



2022- 2023

INTERVENCION DE FACTORES DE
RIESGO PSICOSOCIAL

INTERVENCION DEL RIESGO PSICOSOCIAL

De acuerdo con los resultados del diagnóstico 2021, la intervención estará orientada cuatro frentes :



1. INTERVENCIÓN INDIVIDUAL DE POSIBLES CASOS BLANCO.

Esta intervención se hace para indagar el origen de las patologías presuntamente causadas por estrés ocupacional.

1. Se aplica una prueba de personalidad 16pf online
2. Se aplica una prueba que evalúa los niveles de afrontamiento
3. Se hace una entrevista semiestructurada, virtual con los resultados de las pruebas para entregar resultados y recomendaciones.

Los resultados se envían al colaborador a través del correo electrónico.
La empresa recibe un informe general de acciones y recomendaciones.

NO se entrega información particular de las consultas. Esta información queda en custodia de COMPENSAR y sólo podrá ser entregado a Médico o psicólogo especialista de la entidad.

TIEMPO CON CADA COLABORADOR : 2 HORAS

Se llevará a cabo entre el 01 de julio y el 26 de agosto para lo cual se debe revisar comunicación

Resolución 2646 del 2008 Art. 18 Decreto 1447 del 2014 4 Agentes Psicosociales
Resolución 2404 de 2019



2. SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO



En cumplimiento de la ley se debe elaborar el sistema de Vigilancia Epidemiológica, de acuerdo con variables objetivas y subjetivas en la empresa, con el apoyo de expertos.

Desarrollamos y entregamos para manejo de la empresa un observatorio psicosocial, herramienta en Excel en donde se consolida toda la información necesaria para el Vigilancia del Riesgo Psicosocial

1. Actualización normativa
2. Resultados Diagnósticos en Riesgo Psicosocial y otros documentos (ausentismo)
3. Personas que requieren intervención individual
4. Plan de Trabajo
5. Listados de asistencia a formaciones relacionadas con mitigación del riesgo
6. Indicadores.
7. Documento del SVE

Se realizarán avances la segunda semana de cada mes iniciando en el mes de julio y hasta diciembre

Estrés laboral: El enemigo silencioso

*Errores que cometes como
empleador/jefe y/o colaborador
que fomentan que tengas un
desbalance en tu vida.*

¿Cómo corregirlos?



An illustration of a person with dark hair, wearing a yellow t-shirt and purple pants, sitting in a meditative lotus position. Behind them is a large, stylized brain with a blue and white pattern. The brain is surrounded by large, colorful leaves in shades of purple, pink, and yellow. Dotted lines connect the person's head to the brain, and there are small yellow starburst shapes scattered around the scene.

*Tácticas para desenredar tu mente, **gestionar tus emociones** y abrazar la paz mental*

*A pesar de los problemas, eres capaz
de hacer florecer la claridad mental
y ver las cosas cómo realmente son,
sin asfixiarte en emociones intensas
ni en pensamientos obsesivos.*

BIOEMOCIONES

*Los órganos del cuerpo
y su relación con las
emociