Intervención secundaria

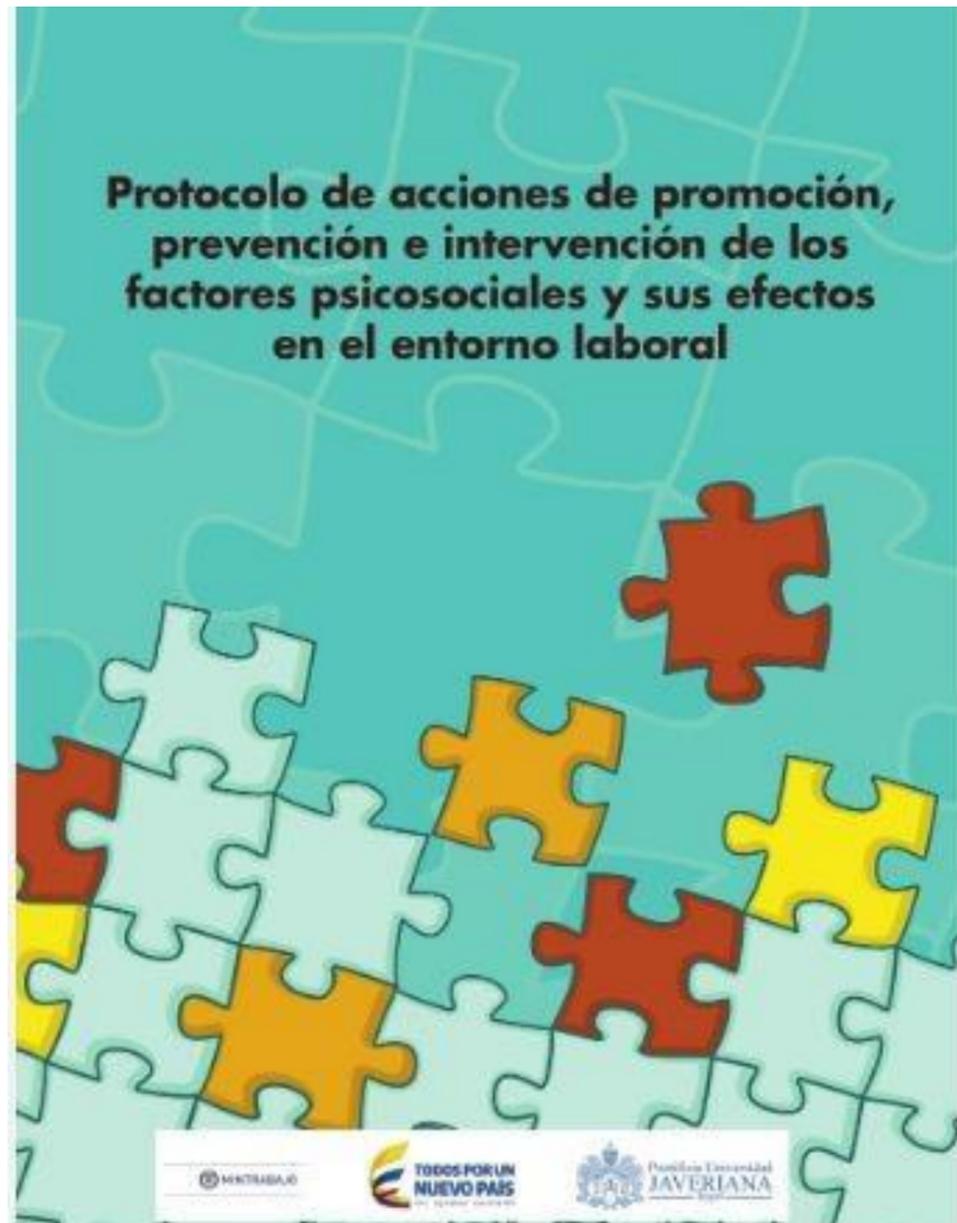
Rehabilitación y recuperación de quienes sufren problemas graves originados por el estrés. Por tanto, incluyen acciones de rehabilitación y reinserción al trabajo y a la sociedad. Para para poder llevar a cabo estas actividades, se requiere del diseño e implementación del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial.

Intervención terciaria



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

Protocolo de acciones de prevención, promoción e intervención



Otro de los documentos técnicos generados para orientar la promoción de la salud, los factores psicosociales protectores y las actividades encaminadas a la intervención de factores de riesgo psicosocial o la prevención de sus efectos más relevantes, lo constituye un protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral conformado por 34 acciones generales.

INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

Protocolo de acciones de prevención, promoción e intervención

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral

ACCIONES DE INTERVENCIÓN PROPUESTAS EN EL PROTOCOLO

- 3.1 Gestión del cambio
- 3.2 Diseño y fortalecimiento del plan de formación de los trabajadores
- 3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento
- 3.4 Gestión del trabajo por turnos
- 3.5 Inducción y reinducción
- 3.6 Promoción del apoyo social en la organización
- 3.7 Aprovechamiento integral de habilidades y destrezas individuales
- 3.8 Claridad del rol como pilar del desempeño.
- 3.9 Construcción del ajuste persona – trabajo
- 3.10 Enriquecimiento de puestos de trabajo
- 3.11 Fomento de mecanismos formales de comunicación
- 3.12 Gestión de cargas de trabajo
- 3.13 Gestión de pausas en el trabajo
- 3.14 Optimización de competencias de relación y comunicación
- 3.15 Participación efectiva en los grupos de trabajo
- 3.16 Rotación de puestos de trabajo
- 3.17 Seguimiento y retroalimentación de la gestión
- 3.18 Conciliación de entornos intra y extralaboral
- 3.19 Servicio de asistencia al trabajador
- 3.20 Implementación de la modalidad de teletrabajo
- 3.21 Información sobre temas de salud, pensión, vivienda, educación, finanzas familiares, y cajas de compensación familiar
- 3.22 Fomento de la calidad de las relaciones familiares
- 3.23 Actividades de preparación para la pensión
- 3.24 Fomento de actividades educativas, deportivas, recreativas y culturales
- 3.25 Fomento de estilos de vida saludable
- 3.26 Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad
- 3.27 Manejo eficaz del tiempo
- 3.28 Mejoramiento participativo de las condiciones psicosociales de trabajo
- 3.29 Rol de los jefes en la prevención y manejo del estrés
- 3.30 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas
- 3.31 Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos
- 3.32 Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral
- 3.33 Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés
- 3.34 Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el trabajo

INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

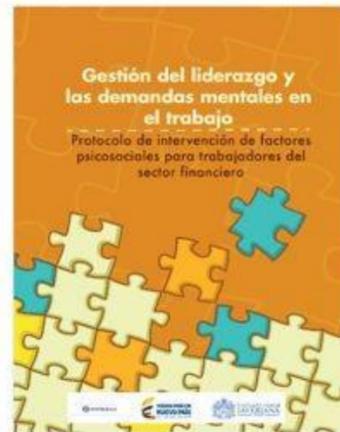
Protocolo de acciones de prevención, promoción e intervención



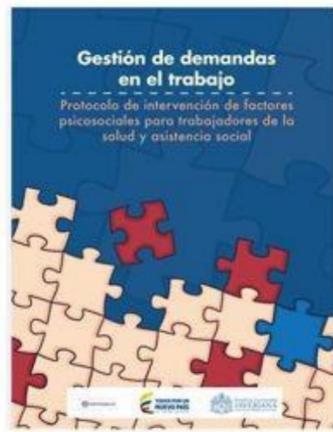
Se hizo necesaria la construcción de una guía de asistencia y asesoría técnica que proporcione a las empresas y entidades la ruta de actuación para la construcción, direccionamiento e implementación de estrategias orientadas hacia la intervención psicosocial.

Conocer las herramientas para adelantar acciones organizacionales, y que estas estén armonizadas con las necesidades de la organización de acuerdo con el diagnóstico psicosocial, permitirá a la empresa gestionar eficazmente los recursos para implementar los protocolos de actuación definidos por el Ministerio. Esto indiscutiblemente conlleva a que las empresas logren fortalecer su desempeño psicosocial, impactando positivamente en la persona y en la estructura empresarial.

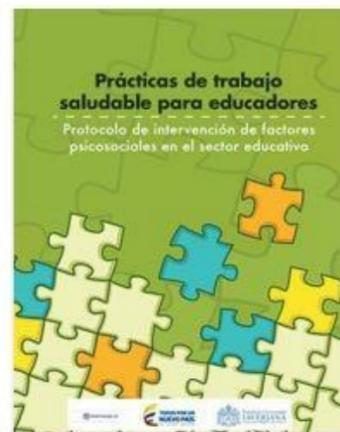
PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTORES ECONOMICOS



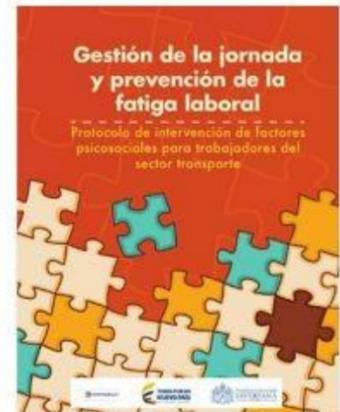
Financiero



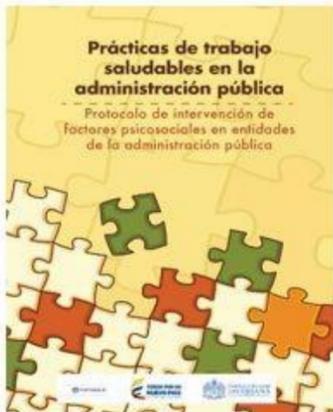
Salud



Educativo



Transporte



Sector Público



Defensa

El otro grupo de documentos consta de 6 protocolos por sector económicos. Estos sectores fueron escogidos teniendo en cuenta las diferentes estadísticas que indicaban gran incidencia de exposición de los factores de riesgos psicosociales en esta población trabajadora, así como estadísticas nacionales de calificaciones de enfermedades con origen psicosocial con mayor prevalencia en estos sectores. Los protocolos a consultar son Administración Pública, Defensa, Educación, Financiero, Servicios de Salud Humana y de Asistencia Social y Transporte.

**INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:
CASO PRÁCTICO**

Para que un programa de intervención de riesgos psicosocial sea efectivo debemos basarnos en estos cuatro elementos:



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Jairo es un operario de una empresa de cajas quien realiza labores de corte y ensamble y tiene una meta diaria del número de cajas que deben entregar, la cuál desde que inició hace 3 meses nunca ha podido cumplir. Estando en el trabajo presenta migraña, acompañado de sudoración y respiración fatigada la cual género que tuviese que ir de urgencias donde tiene el siguiente diagnóstico: **Cuadro de estrés, secundario al trabajo.**



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

ANTECEDENTES:

- Bodega donde el corte de las máquinas genera mucho ruido
- Hay hacinamiento y hace mucho calor
- Hay máquinas que generan un riesgo porque no se les ha hecho mantenimiento
- No disponen de tiempos para realizar pausas activas
- Jairo informa que debe estar muy concentrado para no cometer errores a la hora de operar las máquinas de corte y empaque y que existe mucha presión por parte del Líder.
- Adicionalmente no recibió proceso de inducción.

**QUE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
PODRIAMOS IMPLEMENTAR EN ESTE
CASO?**



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Intervención sobre los EFECTOS:

Se genera un plan de formación en los siguientes temas:

- Manejo del estrés
- Estilos de vida saludable
- Hábitos alimenticios
- Hábitos deportivos

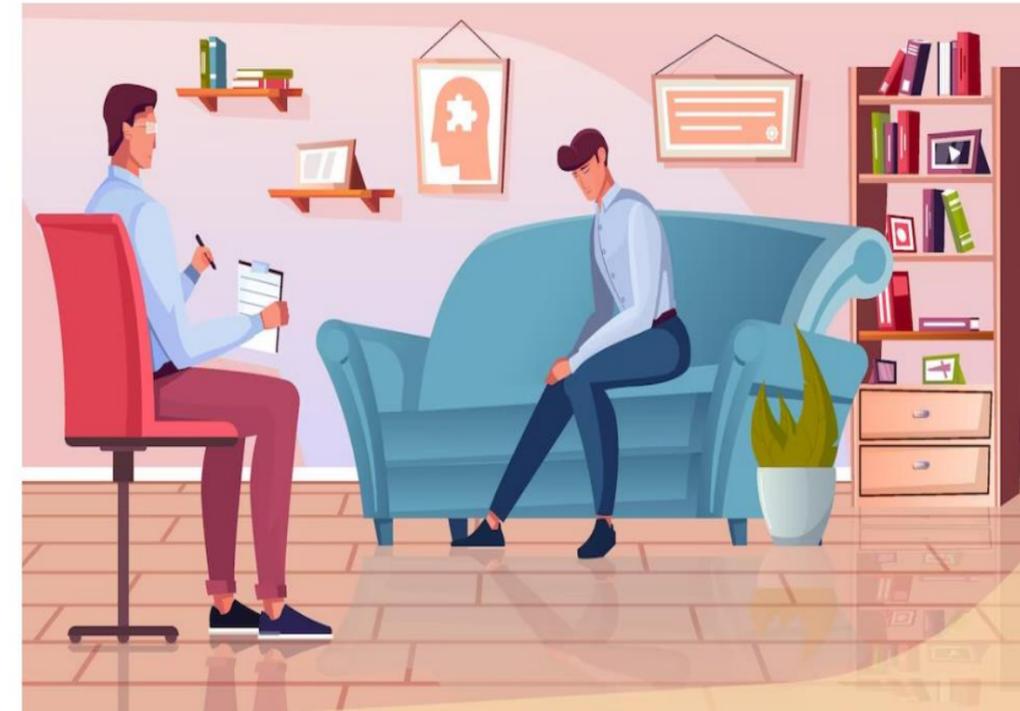
Estas actividades son muy positivas, sin embargo, son intervenciones a corto plazo y de **tipo correctivo**.



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Intervención sobre los REGULADORES:

Enseñar **estrategias de afrontamiento**: técnica de meditación, manejo de la respiración, yoga etc). No obstante, este tipo de intervenciones tienen cierta complejidad ya que depende de variables que no se puede controlar.



Este tipo de programa puede mejorar la calidad de vida de un trabajador, sin embargo, sigue siendo de **tipo correctivo**.

INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Intervención sobre LAS CAUSAS :

*LA VERDADERA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ES
AQUELLA QUE SE DIRIGE A TODAS LAS DETERMINADAS
POR LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA.*

- Analizar y estudiar el puesto de trabajo realizando las modificaciones del caso. (Apoyo externo).
- Evaluación de desempeño identificando dificultades y planes de mejora.
- Revisión del proceso de capacitación y fortalecer de acuerdo a necesidades
- Diseñar e implementar programa de pausas activas con participación de todos los trabajadores. (Bienestar)



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Intervención sobre LAS CAUSAS :

*LA VERDADERA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ES
AQUELLA QUE SE DIRIGE A TODAS LAS DETERMINADAS
POR LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA.*

- Estrategias para la mitigación del ruido en bodega, (silenciadores o amortiguadores eléctricos) en los motores.
- Revisión y ajuste de condiciones térmicas (Dispensadores de agua, ventiladores) etc.
- Diseñar e implementar proceso de inducción de personal.
- Fortalecimiento de Liderazgo (Cultura orientada a las personas)
- Mantenimiento a maquinas



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL: CASO PRÁCTICO

Las condiciones administrativas son propias para cada empresa y cuando existe un riesgo psicosocial se debe buscar intervenir en orden de prioridad:

1. Las causas (decisiones administrativas o condiciones organizacionales)

ESTRATEGIA POSITIVAMENTE MAS

2. Estresores identificados como riesgos psicosociales

3. Reguladores/ Estrategias de afrontamiento. **MICRO CICLOS DE FORMACIÓN/
ACCIONES DE BIENESTAR INTEGRAL**

4. Efectos



PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

Figura 1. Estructura de las “Prácticas saludables en el sector de la administración pública”.

SECTOR ADMINISTRACIÓN PÚBLICO



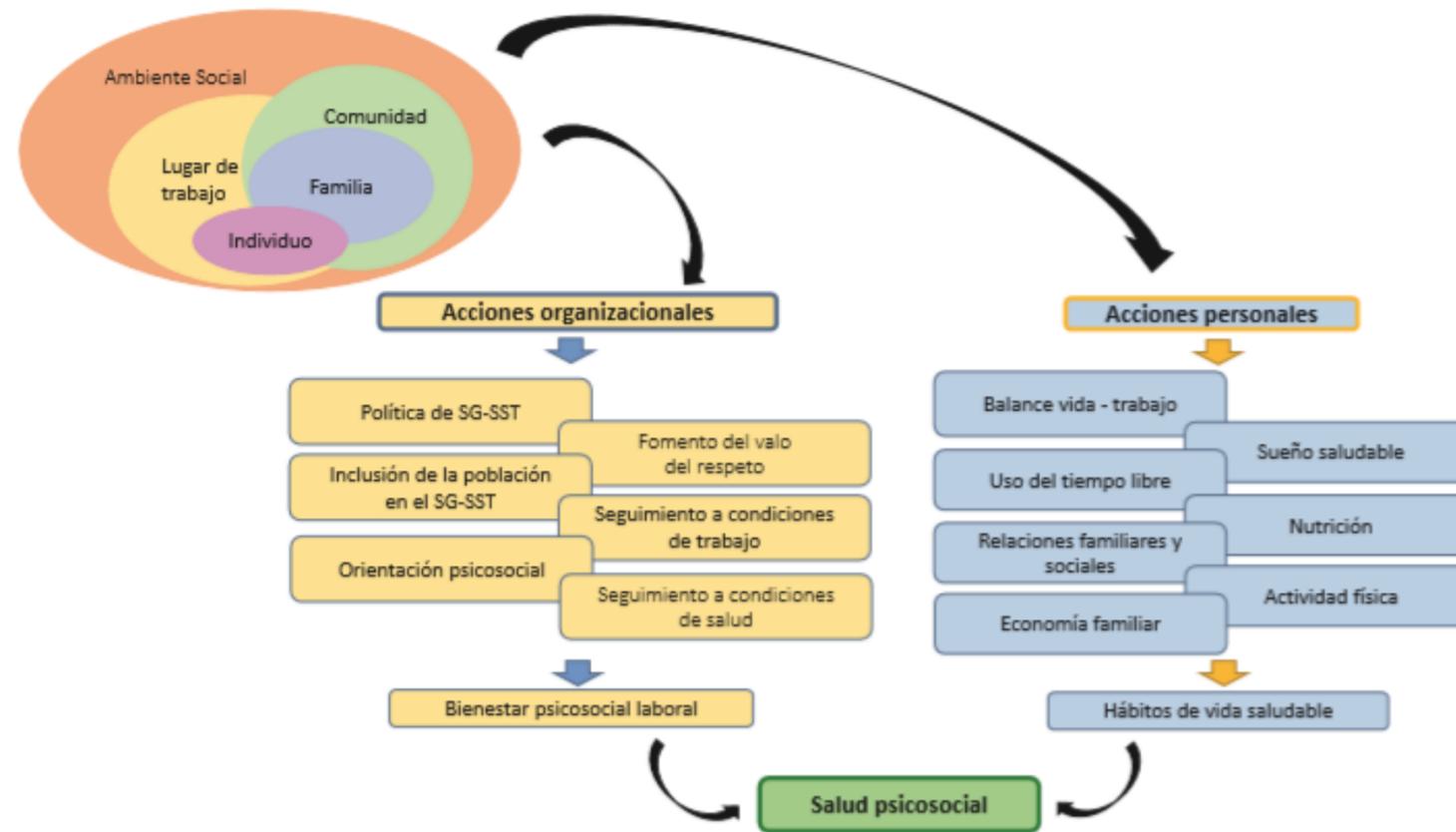
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa liderazgo consciente
- Programa prevención del burnout
- Programa Carga laboral
- Programa resiliencia organizacional
- Programa FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO A DISTANCIA (Teletrabajo, Trabajo Remoto, Trabajo en Casa)
- Programa ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA PARA ORIENTAR LOS PROCESOS DE PLANES DE CARRERA Y JUBILACIÓN
- Programa ASESORÍA Y ASISTENCIA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA OPTIMIZACIÓN, DESCONEXIÓN Y AJUSTES EN LA JORNADA LABORAL
- Programa gestión del envejecimiento laboral y relevos generacionales

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

Figura 2. Creación de bases para estructurar una cultura de vida y trabajo saludables

SECTOR DEFENSA



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

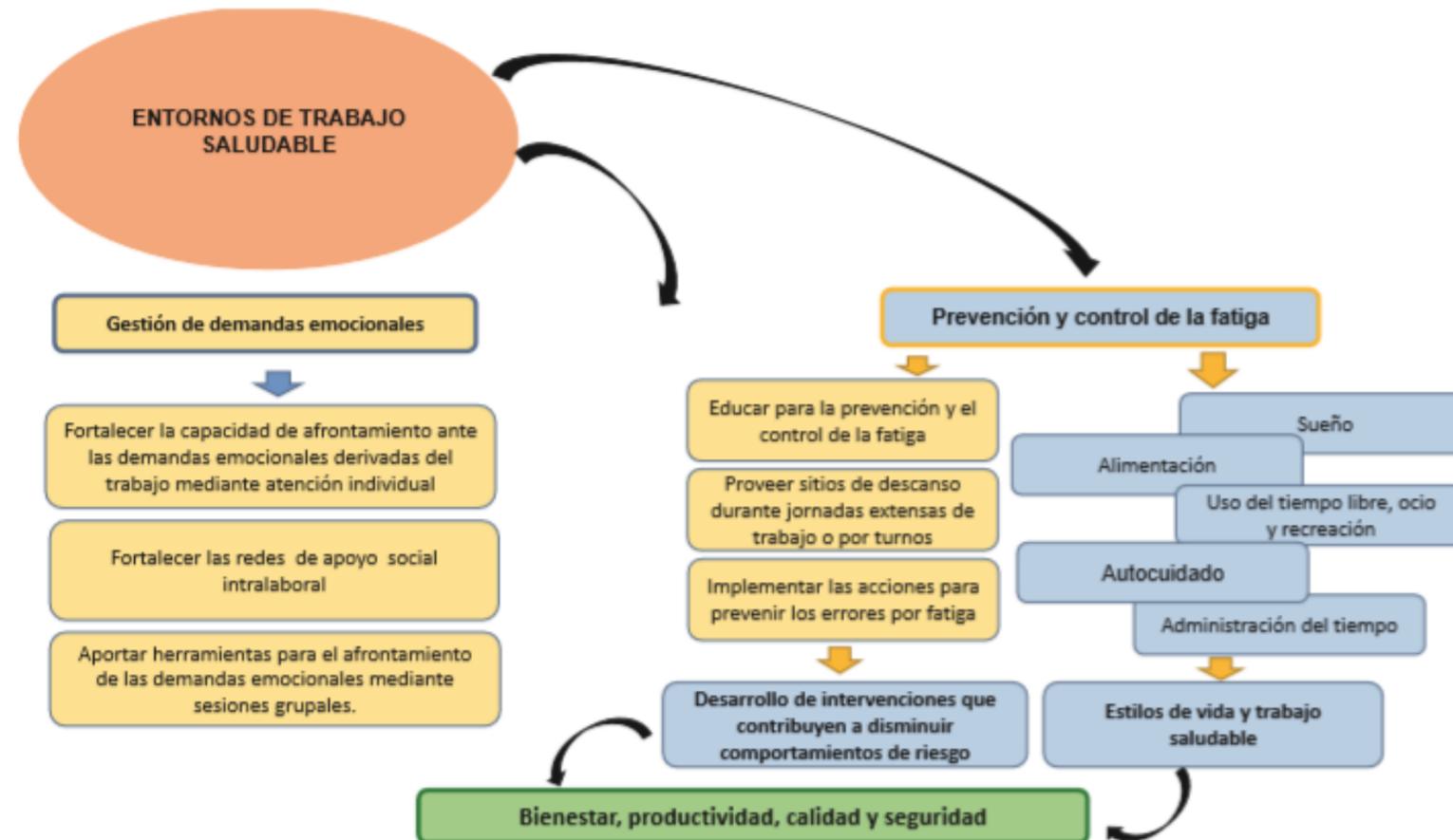
- Programa liderazgo consciente
- Programa prevención del burnout
- Programa prevención del acoso laboral, sexual y de genero
- Programa proyecto de vida
- Programa resiliencia organizacional
- Programa prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga
- Programa Inteligencia emocional
- Programa manejo seguro de armas

Tomado de *protocolos de intervención . Ministerio de Trabajo. 2015*

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

SECTOR SALUD

Figura 1. Estructura de la estrategia de gestión de demandas en el trabajo para trabajadores de la salud humana y asistencia social



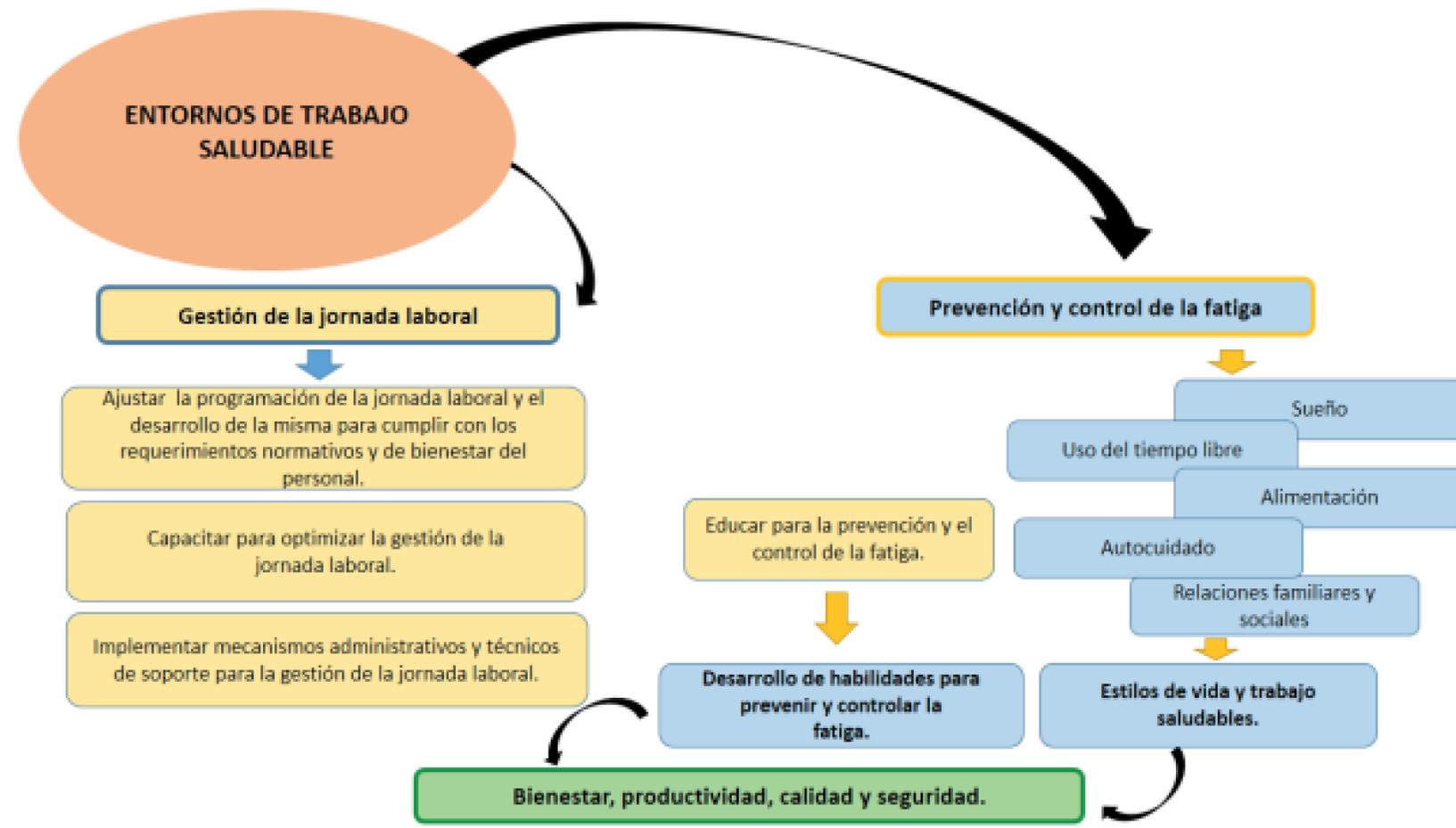
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa prevención del burnout
- Programa Carga laboral
- Programa prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga
- Programa prevención y manejo de la ansiedad
- Programa prevención ideación suicida
- Programa fomento de estilos de vida saludable
- Programa estrés positivo
- Programa inteligencia emocional
- Programa brigadistas emocionales
- Programa para el manejo del duelo

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención* . Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

SECTOR TRANSPORTE



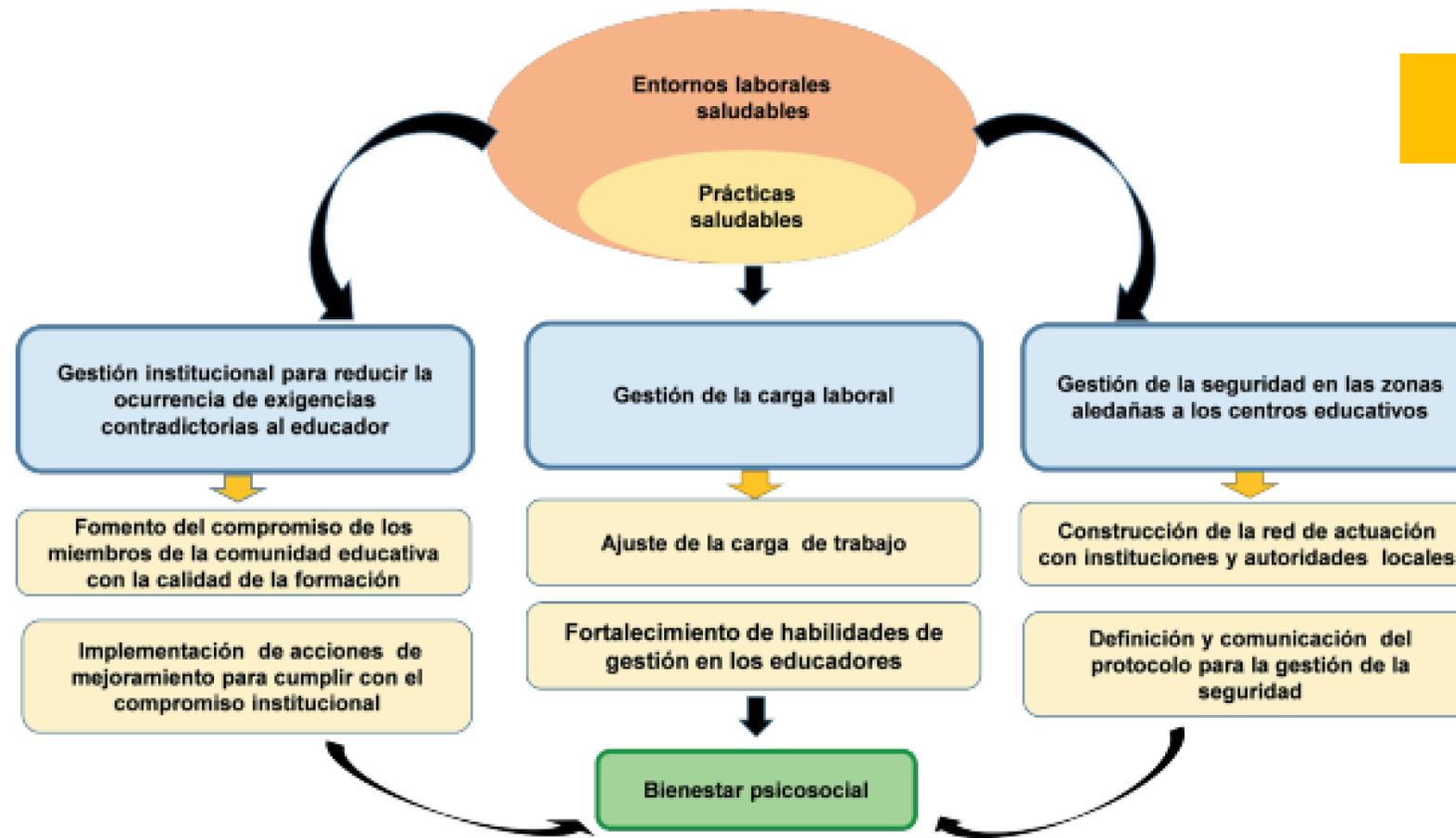
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRIÁN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa prevención del bournut
- Programa prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga
- Programa fomento de estilos de vida saludable
- Programa estrés positivo
- Programa familias seguras
- Programa seguridad basada en valores y autoestima

Tomado Protocolos de intervención sectores económicos . Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

SECTOR EDUCACIÓN



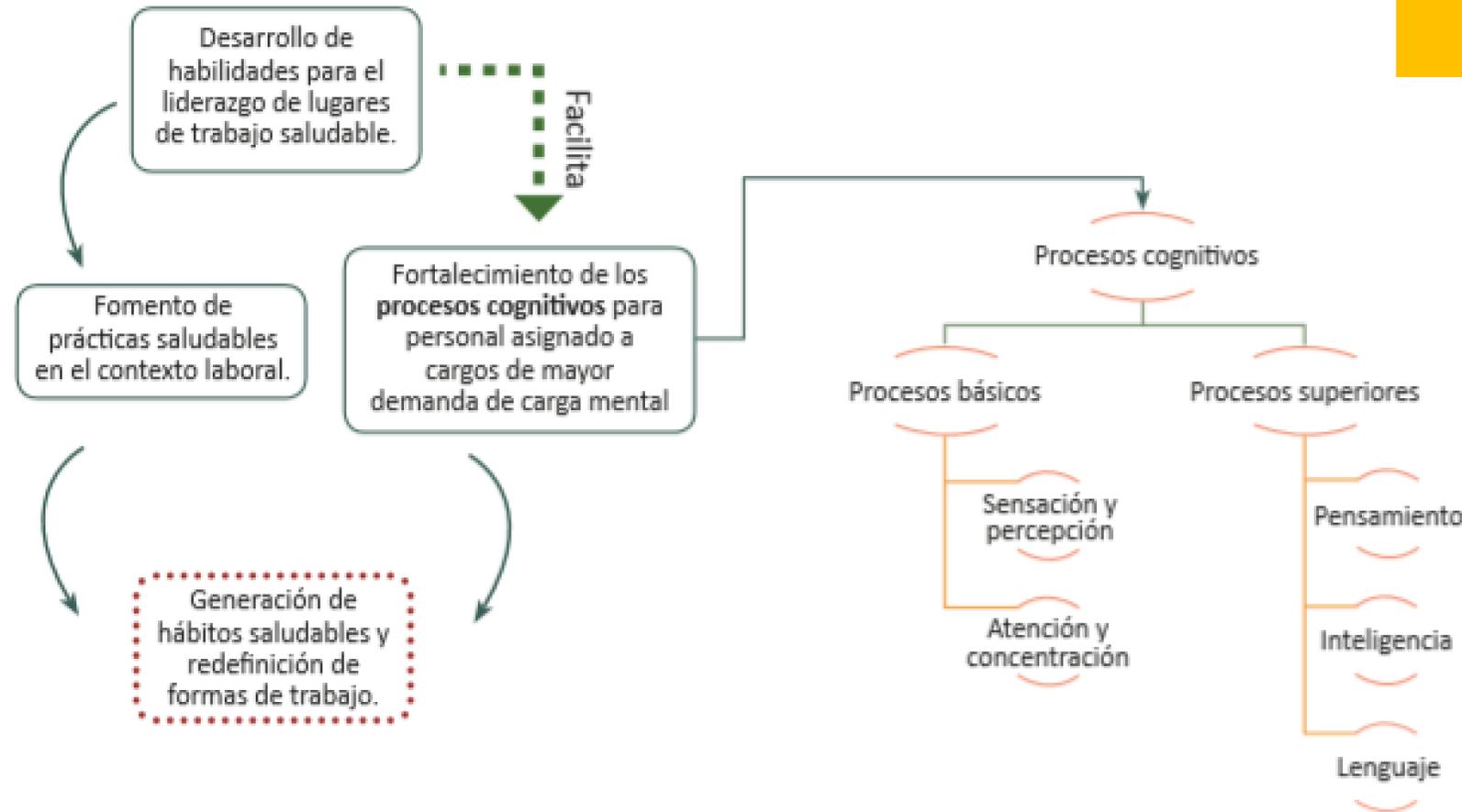
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa prevención del bournut
- Programa carga laboral
- Programa fomento de estilos de vida saludable
- Programa estrés positivo
- Programa brigadistas emocionales
- Programa inteligencia emocional
- Programa resiliencia organizacional

Tomado de *Protocolos de intervención sectores económicos* . Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR SECTOR ECONOMICO

SECTOR FINANCIERO



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa prevención del bournut
- Programa carga laboral
- Programa fomento de estilos de vida saludable
- Programa estrés positivo
- Programa inteligencia emocional
- Programa resiliencia organizacional
- Programa liderazgo consciente

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención . Ministerio de Trabajo. 2015*

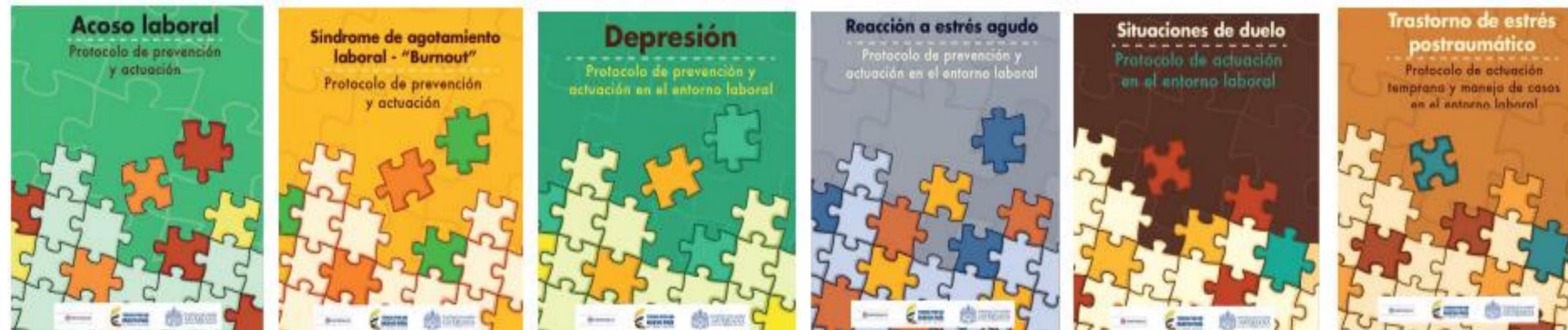
PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS Resolución 2764 de 2022



Esta serie de documentos técnicos también es de consulta libre y gratis para todas las empresas. Consta de seis (6) protocolos de las enfermedades más relevantes asociadas a los factores de riesgo psicosocial: estrés agudo, trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión y síndrome de burnout y, asimismo, para dos condiciones críticas por el impacto que causan en las personas: las situaciones de duelo y de acoso psicológico en el trabajo.

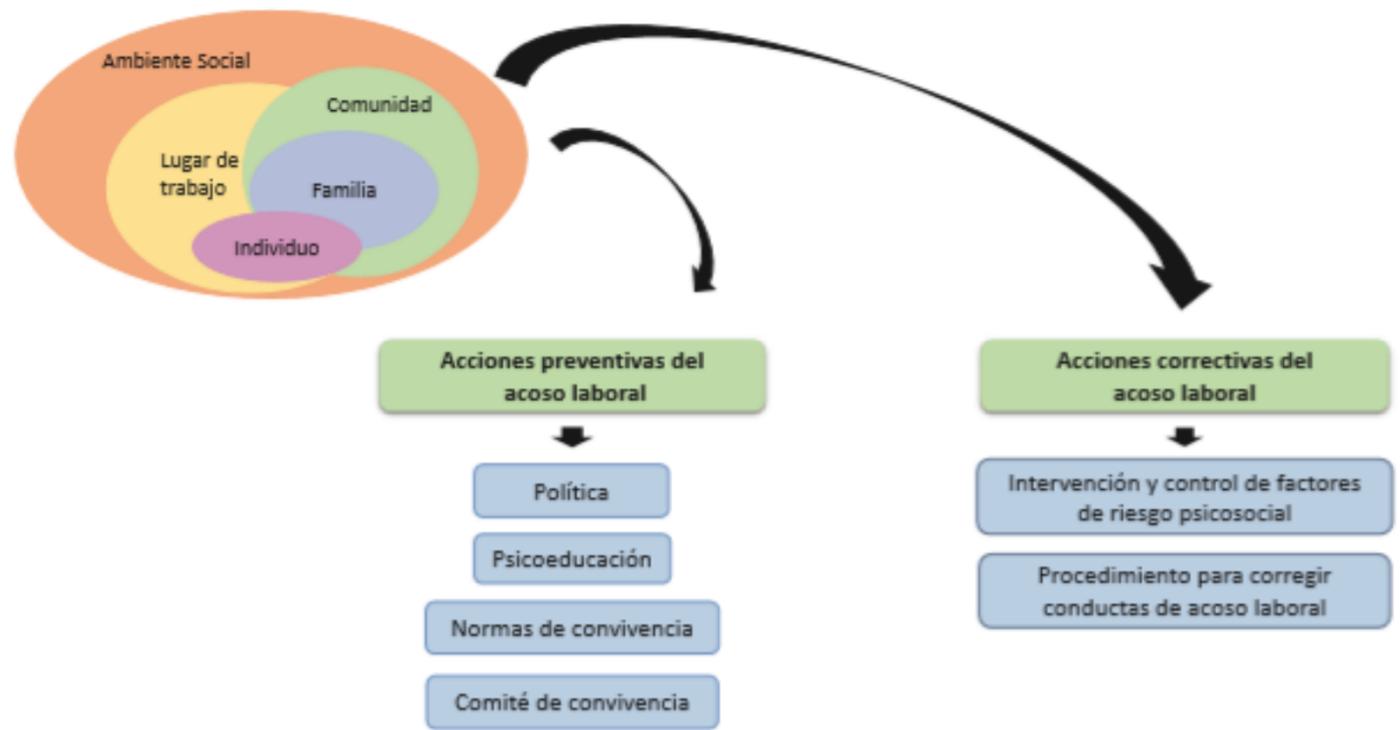
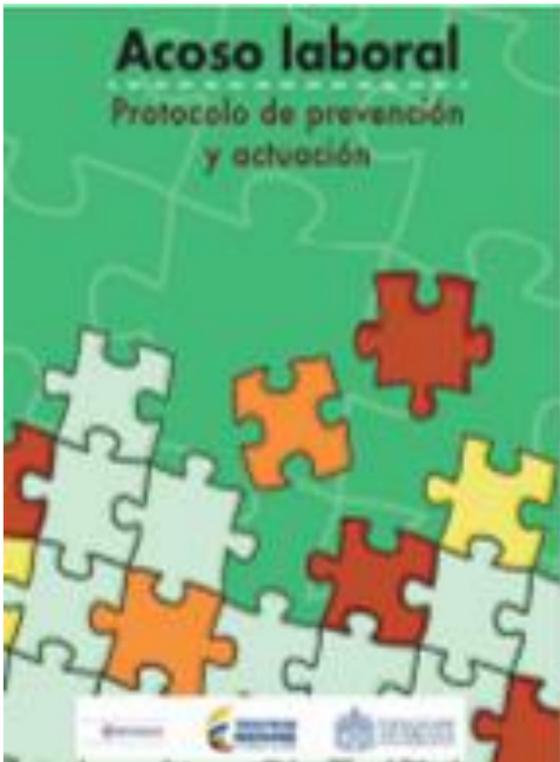
PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS Resolución 2764 de 2022

Es importante mencionar que las actividades planteadas en estos protocolos deben estar enmarcadas dentro del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial con el que cuente la empresa, por lo cual es necesario que en la implementación del mismo “participen los profesionales de la salud y los asesores en prevención y promoción de la salud, así como quienes apoyan o acompañan programas para reducir los efectos en la salud derivados de estas patologías”.



PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

Figura 3. Marco conceptual del protocolo de prevención y actuación del acoso laboral



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa liderazgo consciente
- Programa prevención del acoso laboral, sexual y de género
- Programa equidad e igualdad con enfoque de género
- Programa asistencia y asesoría para orienta el cumplimiento de los protocolos por casos de acoso y/o violencia sexual
- Programa asistencia y asesoría para el fortalecimiento de los comités de convivencia
- Programa equipos para la diversidad
- Programa brigadistas emocionales

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención* . Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

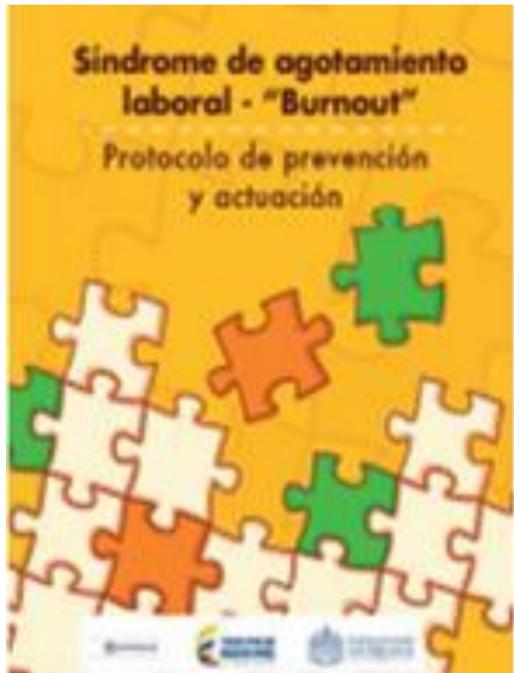
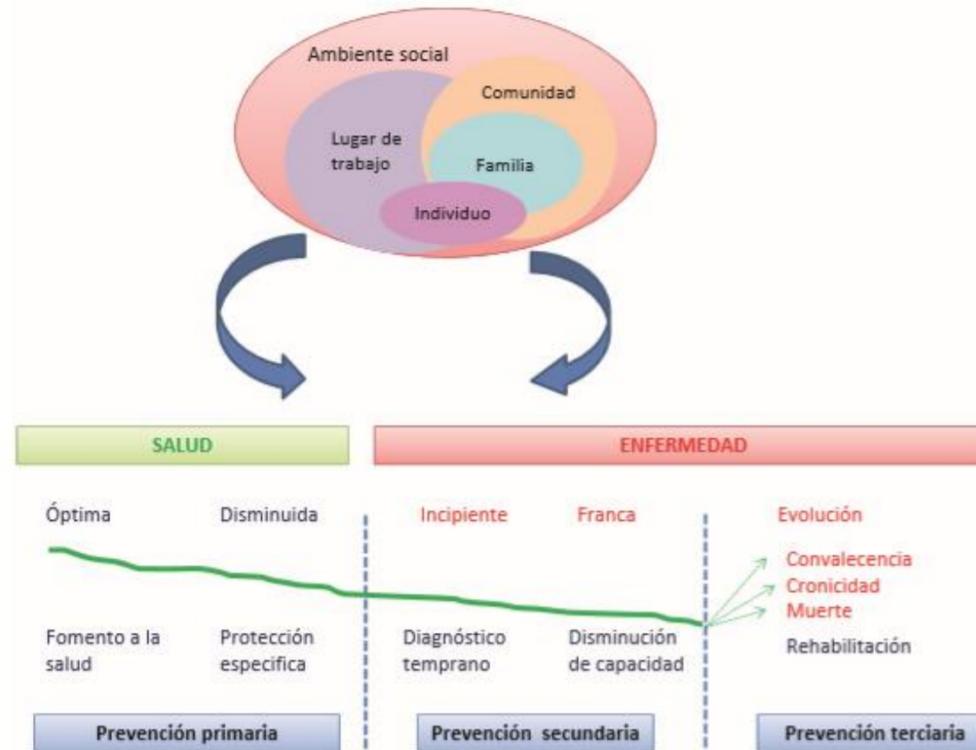


Figura 5. Marco conceptual para el desarrollo del protocolo de intervención del síndrome de agotamiento laboral



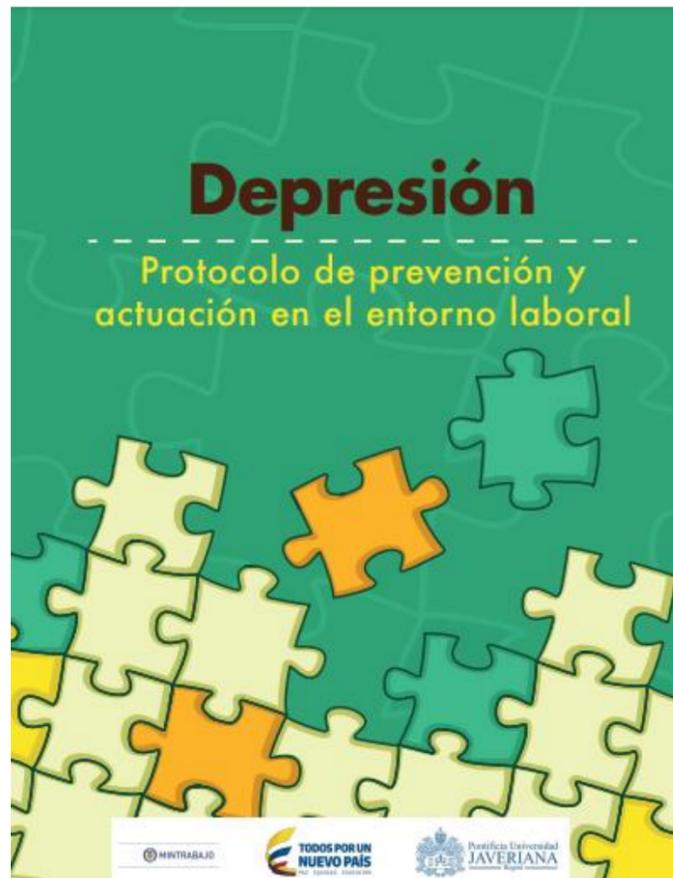
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa prevención del burnout
- Programa carga laboral
- Programa prevención de la ansiedad y depresión
- Programa liderazgo consciente
- Programa prevención del acoso laboral, sexual y de género
- Programa de asesoría para el fortalecimiento de factores protectores
- Programa de asesoría y asistencia factores psicosociales en el trabajo a distancia (Teletrabajo, Trabajo Remoto, Trabajo en Casa)
- Programa brigadistas emocionales

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención*. Ministerio de Trabajo. 2015

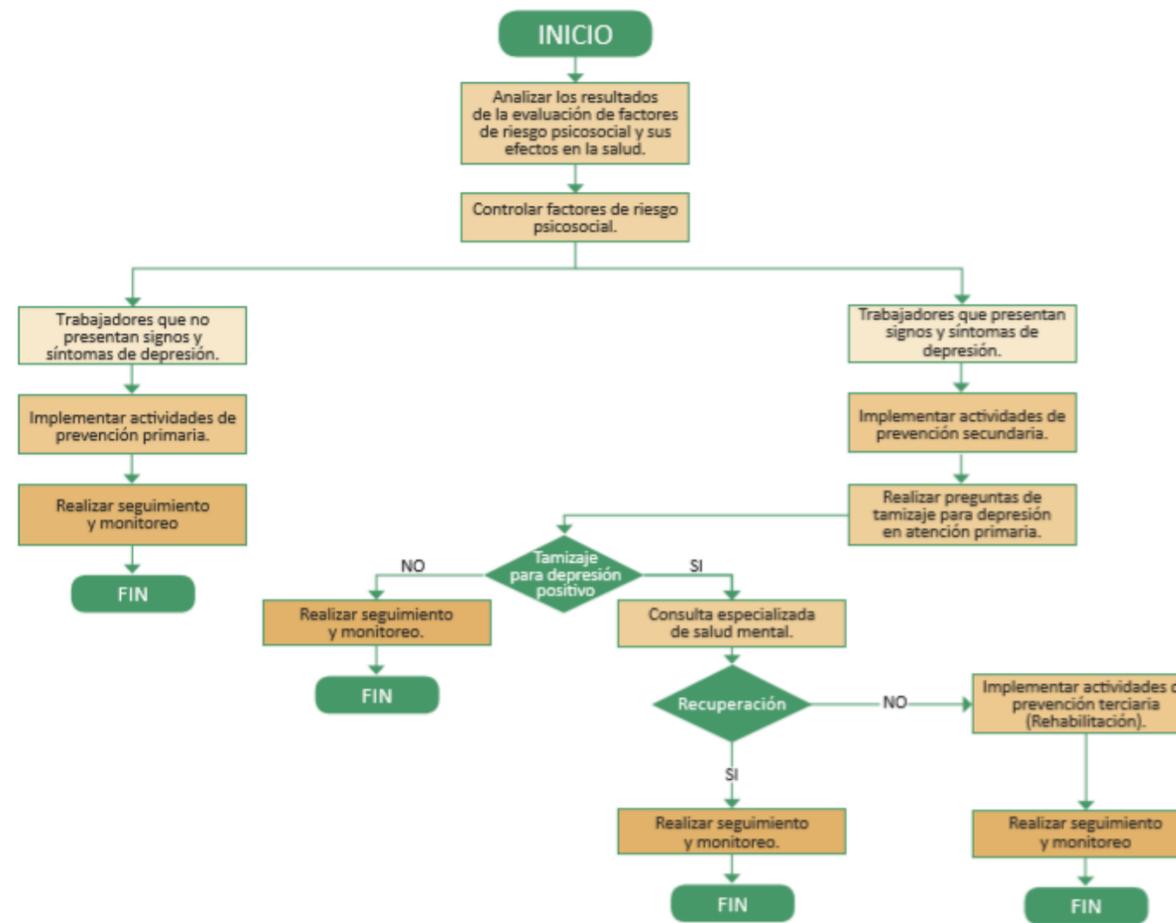
PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

Figura 1. Flujograma del protocolo de actuación frente a casos de depresión



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

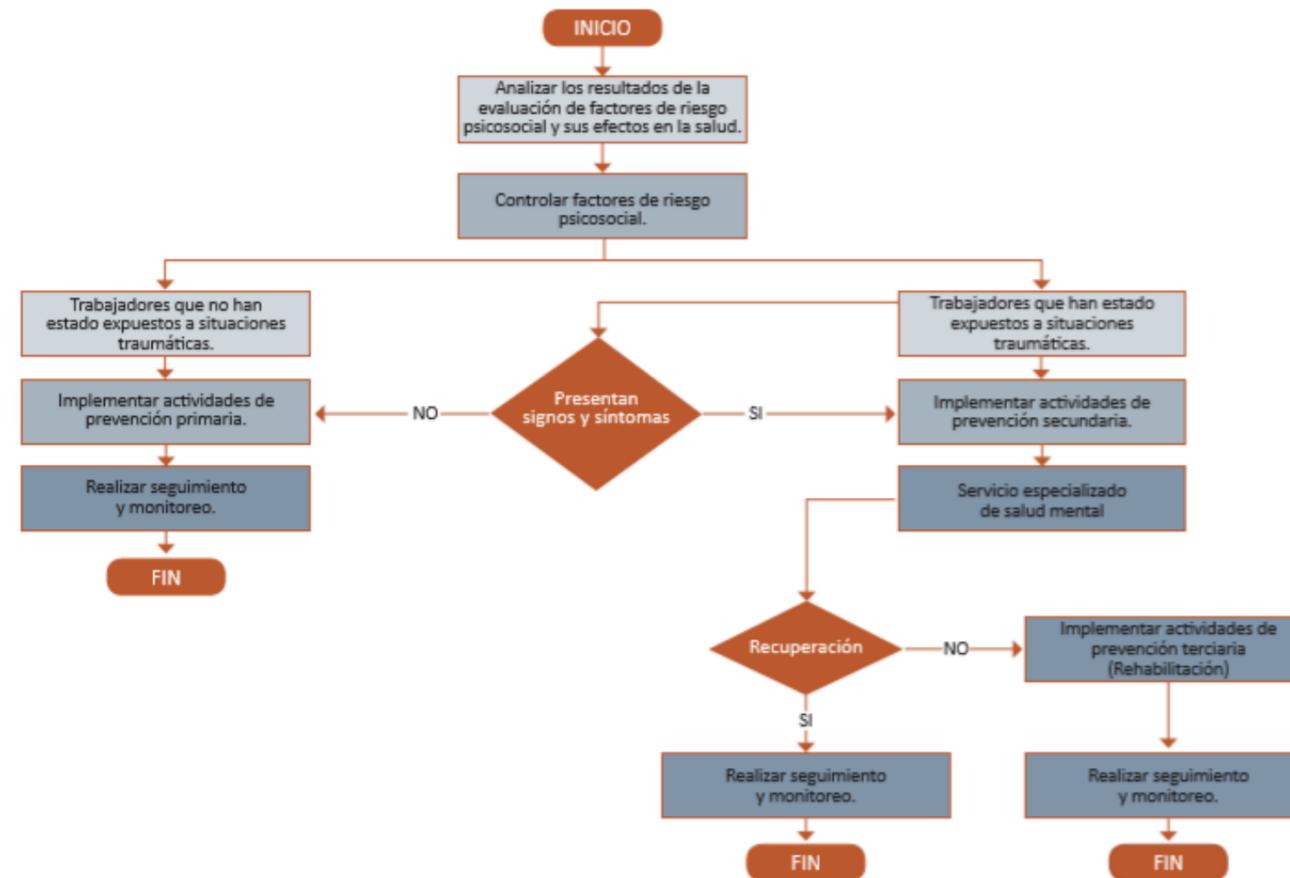
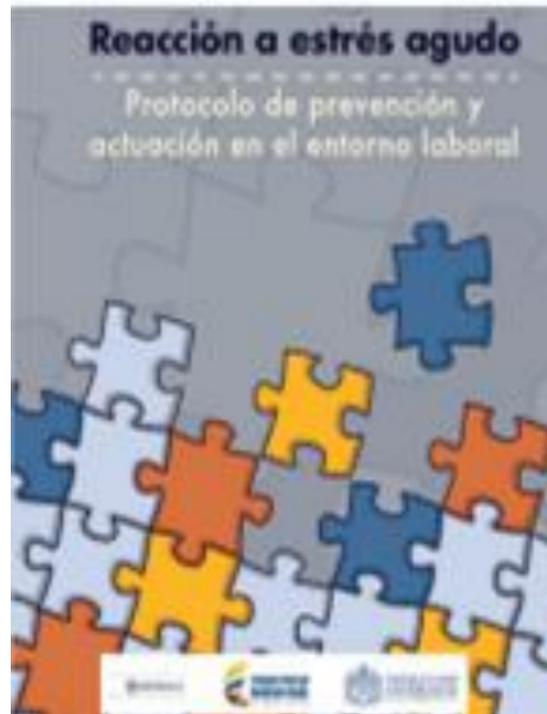
- Programa manejo de ansiedad y depresión
- Programa prevención ideación suicida
- Programa prevención del consumo de SPA
- Programa de asistencia para el fortalecimiento de factores protectores
- PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN LAS TECNOADICCIONES (tecno estrés, tecno adicciones y tecno ansiedad)
- Programa brigadistas emocionales



Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención* . Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

Figura 1. Flujograma del protocolo de actuación frente a casos de reacción a estrés agudo



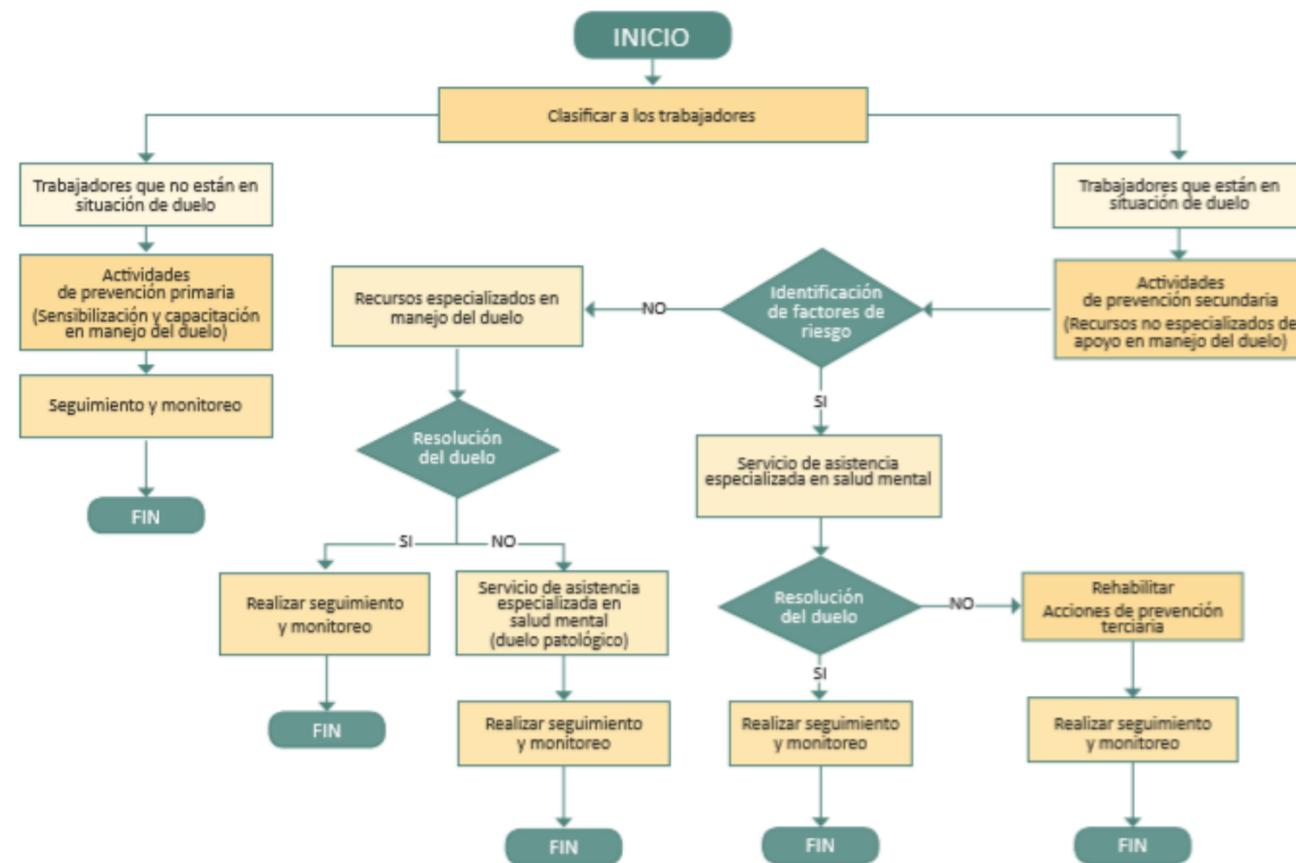
PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa mecanismos de afrontamiento para el estrés postraumático
- Programa manejo de ansiedad y depresión
- Programa prevención ideación suicida
- Programa prevención del consumo de SPA
- Programa de asistencia para el fortalecimiento de factores protectores
- PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN LAS TECNOADICCIONES (tecno estrés, tecno adicciones y tecno ansiedad)
- Programa brigadistas emocionales

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención*. Ministerio de Trabajo. 2015

PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

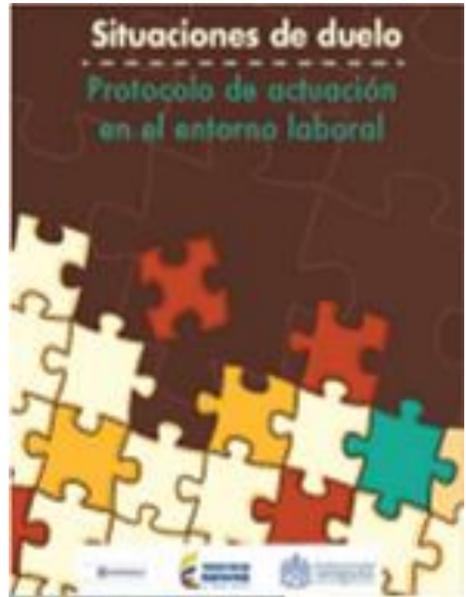
Figura 1. Flujograma del protocolo de actuación frente a situaciones de duelo.



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

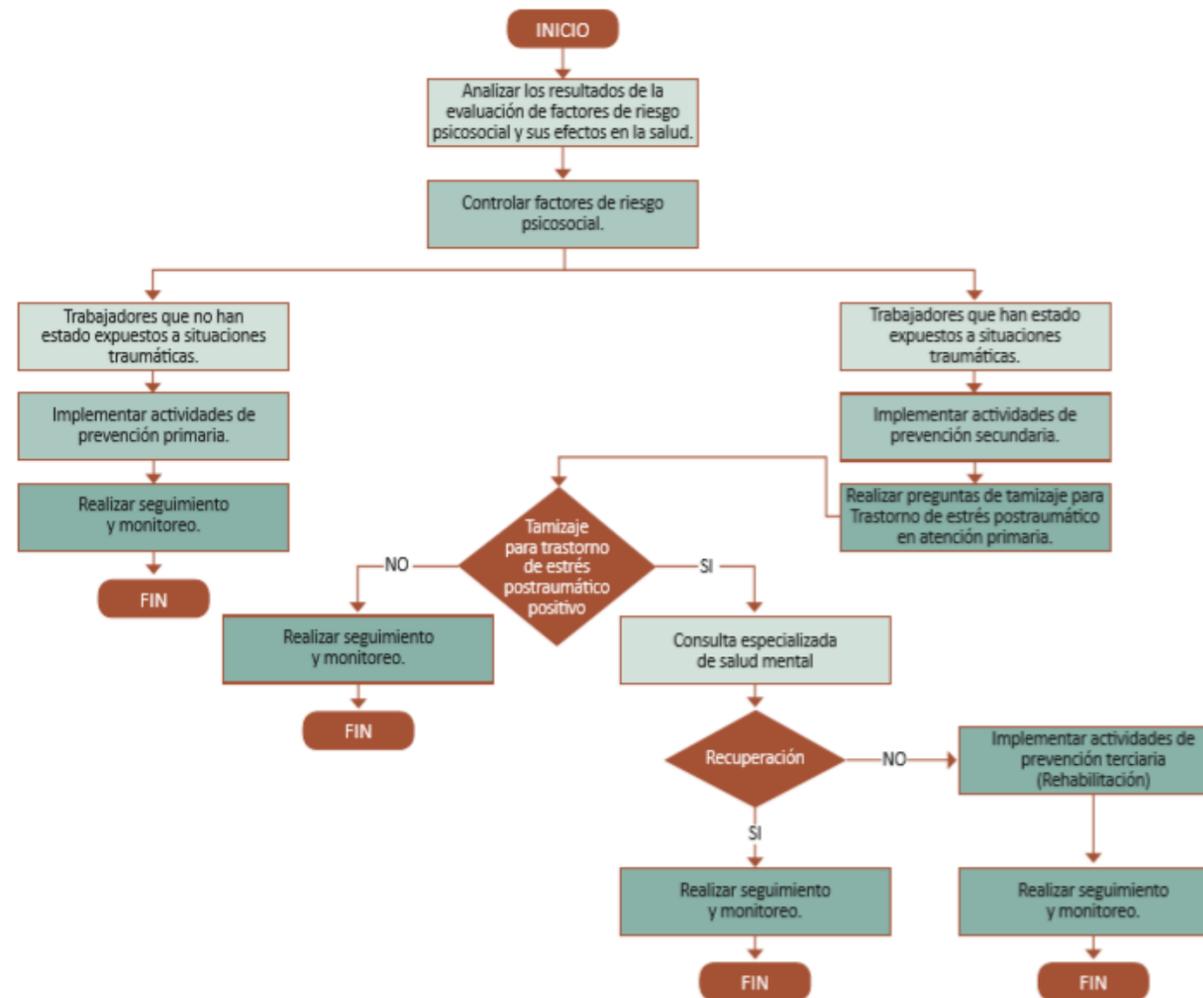
- Programa manejo de duelo
- Programa manejo de ansiedad y depresión
- Programa prevención ideación suicida
- Programa prevención del consumo de SPA
- Programa brigadistas emocionales

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención*. Ministerio de Trabajo. 2015



PROTOCOLO PARA ATENCIÓN DE EFECTOS

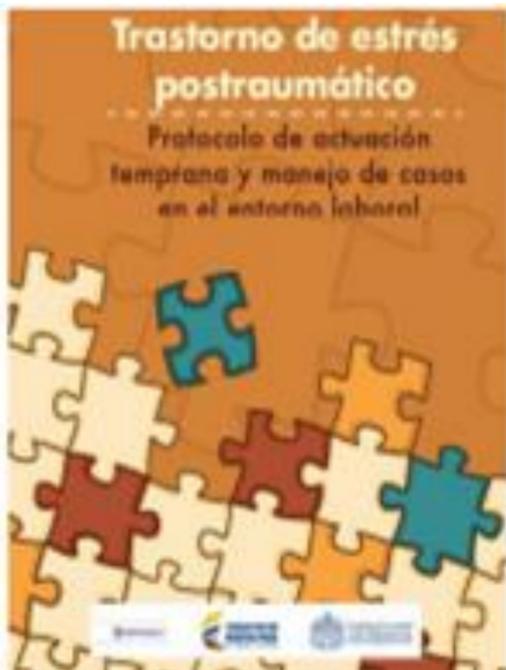
Figura 1. Flujograma del protocolo de actuación para el trastorno de estrés postraumático



PROGRAMAS DE LA ARL QUE PODRÍAN APOYAR LA INTERVENCIÓN

- Programa mecanismos de afrontamiento para el estrés postraumático
- Programa manejo de ansiedad y depresión
- Programa prevención ideación suicida
- Programa prevención del consumo de SPA
- Programa de asistencia para el fortalecimiento de factores protectores
- PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN LAS TECNOADICCIONES (tecno estrés, tecno adicciones y tecno ansiedad)
- Programa brigadistas emocionales

Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención*. Ministerio de Trabajo. 2015



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL:

Protocolo de acciones de prevención, promoción e intervención

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral

ACCIONES DE INTERVENCIÓN PROPUESTAS EN EL PROTOCOLO

- 3.1 Gestión del cambio
- 3.2 Diseño y fortalecimiento del plan de formación de los trabajadores
- 3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento
- 3.4 Gestión del trabajo por turnos
- 3.5 Inducción y reinducción
- 3.6 Promoción del apoyo social en la organización
- 3.7 Aprovechamiento integral de habilidades y destrezas individuales
- 3.8 Claridad del rol como pilar del desempeño.
- 3.9 Construcción del ajuste persona – trabajo
- 3.10 Enriquecimiento de puestos de trabajo
- 3.11 Fomento de mecanismos formales de comunicación
- 3.12 Gestión de cargas de trabajo
- 3.13 Gestión de pausas en el trabajo
- 3.14 Optimización de competencias de relación y comunicación
- 3.15 Participación efectiva en los grupos de trabajo
- 3.16 Rotación de puestos de trabajo
- 3.17 Seguimiento y retroalimentación de la gestión
- 3.18 Conciliación de entornos intra y extralaboral
- 3.19 Servicio de asistencia al trabajador
- 3.20 Implementación de la modalidad de teletrabajo
- 3.21 Información sobre temas de salud, pensión, vivienda, educación, finanzas familiares, y cajas de compensación familiar
- 3.22 Fomento de la calidad de las relaciones familiares
- 3.23 Actividades de preparación para la pensión
- 3.24 Fomento de actividades educativas, deportivas, recreativas y culturales
- 3.25 Fomento de estilos de vida saludable
- 3.26 Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad
- 3.27 Manejo eficaz del tiempo
- 3.28 Mejoramiento participativo de las condiciones psicosociales de trabajo
- 3.29 Rol de los jefes en la prevención y manejo del estrés
- 3.30 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas
- 3.31 Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos
- 3.32 Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral
- 3.33 Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés
- 3.34 Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el trabajo

1. ACCIÓN SOBRE LA GESTIÓN DEL CAMBIO

+POSITIVAMENTE MÁS+

Proceso sistemático y planificado para gestionar la transición desde una situación actual hacia una situación deseada dentro de una empresa. Este proceso puede implicar cambios en la estructura organizativa, procesos, tecnología, cultura, políticas, entre otros aspectos que se presenten.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Acción de gestión del cambio	Programa de fortalecimiento de la resiliencia organizacional	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Prepárate para un 2022 enfocado y en armonía. Fecha: diciembre 14 de 2021 Plataforma: Posipedia	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/preparate-para-un-2022-enfocado-y-en-armonia-fecha-diciembre-14-2021/
	Felicidad y bienestar: Estrategias para afrontar dificultades.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-estrategias-para-afrontar-dificultades-fecha-julio-9-2021/
	Planear lo inesperado.	Audio-canción	https://posipedia.com.co/portfolio/planear-lo-inesperado/
	Programa master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/programa-master/
	Inteligencia emocional en tiempos de repensar (tip 1-6).	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/inteligencia-emocional-en-tiempos-re-pensar/
	Salud mental y actitud positiva (tip 1-6).	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/salud-mental-y-actitud-positiva/

2. ACCIÓN SOBRE EL DISEÑO Y EL FORTALECIMIENTO DEL PLAN DE FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Se refiere al proceso de crear y mejorar estrategias y programas educativos destinados a identificar y fortalecer las habilidades, conocimientos y competencias de los empleados en una organización.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Diseño y fortalecimiento del plan de formación de los trabajadores	Programa de asesoría y asistencia técnica en el proyecto educativo psicosocial empresarial.	Programa de asistencia empresarial	https://psicobox.positiva.gov.co
	Educación para la acción en SST: La escucha, cuestión de actitud.	Master class 11	https://posipedia.com.co/portfolio/educacion-para-la-accion-en-sst-la-escucha-cuestion-de-actitud/
	Escuela de habilidades mentales, sesión 4: El pensamiento del líder.	Taller Web	https://posipedia.com.co/portfolio/escuela-de-habilidades-mentales-sesion-4-el-pensamiento-del-lider/
	Escuela de habilidades mentales, sesión 3: Pensamiento y lenguaje para liderar trabajo y familia.	Taller Web	https://posipedia.com.co/portfolio/escuela-de-habilidades-mentales-sesion-3-pensamiento-y-lenguaje-para-liderar-trabajo-y-familia/

El desarrollo de estrategias de afrontamiento es un conjunto de actividades diseñadas para ayudar a las personas a manejar el estrés, las dificultades y los desafíos de manera más efectiva. Estas estrategias pueden ser útiles en diversos contextos, como el laboral, el educativo o el personal. El objetivo principal de un programa de este tipo es capacitar a los individuos para que puedan enfrentar situaciones adversas de manera constructiva y reducir el impacto negativo del estrés en su bienestar físico, emocional y mental.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Desarrollo de las estrategias de afrontamiento	Programa de fortalecimiento de la resiliencia organizacional.	Programa	https://psicobox.positiva.gov.co
	Felicidad y bienestar: Estrategias para afrontar las dificultades.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-estrategias-para-afrontar-dificultades-fecha-julio-9-2021/
	Planear lo inesperado.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/planear-lo-inesperado/
	Programa master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/programa-master/
	El autoconcepto y la automotivación.	Video	https://posipedia.com.co/?s=El+autoconcepto+y+la+automotivaci%C3%B3n
	Gestión de las emociones y estilos de afrontamiento.	Video	https://posipedia.com.co/portfolio/gestion-de-las-emociones-y-estilos-de-afrontamiento/

4. ACCIÓN SOBRE LA GESTIÓN DEL TRABAJO POR TURNOS

- Proceso que implica la planificación, asignación y supervisión de los horarios laborales en una organización donde se requiere que el trabajo se realice en diferentes períodos del día y de la semana.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Gestión del trabajo por turnos	Prevención de los efectos de la turnicidad laboral.	Audio	https://posipedia.com.co/portfolio/prevencion-de-los-efectos-de-la-turnicidad-laboral/
	Importancia del sueño como factor reparador en la fatiga.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/importancia-del-sueno-como-factor-reparador-en-la-fatiga/
	Programa de prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

5. ACCIÓN SOBRE LA INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN

Proporciona información sobre la cultura corporativa, las políticas y procedimientos, la estructura organizativa, y facilita la integración del nuevo empleado, promoviendo el establecimiento de relaciones y generando una identificación positiva desde el inicio.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Inducción y reinducción	Programa de prevención Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa	https://psicobox.positiva.gov.co
	¿Cómo construir procesos de inducción ajustados a la nueva normalidad?	Taller web	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/10/como-construir-procesos-induccion-ajustados-nueva-normalidad.pdf
	La inducción como medida preventiva.	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/la-induccion-como-medida-preventiva-fecha-abril-29-2022/
	10 recomendaciones prácticas en gestión de prevención del Burnout.	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/10-recomendaciones-practicas-en-gestion-de-prevencion-del-burnout/



6. ACCIÓN SOBRE LA PROMOCIÓN DE APOYO SOCIAL EN LA ORGANIZACIÓN

La acción está orientada a fortalecer el apoyo social entre los trabajadores mediante acciones, estrategias y programas implementados para la construcción de vínculos laborales sanos y de cooperación. Estas iniciativas buscan desarrollar una sinergia entre los colaboradores, establecer factores protectores y fomentar la capacidad de realizar un trabajo colaborativo, encaminado al bienestar individual y colectivo.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Promoción del apoyo social en la organización	Salud mental: Empatía.	Video Animado	https://posipedia.com.co/portfolio/salud-mental-empatia/
	Regalando buenas relaciones laborales.	Juego	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/07/relaciones-laborales.pdf
	Alternativas comunicativas que aseguren los lazos afectivos.	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/alternativas-comunicativas-que-aseguren-los-lazos-afectivos/
	Programa de prevención del acoso laboral, sexual y de género.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de equidad e igualdad con enfoque de género en SGSST.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales empresariales.	Programa de asistencia y asesoría	https://psicobox.positiva.gov.co

7. ACCIÓN SOBRE EL APROVECHAMIENTO INTEGRAL DE HABILIDADES Y DESTREZAS INDIVIDUALES

La acción de intervención se basa en la identificación de oportunidades para ejercitar las habilidades, conocimientos e intereses que el trabajador no emplea habitualmente en su trabajo. Tales oportunidades se pueden encontrar en actividades temporales o permanentes que se desarrollan dentro de la organización.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Aprovechamiento integral de habilidades y destrezas individuales	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Liderazgo situacional y gestión de las personas.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/liderazgo-situacional-y-gestion-de-las-personas/
	¿Cómo puedo ser más productivo?	Video animado	https://posipedia.com.co/portfolio/como-puedo-ser-mas-productivo/
	10 habilidades para ser un líder innovador.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=10+habilidades+para+ser+un+l%C3%ADder+innovador
	El autoconcepto y la automotivación.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/el-autoconcepto-y-la-automotivacion/
	Programa master 13 en competencias.	Módulos	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-OP-ACTUALIZADO.pdf
	Programa de asesoría y asistencia técnica en el proyecto educativo psicosocial empresarial.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica en los planes de carrera y jubilación.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co

El objetivo es brindar soporte a las organizaciones mediante la provisión de información sobre los aspectos mínimos que deben considerarse para asegurar la claridad del rol, trabajo y la articulación de acciones entre las diversas dependencias.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Claridad del rol como pilar del desempeño	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica en el proyecto educativo psicosocial empresarial.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Sesión 2: Planeación estratégica psicosocial para el 2024. Roles y responsabilidades.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/sesion-2-planeacion-estrategica-psicosocial-para-el-2024-roles-y-responsabilidades/
	Sesión 4: Cultivando una cultura organizacional resiliente. Roles y responsabilidades.	Video conferencia	https://posipedia.com.co/portfolio/sesion-4-cultivando-una-cultura-organizacional-resiliente-roles-y-responsabilidades/
	Técnicas necesarias para el liderazgo efectivo y la gestión de desempeño en la empresa.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/tecnicas-necesarias-para-liderazgo-efectivo-y-gestion-de-desempeno-en-la-empresa/

9. ACCIÓN SOBRE LA CONSTRUCCIÓN DEL AJUSTE PERSONA / TRABAJO

La acción busca lograr un elevado nivel de ajuste entre las exigencias del cargo y las características, intereses y competencias personales y profesionales del candidato o trabajador que ocupa dicho cargo.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Construcción del ajuste persona-trabajo	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de prevención Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Gestión de la salud mental, emocional y prevención de riesgos psicosociales.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/1-PORTAFOLIO-UBITS.pdf
	Prevención y gestión del estrés.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/8.-PREVENCION-DEL-ESTRES.pdf
	Programa de asesoría y asistencia técnica en los planes de carrera y jubilación.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales empresariales.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co

10. ACCIÓN SOBRE EL ENRIQUECIMIENTO DE PUESTOS DE TRABAJO

Esta acción permite que el trabajador encuentre oportunidades de desarrollo y aplicación de sus habilidades y conocimientos, introduciendo variedad en el trabajo, lo cual contribuye a disminuir la carga mental ocasionada por la exposición a tareas repetitivas, rutinarias o monótonas.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Enriquecimiento de puestos de trabajo	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	10 recomendaciones prácticas en gestión de la prevención del Burnout.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/10-recomendaciones-practicas-en-gestion-de-prevencion-del-burnout/
	Técnicas necesarias para el liderazgo efectivo y la gestión de desempeño en la empresa.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/tecnicas-necesarias-para-liderazgo-efectivo-y-gestion-de-desempeno-en-la-empresa/
	El autoconcepto y la automotivación.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/el-autoconcepto-y-la-automotivacion/
	10 habilidades para ser un líder innovador.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/10-habilidades-para-ser-un-lider-innovador/
	Programa master 13 en competencias.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-OP-ACTUALIZADO.pdf
	Programa de asesoría y asistencia técnica en los planes de carrera y jubilación.	Programa de asesoría y asistencia técnica.	https://psicobox.positiva.gov.co

11. ACCIÓN SOBRE EL FOMENTO DE MECANISMOS FORMALES DE COMUNICACIÓN

La acción busca fortalecer la comunicación formal de la información necesaria para desempeñar la labor. Contribuye directamente a robustecer la relación entre jefes y colaboradores, propiciando espacios de comunicación bidireccional. Además, facilita la claridad del rol, enfocándose en proporcionar información clara y suficiente sobre los objetivos, las funciones, el margen de autonomía, los resultados y el impacto que tiene el cargo en la empresa.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Fomento de mecanismos formales de comunicación	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Comunicaciones efectivas, el poder de la palabra.	Video Conferencia (taller web)	Comunicaciones efectivas, el poder de la palabra. Fecha: abril 16,2020 - Posipedia
	Mira el iceberg completo. Lo explícito y lo implícito en la comunicación y el relacionamiento.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/mira-el-iceberg-completo-lo-explicito-y-lo-implicito-en-la-comunicacion-y-el-relacionamiento/
	Alternativas comunicativas que aseguren los lazos afectivos.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/alternativas-comunicativas-que-aseguren-los-lazos-afectivos/

12. ACCIÓN SOBRE LA GESTIÓN DE CARGAS DE TRABAJO

La acción pretende controlar la sobrecarga cuantitativa y mental mediante la adecuada distribución de las tareas dentro de los tiempos laborales, incluidas pausas durante la jornada de trabajo. Esto contribuye al ajuste y redistribución de las cargas laborales, así como al desarrollo de autonomía y control sobre el trabajo.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Gestión de cargas de trabajo	Felicidad y bienestar para el manejo del estrés.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-manejo-del-estres-fecha-octubre-8-2021/
	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales empresariales.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Manejo adecuado del estrés.	Audio (canción)	https://posipedia.com.co/portfolio/manejo-adecuado-del-estres/
	Burnout, fatiga y estrés. Los fantasmas de la salud.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/burnout-fatiga-y-estres-los-fantasmas-de-la-salud-fecha-octubre-19-2021/
	Una semana sin estrés.	Ejercicio práctico	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/06/semana-sin-estres.pdf

La acción busca que las directivas, el área responsable de la gestión del talento humano y el responsable de seguridad y salud en el trabajo faciliten al trabajador un tiempo de recuperación de la fatiga dentro de la jornada laboral. El desarrollo de esta intervención implica la ejecución de un conjunto de actividades.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Gestión de pausas en el trabajo	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Prevención y gestión del estrés.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/8.-PREVENCION-DEL-ESTRES.pdf
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Sesión 4: ¿Pausas activas o pausas saludables?	Vídeo conferencia	https://posipedia.com.co/portafolio/sesion-4-pausas-activas-o-pausas-saludables/
	Pausas activas: Ideas para pausas activas académicas.	Vídeo conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portafolio/pausas-activas-ideas-para-pausas-activas-academicas-fecha-octubre-6-2023/
	Gestión de la salud mental, emocional y prevención de riesgos psicosociales.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/1-PORTAFOLIO-UBITS.pdf

14. ACCIÓN SOBRE LA OPTIMIZACIÓN DE COMPETENCIAS DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN

La acción busca que los jefes desarrollen o mejoren sus competencias sociales para interactuar eficazmente con los colaboradores a su cargo, favoreciendo una comunicación bidireccional.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Optimización de competencias de relación y comunicación	Programa de liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la gestión de los comités de convivencia en el desarrollo de acciones preventivas.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Coaching y liderazgo empoderado.	Video	https://posipedia.com.co/portfolio/coaching-y-liderazgo-empoderador/
	Comunicaciones efectivas, el poder de la palabra.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/comunicaciones-efectivas-el-poder-de-la-palabra/
	Mira el iceberg completo. Lo explícito y lo implícito en la comunicación y el relacionamiento.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/mira-el-iceberg-completo-lo-explicito-y-lo-implicito-en-la-comunicacion-y-el-relacionamiento/
	Alternativas comunicativas que aseguren los lazos afectivos.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/alternativas-comunicativas-que-aseguren-los-lazos-afectivos/
	Programa master 13 en competencias	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-OP-ACTUALIZADO.pdf

15. ACCIÓN SOBRE LA PARTICIPACIÓN EFECTIVA EN LOS GRUPOS DE TRABAJO

La acción de intervención está orientada a generar un ambiente de trabajo en el que el personal de dirección reconozca el valor del aporte de los trabajadores y promueva su participación para la mejora organización.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Participación efectiva en los grupos de trabajo	Alternativas comunicativas que aseguren los lazos afectivos.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/alternativas-comunicativas-que-aseguren-los-lazos-afectivos/
	Liderazgo situacional y gestión de las personas.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/liderazgo-situacional-y-gestion-de-las-personas/
	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente/ Equipos colaborativos	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales empresariales.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

16. ACCIÓN SOBRE LA ROTACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO

La acción busca disminuir la exposición del trabajador a las demandas laborales catalogadas como de alto o muy alto riesgo. La rotación por diferentes puestos de trabajo contribuye a reducir el nivel de exposición a demandas ambientales y de esfuerzo físico, así como a demandas de carga mental y cuantitativas. Además, brinda la oportunidad para el desarrollo y la adquisición de conocimientos y habilidades, así como para la variedad de tareas, lo que se espera reduzca la ocurrencia de errores causados por fatiga.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Rotación de puestos de trabajo	Programa Prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Recomendaciones organizacionales para la rotación de trabajadores.	Pieza informativa	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/04/dme-actividades-aseo-limpieza-preparacion-alimentos-hospitales-hoteles22.pdf
	Fatiga mental, física y emocional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/fatiga-mental-fisica-y-emocional-fecha-octubre-18-2023/
	Prevención de la fatiga.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/prevencion-de-la-fatiga/

17. ACCIÓN SOBRE EL SEGUIMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN DE LA GESTIÓN

Un elemento fundamental del seguimiento y retroalimentación de la gestión es la incorporación de la retroalimentación bidireccional entre jefes y colaboradores como un componente habitual en la relación, especialmente cuando es necesario destacar aspectos positivos o corregir otros.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Seguimiento y retroalimentación de la gestión	Liderazgo situacional y gestión de las personas.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/liderazgo-situacional-y-gestion-de-las-personas/
	Coaching y liderazgo empoderado.	Video	https://posipedia.com.co/portfolio/coaching-y-liderazgo-empoderador/
	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Técnicas necesarias para el liderazgo efectivo y la gestión de desempeño en la empresa.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/tecnicas-necesarias-para-liderazgo-efectivo-y-gestion-de-desempeno-en-la-empresa/
	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE"	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales empresariales.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co

18. ACCIÓN SOBRE LA CONCILIACIÓN DE ENTORNOS INTRA Y EXTRALABORAL

Esta acción busca que los trabajadores logren balancear mejor su vida intra y extralaboral mediante la implementación de una o varias actividades de control temporal de la jornada de trabajo. Algunas formas de lograr la conciliación entre los entornos intra y extralaborales implican la flexibilización de los horarios de trabajo, modificación que puede favorecer la dimensión extralaboral del desplazamiento vivienda / trabajo / vivienda, en la medida en que estos trayectos pueden realizarse en horarios menos congestionados o con mayor disponibilidad de transporte público.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Conciliación de entornos intra y extralaborales	Familias seguras.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/familias-seguras/
	Familias seguras: Primer comité técnico empresarial.	Taller web	https://posipedia.com.co/portfolio/taller-familias-seguras-primer-comite-tecnico-empresarial-fecha-mayo-29-2023/
	Proyecto de vida.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/proyecto-de-vida/
	Consejos para la convivencia familiar.	Pieza informativa	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/04/consejos-convivencia-familiar-v2.pdf
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa familias seguras	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

19. ACCIÓN SOBRE EL SERVICIO DE ASISTENCIA AL TRABAJADOR

Los programas de asistencia al empleado son un servicio de consejería individual dirigido a los trabajadores de una organización, con el fin de proporcionar información, orientación, asistencia y asesoría para enfrentar y resolver problemáticas tanto laborales como extralaborales.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Servicio de asistencia al trabajador	Tele-psicología/ programas de bienestar integral	Orientación tele-psicología	https://positivamente.positiva.gov.co
	Programa de prevención de la ideación suicida.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Prevencion y manejo de la ansiedad y la depresión.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones "PSICOACTIVATE A LA VIDA".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Manejo del duelo.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfوليو/manejo-del-duelo/
	Técnicas de afrontamiento y manejo del duelo por perdida.	Guía	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/03/tecnicas-afrontamiento-manejo-duelo-perdida.pdf
	Prestaciones asistenciales de los servicios de salud y prestaciones económicas.	Video	https://posipedia.com.co/portfوليو/prestaciones-asistenciales-de-los-servicios-de-salud-y-prestaciones-economica/
	Programa para el manejo del duelo.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica en vigilancia epidemiológica psicosocial.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co

20. ACCIÓN SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA MODALIDAD DE TELETRABAJO

El teletrabajo se caracteriza por cumplir con dos requisitos: 1) la ubicación física distante del trabajador respecto de la sede de su empleador, y 2) el uso de tecnologías de información y comunicación para desarrollar el trabajo y comunicarse con su empleador, jefes, clientes o compañeros de trabajo.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Implementación de la modalidad de teletrabajo	Programa de asesoría y asistencia técnica, optimización laboral, desconexión laboral y ajustes de jornada laboral.	Programa de asistencia y asesoría	https://psicobox.positiva.gov.co
	Liderando equipos y relaciones remotas.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/liderando-equipos-y-relaciones-remotas/
	<u>Tecno-estrés</u> y tecno-ansiedad, por el uso de las tecnologías en casa, "UN NUEVO RETO PARA TODOS".	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/tecnoestres-y-tecnoansiedad-por-el-uso-de-las-tecnologias-en-casa-un-nuevo-reto-para-todos/
	10 recomendaciones prácticas en gestión del teletrabajo efectivo ante el SST.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=10+recomendaciones+pr%C3%A1cticas+en+gesti%C3%B3n+del+teletrabajo+efectivo+ante+el+SST
	Consejos para la convivencia familiar.	Piezas informativas	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/04/consejos-convivencia-familiar-v2.pdf
	Prevención de riesgos psicosociales y trabajo en casa.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/prevencion-de-riesgos-psicosociales-y-trabajo-en-casa/
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores psicosociales en las nuevas formas de trabajo (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Estrategia integral de trabajo a distancia.	Kits de implementación de la estrategia de trabajo a distancia	https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/

21. ACCIÓN SOBRE LA INFORMACIÓN EN TEMAS DE SALUD, PENSIÓN, VIVIENDA, EDUCACIÓN, FINANZAS FAMILIARES Y CAJAS DE COMPENSACIÓN FAMILIAR

Esta acción busca proporcionar información a los trabajadores sobre los servicios disponibles en áreas como salud, educación, recreación, vivienda y seguridad social. Tiene impacto en el control de las dimensiones psicosociales relacionadas con el uso del tiempo fuera del trabajo, la influencia del entorno extralaboral en el trabajo, las características de la vivienda y su entorno, y la situación económica del grupo familiar.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Información sobre temas de salud, pensión, vivienda, educación, finanzas familiares, y cajas de compensación familiar	Actividades para el cuidado de la salud psicosocial durante la preparación para la pensión.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/actividades-para-el-cuidado-de-la-salud-psicosocial-durante-la-preparacion-para-la-pension-fecha-agosto-26-2021/
	Programa de asesoría y asistencia técnica en los planes de carrera y jubilación.	Programa de asesoría y asistencia	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Educación financiera para cumplir tus metas.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Educaci%C3%B3n+financiera+para+cumplir+tus+metas
	Educación financiera: Terapia para un bolsillo rentable.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Educaci%C3%B3n+financiera%3A+terapia+para+un+bolsillo+rentable+
	Despedida, retiro o jubilación como nuevos proyectos.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=5fNmLQyf_mKc&feature=youtu.be
	Programas y servicios sociales.	Video informativo	https://posipedia.com.co/portfolio/programas-y-servicios-sociales-cajas-de-subsidio-familiar/
	Manejo adecuado del estrés.	Audio	https://posipedia.com.co/?s=Manejo+adecuado+del+estr%C3%A9s+
	Cápsula para la vida. Propósito de vida. Salud física, mental y emocional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/5-capsula-para-la-vida-proposito-de-vida-salud-fisica-mental-y-emocional/

22. ACCIÓN SOBRE EL FOMENTO DE LA CALIDAD DE LAS RELACIONES FAMILIARES

Se basa en el desarrollo de un conjunto de actividades patrocinadas por el empleador y orientadas a la promoción y el fortalecimiento de las relaciones familiares de sus trabajadores. La implementación de este tipo de acciones puede favorecer la dimensión psicosocial intralaboral de reconocimiento y compensación, fortalecer la buena imagen de la organización en la comunidad y promover su posicionamiento como una empresa comprometida con el bienestar de su personal y el de sus familias.

FACTORES PSICOSOCIALES			
Fomento de la calidad de las relaciones familiares	Programa empresarial familias seguras.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Alternativas comunicativas que aseguren los lazos afectivos.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/alternativas-comunicativas-que-aseguren-los-lazos-afectivos/
	El autoconcepto y la automotivación.	Video	https://posipedia.com.co/?s=El+autoconcepto+y+la+automotivaci%C3%B3n
	Familias seguras.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/familias-seguras/
	Consejos para la convivencia familiar.	Piezas informativas	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/04/consejos-convivencia-familiar-v2.pdf
	Escuela de habilidades mentales. Sesión 3: Pensamiento y lenguaje para liderar trabajo y familia.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/escuela-de-habilidades-mentales-sesion-3-pensamiento-y-lenguaje-para-liderar-trabajo-y-familia/

23. ACCIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN PARA LA PENSIÓN

La desvinculación laboral por motivo de pensión es un hecho relativamente frecuente en la dinámica organizacional. Por ello, se hace necesario diseñar una estrategia de apoyo que permita recuperar y fortalecer la capacidad de planificar acciones orientadas a afrontar esta etapa de cambio.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Actividades de preparación para la pensión	Actividades para el cuidado de la salud psicosocial durante la preparación para la pensión.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Actividades+para+el+cuidado+de+la+salud+psicosocial+durante+la+preparaci%C3%B3n+para+la+pensi%C3%B3n
	Programa de asesoría y asistencia técnica en los planes de carrera y jubilación.	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Educación financiera para cumplir tus metas.	video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Educaci%C3%B3n+financiera+para+cumplir+tus+metas
	Educación financiera: Terapia para un bolsillo rentable.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=terapia+para+un+bolsillo+rentable
	Despedida, retiro o jubilación como nuevos proyectos.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=5fNmLQyfmKc&feature=youtu.be
	Proyecto de vida.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=proyecto+de+vida
	Programa proyecto de vida / PROGRAMA ENVEJECIMIENTO LABORAL Talento Sénior y Relevo Generacional	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

24. ACCIÓN SOBRE EL FOMENTO DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS, DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES

Esta acción, patrocinada por el empleador, está orientada a promover en el entorno laboral la práctica del deporte, la recreación y las actividades educativas y culturales. Su propósito fundamental es fomentar la salud y el bienestar de los trabajadores, en concordancia con lo establecido en el Decreto 1072 de 2015, el cual contempla la realización de actividades recreativas, culturales o de capacitación dentro de la jornada laboral.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Fomento de actividades educativas, deportivas, recreativas y culturales	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	10 recomendaciones prácticas en gestión de Mindfulness para la salud y la felicidad.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=10+recomendaciones+pr%C3%A1cticas+en+gesti%C3%B3n+de+Mindfulness+para+la+salud+y+la+felicidad
	5 ejercicios de mindfulness para mejorar tu bienestar emocional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=5+ejercicios+de+mindfulness+para+mejorar+tu+bienestar+emocional+
	Genética, nutrición y actividad física. Factores claves para la salud de los trabajadores.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=genetica+y+nutricion
	Felicidad y bienestar: Realizar actividad física.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Felicidad+y+bienestar%3A+realizar+actividad+f%C3%ADsica+
	Programas de bienestar integral individualizados (yoga, meditación, mindfulness).	Actividades de bienestar integral	https://positivamente.positiva.gov.co

25. ACCIÓN SOBRE EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La alimentación, la actividad física y el descanso son determinantes esenciales de la salud y actúan como mecanismos de resistencia frente al estrés. Esta acción establece elementos para la promoción de la salud y la prevención primaria del estrés, y puede contribuir además a la prevención secundaria y terciaria de trastornos como el síndrome de agotamiento laboral, el estrés postraumático, el manejo del duelo, los trastornos del sueño, el trastorno de ansiedad y la depresión.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Fomento de estilos de vida saludable	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones "PSICOACTIVATE A LA VIDA".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Manejo adecuado del estrés.	Audio	https://posipedia.com.co/portfoli/o/manejo-adecuado-del-estres/
	Una semana sin estrés.	Ejercicio práctico	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/06/semana-sin-estres.pdf
	Programa Master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2023/01/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-OP-ACTUALIZADO.pdf
	Control y manejo del estrés en el trabajo.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfoli/o/control-y-manejo-del-estres-en-el-trabajo/
	Programa manejo del estrés	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

26. ACCIÓN SOBRE LAS TÉCNICAS PARA LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICAMENTE SITUACIONES DE ANSIEDAD

Es un mecanismo de modificación de las respuestas individuales hacia otras más adaptativas, que permite enfrentar dificultades o amenazas y reducir las reacciones de estrés. Las técnicas de desensibilización sistemática contribuyen a modificar las respuestas fisiológicas y cognitivas causadas por la exposición a factores de riesgo psicosocial. En la promoción de la salud y la prevención del estrés, estas técnicas ayudan a los trabajadores a controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones amenazadoras, ya que permiten aprender a relajarse y a enfrentarse gradualmente a dichas situaciones. Estas técnicas son útiles en la prevención secundaria y terciaria del síndrome de agotamiento laboral, el estrés postraumático, el manejo del duelo, los trastornos del sueño y los trastornos de ansiedad.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad	Control de la ansiedad.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/control-de-la-ansiedad/
	Del camino de la ansiedad al bienestar.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/el-camino-de-la-ansiedad-al-bienestar-fecha-junio-21-2022/
	Mindfulness Music: Claves de éxito para la tranquilidad física y mental.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/mindfulness-music-claves-de-exito-para-la-tranquilidad-fisica-y-mental/
	Prevención y manejo de la ansiedad y la depresión.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Control y manejo del estrés en el trabajo.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/control-y-manejo-del-estres-en-el-trabajo/
	Programa para brigadistas emocionales.	Programa de formación	Virtual y-o presencial
	Programa prevención de la ideación suicida	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa mecanismos de afrontamiento para el estrés postraumático	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

27. ACCIÓN SOBRE EL MANEJO EFICAZ DEL TIEMPO

La falta de planificación o priorización de las actividades, la dilación en la toma de decisiones para iniciar o terminar una tarea, y el hábito de dejar las cosas para más tarde (procrastinación) son fuentes generadoras de ansiedad. Por ello, es necesario implementar acciones que permitan abordar esta situación y prevenir posibles afectaciones.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Manejo eficaz del tiempo	Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	El ladrón del tiempo.	Juego	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2020/07/ladron-tiempo.pdf
	Técnicas necesarias para el liderazgo efectivo y la gestión de desempeño en la empresa.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/tecnicas-necesarias-para-liderazgo-efectivo-y-gestion-de-desempeno-en-la-empresa/
	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Manejo adecuado del tiempo libre.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=Manejo+adecuado+del+tiempo+libre
	Programa de asesoría y asistencia técnica sobre la optimización, desconexión y ajustes de la jornada laboral	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica para la potencialización de los factores protectores psicosociales	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de asesoría y asistencia técnica de acompañamiento para la gestión de los factores de riesgo psicosocial en las nuevas formas de trabajo (Teletrabajo, Trabajo remoto y Trabajo en casa).	Programa de asesoría y asistencia técnica	https://psicobox.positiva.gov.co

28. ACCIÓN SOBRE EL MEJORAMIENTO PARTICIPATIVO DE LAS CONDICIONES PSICOSOCIALES DE TRABAJO

La acción de intervención tiene un enfoque participativo y promueve el control de los determinantes del entorno laboral que afectan la salud y el bienestar de los trabajadores. La participación activa de los empleados en la identificación de los factores de riesgo psicosocial y en la toma de decisiones para su intervención permite encontrar soluciones que, al provenir directamente de quienes realizan el trabajo, son más fácilmente adoptadas.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Mejoramiento participativo de las condiciones psicosociales de trabajo	Programa para brigadistas emocionales	Curso de 24 horas	Presencial y/o virtual
	Programa Master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2021/12/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-1.pdf
	Felicidad y bienestar: Estrategias para afrontar las dificultades.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-estrategias-para-afrontar-dificultades-fecha-julio-9-2021/
	Juntos en la promoción de la salud y el cuidado de tu salud psicosocial.	Piezas informativas	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2018/09/ficha-ciudadano-salud-psicosocial.pdf
	Curso gestión del estrés	Curso virtual	https://posipedia.com.co

29. ACCIÓN SOBRE EL ROL DE LOS JEFES EN LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DEL ESTRÉS

Manejar las situaciones asociadas al estrés laboral radica en que pueden ser los mismos directivos o jefes quienes generen esta reacción. Además, el desconocimiento de las consecuencias del estrés puede llevar a que los jefes consideren innecesario tomar acciones al respecto.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Rol de los jefes en la prevención y manejo del estrés	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa para líderes psicosociales empresariales.	Programa de formación	Presencial y-o virtual
	Programa brigadistas emocionales para no psicólogos.	Programa de formación	Presencial y-o virtual
	Control y manejo del estrés en el trabajo.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/control-y-manejo-del-estres-en-el-trabajo/
	Liderazgo situacional y gestión de las personas.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/liderazgo-situacional-y-gestion-de-las-personas/
	El poder de la escucha.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/el-poder-de-la-escucha/
	Cómo las neurociencias definen el conocimiento de sí mismo, el camino seguro al liderazgo transformacional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/sesion-3-como-las-neurociencias-definen-el-conocimiento-de-si-mismo-el-camino-seguro-al-liderazgo-transformacional/
	Direccionamiento estratégico y liderazgo en seguridad y salud en el trabajo.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/sesion-3-direccionamiento-estrategico-y-liderazgo-en-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/

30. ACCIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Tiene como propósito brindar elementos para que la empresa establezca e implemente un programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Prevención del consumo de sustancias psicoactivas	Programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y otras adicciones "PSICOACTIVATE A LA VIDA".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Prevención del consumo de sustancias psicoactivas y su relación con el estrés.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/prevencion-del-consumo-de-sustancias-psicoactivas-y-su-relacion-con-el-estres/
	Respira profundamente y controlarás tu mente.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/respira-profundamente-y-controlaras-tu-mente/
	Escuela de habilidades mentales: ¿Cómo conectar con el propósito?	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/escuela-de-habilidades-mentales-como-conectar-con-el-proposito/
	5 ejercicios mindfulness para mejorar tu bienestar emocional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/5-ejercicios-mindfulness-para-mejorar-tu-bienestar-emocional/
	Salud mental: Inteligencia emocional.	Video	https://posipedia.com.co/portfolio/salud-mental-inteligencia-emocional/
	Programa de fortalecimiento de la resiliencia organizacional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Felicidad y bienestar: Estrategias para afrontar dificultades.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-estrategias-para-afrontar-dificultades-fecha-julio-9-2021/

31. ACCIÓN SOBRE LA ATENCIÓN EN CRISIS Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Se relaciona con la aparición de un evento que lo precipita, y cuya resolución concluye con el retorno al estado de funcionamiento previo o con su mejoría. Estas situaciones se caracterizan por su aparición repentina, su carácter imprevisible, la severidad de lo ocurrido y la repercusión en la vida y funcionamiento de quien las sufre.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos	Programa de líderes psicosociales empresariales.	Programa de formación	Presencial y-o virtual
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de Brigadistas Emocionales para no psicólogos.	Programa de formación	Presencial y-o virtual
	Juntos en la promoción de la salud y el cuidado de tu salud psicosocial.	Pieza informativa	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2018/09/ficha-ciudadano-salud-psicosocial.pdf
	Curso primeros auxilios psicológicos.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2024/05/11-Guia-curso-primeros-auxilios-psicologicos-Positiva-Udea.pdf

32. ACCIÓN SOBRE EL DESARROLLO Y EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN EL AMBIENTE LABORAL

Es un factor de protección para enfrentar los riesgos psicosociales de manera más sana y efectiva. Asimismo, ser resiliente permite a la persona manejar las situaciones cotidianas de su vida de forma positiva, lo que disminuye el impacto de dichas situaciones extralaborales en el rendimiento laboral, la productividad y el clima organizacional.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral	¿Cómo puedo ser más productivo?	Video animado	https://posipedia.com.co/portfolio/como-puedo-ser-mas-productivo/
	Prepárate para un 2022 enfocado y en armonía. Fecha: diciembre 14, 2021. Plataforma: Posipedia.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/preparate-para-un-2022-enfocado-y-en-armonia-fecha-diciembre-14-2021/
	Felicidad y bienestar: Estrategias para afrontar dificultades.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/felicidad-y-bienestar-estrategias-para-afrontar-dificultades-fecha-julio-9-2021/
	Programa master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2021/12/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-1.pdf
	Programa para el fortalecimiento de la resiliencia organizacional "FORTALECIENDO TU SER PARA UN MEJOR HACER".	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de fortalecimiento del liderazgo consciente.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co

33. ACCIÓN SOBRE EL ENTRENAMIENTO EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

La presente acción ofrece herramientas para mejorar las respuestas habituales de los trabajadores ante situaciones que generan ansiedad y estrés. Además, proporciona elementos para identificar y controlar las respuestas fisiológicas asociadas a estas situaciones en los colaboradores. Estas acciones forman parte del protocolo de promoción y prevención establecido por el Ministerio de Trabajo.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés	Manejo adecuado del estrés.	Audio	https://posipedia.com.co/portfolio/manejo-adecuado-del-estres/
	Burnout, fatiga y estrés los fantasmas de la salud.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/burnout-fatiga-y-estres-los-fantasmas-de-la-salud-fecha-octubre-19-2021/
	Programa master 13 en competencias. Descripción: Solución para el fortalecimiento de las condiciones y competencias relacionadas con la salud mental.	Curso	https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2021/12/GUIA-ACADEMICA-MODELO-POSITIVAMENTE-SALUDABLE-PROGRAMA-MASTER-1.pdf
	Prevención y manejo de la ansiedad y la depresión.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Control de la ansiedad.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/control-de-la-ansiedad/
	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Del camino de la ansiedad al bienestar.	Video Conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/el-camino-de-la-ansiedad-al-bienestar-fecha-junio-21-2022/

34. ACCIÓN SOBRE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL TRASTORNO MENTAL EN EL TRABAJO

La promoción de la salud mental es una estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados a transformar los determinantes que afectan la calidad de vida. Busca satisfacer las necesidades y proporcionar los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control sobre ella, tanto a nivel individual como colectivo, considerando el marco cultural colombiano.

ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES	RUTA DE ACCIÓN SEGÚN LOS RECURSOS DE LA ARL POSITIVA	TIPO DE RECURSO	ENLACE
PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL TRASTORNO MENTAL EN EL TRABAJO	Programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludable.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de inteligencia emocional.	Programa de intervención	https://psicobox.positiva.gov.co
	Programa de líderes psicosociales empresariales/ Programa brigadistas emocionales	Programa de formación	Presencial y-o virtual
	Control y manejo del estrés en el trabajo.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/control-y-manejo-del-estres-en-el-trabajo/
	10 habilidades para ser un líder innovador.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/resolucion-0666-del-24-de-abril-de-2020-protocolos-de-bioseguridad-mayo-27-2020/
	Cápsula para la vida. Propósito de vida. Salud física, mental y emocional.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/portfolio/5-capsula-para-la-vida-proposito-de-vida-salud-fisica-mental-y-emocional/
	La risa, una cura para el cuerpo y el alma.	Video conferencia (taller web)	https://posipedia.com.co/?s=La+risa%2C+una+cura+para+el+cuerpo+y+el+alma

RESPONSABILIDADES

ARL



- Brindar asesoría y asistencia técnica que permita el monitoreo permanente de las condiciones de trabajo y salud en los empleados, a través del desarrollo de los programas de vigilancia epidemiológica y de promoción y prevención.
- Establecer actividades tendientes a mejorar las condiciones de trabajo a conservar la salud de los trabajadores, protegiéndolos contra los riesgos derivados de su labor u oficio
- Fomentar estilos de trabajo y vida saludables, realizar seguimiento, asesoría y evaluación del cumplimiento de las actividades para prevenir los riesgos laborales y psicosociales de las empresas afiliadas

RESPONSABILIDADES

GERENCIA



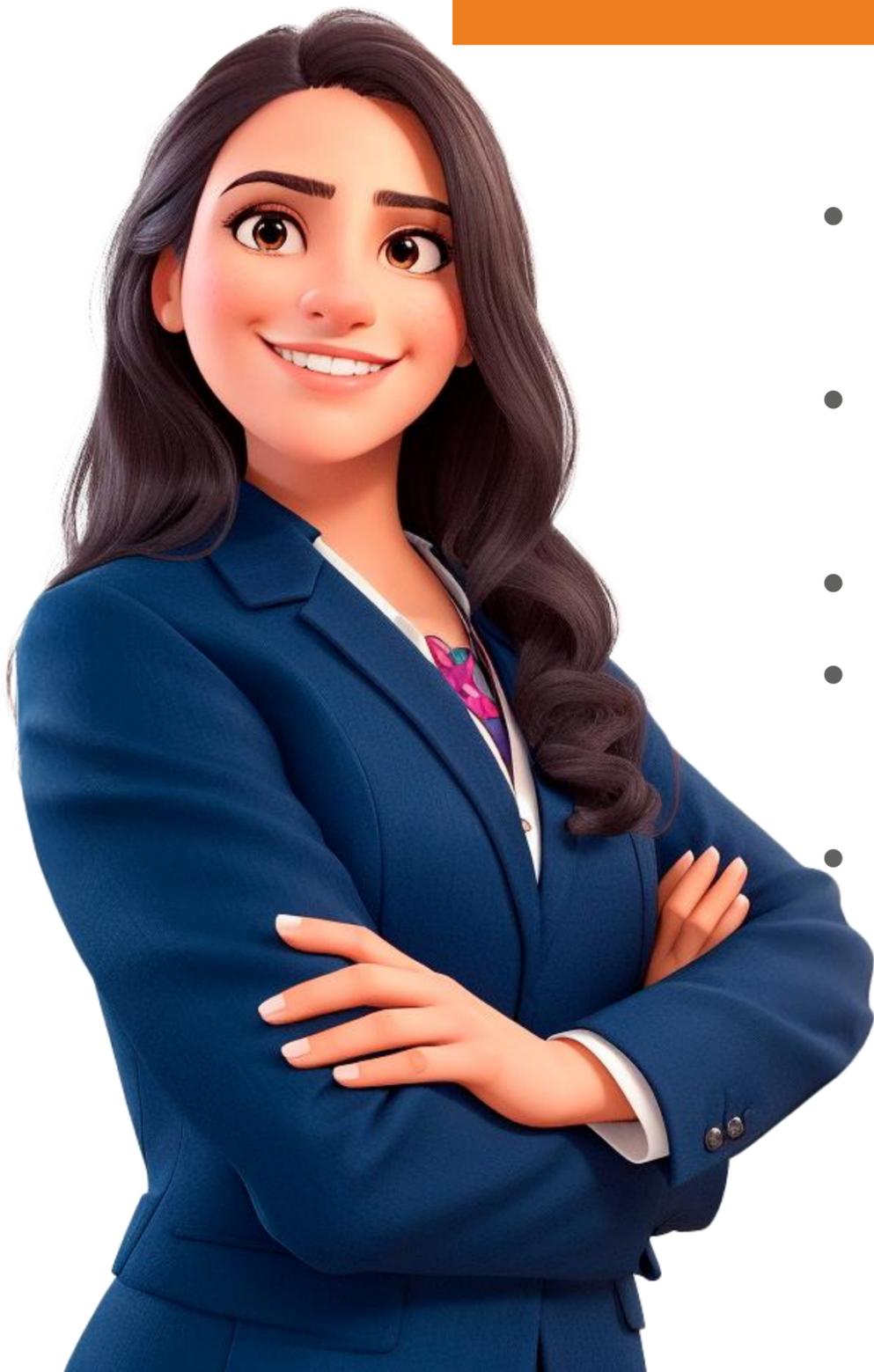
- Aprobar el programa para la prevención de los riesgos psicosociales y su respectivo plan de trabajo (cronograma).
- Asignar los recursos para la implementación del programa para la prevención de los riesgos psicosociales.
- Velar por el cumplimiento de los requisitos legales y normativos asociados con los factores de riesgo psicosocial y garantizar el seguimiento de las condiciones de salud y de trabajo en la empresa. Participar en el seguimiento de las acciones y la toma de decisiones.
- Asegurar que se haga un proceso amplio de comunicación del riesgo en todos los trabajadores objeto del PVE y programa de promoción y prevención, dentro de las actividades de inducción, reinducción y formación específica.
- Asegurar la participación de los trabajadores en el comité de convivencia y permitir su libre funcionamiento.
- Garantizar que el personal objeto del programa participe en las actividades de intervención diseñadas para el control del riesgo. Hacer la revisión periódica del PVE para la prevención de los riesgos psicosociales, en particular de las recomendaciones para el control de la exposición.

RESPONSABILIDADES

SG-SST

- Participar en el diseño y aplicación de estrategias de intervención en los Factores de Riesgo Psicosocial.
- Realizar el seguimiento al cumplimiento del cronograma de trabajo propuesto para la intervención de riesgos psicosociales.
- Seleccionar el método de valoración de los factores de riesgo psicosocial para la empresa.
- Identificar las personas con presuntas enfermedades asociadas a reacciones de estrés, reportando oportunamente a la ARL el caso para la respectiva calificación.
- Mantener actualizados y en absoluta reserva y confidencialidad los documentos y registros de la historia clínica ocupacional.

Tener un adecuado mecanismo de comunicación con la Gerencia de la Empresa a fin de tenerlos informados de los resultados y avances de las actividades desarrolladas desde el PVE de Factores de Riesgo Psicosocial.



RESPONSABILIDADES

TRABAJADORES



- Informar oportunamente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, sobre los cambios de condiciones o conductas de trabajo que pueden generar efectos psicosociales dañinos para la persona o para un tercero.
- Asistir y participar en las actividades de capacitación programadas y de intervención y seguir de manera estricta las indicaciones de prevención o control dadas en el PVE de factores de riesgo Psicosocial.
- Buscar aplicar en los hábitos de cada uno conductas de autocuidado difundidas en los programas de capacitación y entrenamiento.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su salud durante los exámenes ocupacionales.
- Cumplir con las normas, procedimientos e instrucciones del PVE para la prevención de los riesgos psicosociales y las establecidas dentro del SG-SST de la empresa
- Asistir de manera cumplida a los exámenes ocupacionales y a todas las actividades propuestas de prevención y promoción de la salud mental.
- Procurar por el cuidado integral de su salud
- Firmar el consentimiento informado, ya sea para otorgarlo o no.

RESUMEN DE LA GESTIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

QUÉ	CÓMO	PARA QUÉ
Condiciones de trabajo psicosociales o factores psicosociales	Por medio de inspecciones a puestos de trabajo y/o matrices de riesgo, podemos identificar condiciones de trabajo psicosocial que sean susceptibles de convertirse en factor de riesgo y generar un daño en la salud del trabajador.	Se deben tener en cuenta todas las condiciones de trabajo que sean susceptibles de generar un riesgo psicosocial.
Identificación de factores de riesgo psicosociales	Mediante encuestas o listas de chequeo, Indicadores de ausentismo, quejas de acoso laboral, baja productividad, alto índice de rotación, alto índice de accidentalidad, quejas de los usuarios por el mal servicio percibido, clima organizacional desfavorable, entre otros; Estos indicadores nos pueden brindar información importante para dar inicio a una oportuna gestión del riesgo psicosocial.	Con el fin de determinar condiciones organizacionales propias del trabajo que puedan estar generando un riesgo para la salud del trabajador
Evaluación factores de riesgo psicosocial	Técnicas cuantitativas y cualitativas (Bateria de riesgo psicosocial)	Valorar los niveles de riesgo para las condiciones organizacionales (Por areas o grupos prioritarios)
Intervención psicosocial	Planificar las medidas de eliminación, reducción o control del riesgo psicosocial (Protocolos de intervención Ministerio de Trabajo)2015.	Eliminar, reducir o controlar los factores de riesgo psicosocial que están generando daño en la salud e impacto negativo en la empresa.
Evaluación y seguimiento	Indicadores de procesos y de resultados de las acciones implementadas	Asegurar que las medidas implementadas realmente están impactando positivamente a la organización y a las personas. Realizar ajustes teniendo en cuenta la evaluación



INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL Y LOS GAPS

Desde la estrategia “POSITIVAMENTE MÁS”, estas son las acciones que a nivel general se derivan de acuerdo con cada población:



GAPS (Grupos de acción Psicosocial)	TIPO DE ACCION	Descripción	Acciones sugeridas
Gaps 1 intervención primaria	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	Control primario en la fuente, es decir todas las acciones que se puedan generar con la población sana, control en la fuente y fortalecimiento de acciones organizacionales y competencias humanas.	Convocatoria, intervención y gestión a través de microciclos de gestión en los programas que se definan para la implementación de acuerdo a los resultados. Adicional a las acciones de primer nivel de intervención que incluye la derivación de trabajadores a formación de PYP por medio de la integración de las diferentes plataformas con las que cuenta la ARL Positiva.

GAPS (Grupos de acción Psicosocial)	TIPO DE ACCION	Descripción	Acciones sugeridas
Gaps 2 Intervención secundaria	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	Este nivel se centra en la identificación temprana y la intervención de riesgos y poblaciones que de acuerdo con los procesos de evaluación perciban los riesgos en niveles altos y muy altos. Empleados que reportan condiciones de riesgo psicosocial y que pueden o no estar experimentando efectos en su salud por estrés. Población que, aunque no se tiene una afectación materializada desde el componente emocional o físico hay una percepción de riesgo significativa (Ejemplo percepción de acoso laboral alta).	Convocatoria, intervención y gestión a través de microciclos de gestión en los programas y acciones psicosociales que corresponden para la gestión del riesgo y el desarrollo de competencias humanas de acuerdo a los resultados obtenidos en los riesgos y las poblaciones que se perciben en niveles alto y muy alto. Adicional a las acciones de primer nivel de intervención derivación de trabajadores a formación de PYP por medio de la integración de las diferentes plataformas con las que cuenta la ARL Positiva.

HACER

IMPLEMENTACIÓN DEL PVE

PLAN DE INTERVENCIÓN

GAPS (Grupos de acción Psicosocial)	TIPO DE ACCION	Descripción	Acciones sugeridas
Gaps 3: intervención terciaria:	VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA	<p>Acciones orientadas a las acciones organizacionales y competencias humanas según los criterios de inclusión de vigilancia epidemiológica suscritos en la Res. 2764:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acoso laboral • Consumo Sustancias Psicoactivas • Accidentado de forma reincidente • Incapacidades relacionadas con riesgo psicosocial • Eventos vitales estresantes (Duelo, pérdidas) • Casos de estrés postraumático • Efectos en la salud mental derivados de situaciones de emergencia sanitaria, ambiental y social 	<p>Deberán vincularse al Sistema de Vigilancia epidemiológica para nivel de caracterización emocional y derivación a tele psicología.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tele orientación (Atención 1, 2 y 3 nivel). • Derivación de trabajadores a Microciclos de programas estructurados para los programas de vigilancia epidemiológica.



HACER

IMPLEMENTACIÓN DEL PVE

PLAN DE INTERVENCIÓN

GAPS (Grupos de acción Psicosocial)	TIPO DE ACCION	Descripción	Acciones sugeridas
Gaps 3: intervención terciaria:	VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA	<p>Acciones orientadas a las acciones organizacionales y competencias humanas según los criterios de inclusión de vigilancia epidemiológica suscritos en la Res. 2764:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acoso laboral • Consumo Sustancias Psicoactivas • Accidentado de forma reincidente • Incapacidades relacionadas con riesgo psicosocial • Eventos vitales estresantes (Duelo, pérdidas) • Casos de estrés postraumático • Efectos en la salud mental derivados de situaciones de emergencia sanitaria, ambiental y social 	<p>Deberán vincularse al Sistema de Vigilancia epidemiológica para nivel de caracterización emocional y derivación a tele psicología.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tele orientación (Atención 1, 2 y 3 nivel). • Derivación de trabajadores a Microciclos de programas estructurados para los programas de vigilancia epidemiológica.



HACER

IMPLEMENTACIÓN DEL PVE

PLAN DE INTERVENCIÓN

GAPS (Grupos de acción Psicosocial)	TIPO DE ACCION	Descripción	Acciones sugeridas
Gaps 4: intervención terciaria	VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA	<p>Acciones orientadas a las acciones organizacionales y competencias humanas según los criterios de inclusión de vigilancia epidemiológica suscritos en la Res. 2764:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acoso laboral • Consumo Sustancias Psicoactivas • Accidentado de forma reincidente • Incapacidades relacionadas con riesgo psicosocial • Eventos vitales estresantes (Duelo, perdidas) • Casos de estrés postraumático • Efectos en la salud mental derivados de situaciones de emergencia sanitaria, ambiental y social • Adicionalmente en este grupo se encuentran los trabajadores con Patología común o laboral por exposición a factores psicosociales calificados o en proceso de calificación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deberán vincularse al Sistema de Vigilancia epidemiológica para nivel de caracterización emocional y derivación a tele psicología. Tele orientación (Atención 1, 2 y 3 nivel). • Derivación de trabajadores a Microciclos de programas estructurados para los programas de vigilancia epidemiológica. • Remisión a EPS para seguimiento clínico. • Articulación con el programa de rehabilitación laboral empresarial.

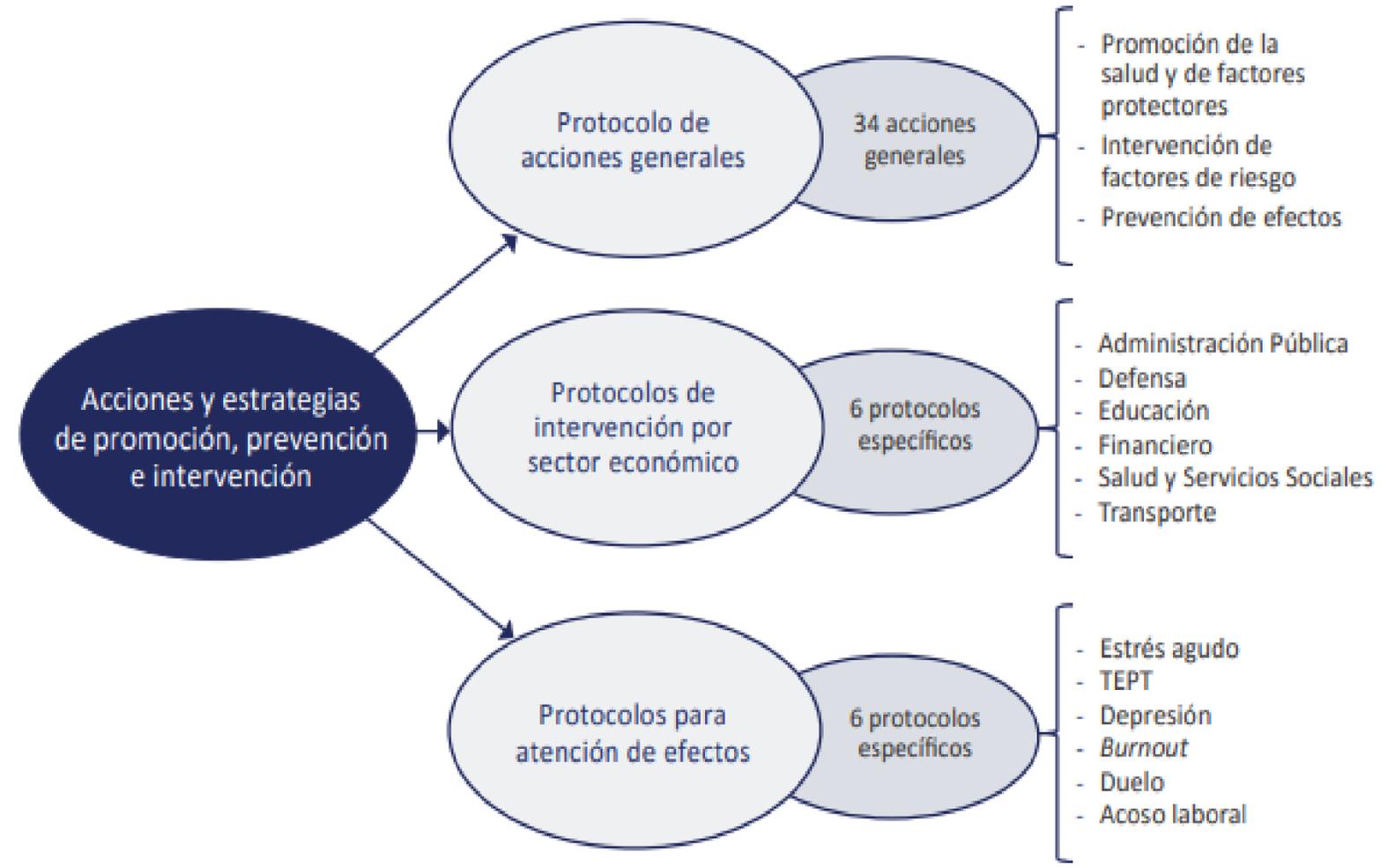
A TENER EN CUENTA...

No existe una línea única para intervenir el riesgo psicosocial que describa el tipo de programas y acciones indicados para cada situación. Para facilitar dichos programas, es necesario tener en cuenta varios aspectos:

- Los protocolos generales y por sector económico, que son un referente normativo y técnico que proporciona a las empresas la posibilidad de diseñar e implementar las medidas preventivas específicas para cada empresa
- Las personas o áreas clave dentro de la organización, que conviene implicar activamente en el proceso porque van a permitir generar el impacto positivo que se desea
- La experiencia acumulada en otras áreas de gestión y de actividad preventiva
- La revisión de buenas prácticas llevadas a cabo por otras empresas y organizaciones.

RESUMIENDO.....

Adoptar como referentes mínimos obligatorios para identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial; entre los cuales están:



Tomado de *Guía técnica general y protocolos de intervención*. Ministerio de Trabajo. 2015

A TENER EN CUENTA...

- Además de la medición del riesgo psicosocial tener siempre presente los insumos que nos permiten evidenciar la realidad de lo que está pasando en las empresas.
- La intervención psicosocial es un proceso a mediano y largo plazo. Los cambios no se logran con actuaciones aisladas o improvisadas ni generando estrategias o interviniendo solo a las personas, tenga en cuenta **las medidas de prevención primarias, medidas de prevención secundarias y medidas de prevención terciarias**.
- Énfasis en la prevención primaria o en el origen que está generando el riesgo (en los casos que aplique, ya que no todos los riesgos se pueden eliminar) hace que el impacto sea realmente más eficaz.

RESUMIENDO.....

Se dice que la competitividad empresarial significa **“emplear y sobre todo, saber emplear al máximo el potencial laboral humano”**.

Esto sólo se logra fortaleciendo el bienestar físico y mental del trabajador y reduciendo al mínimo el RIESGO PSISOCIAL.

“ ASEGURAR LA SALUD MENTAL SUPONE UNA INVERSIÓN, NO UN COSTO”

!!!!!!!MUCHAS GRACIAS!!!!!!!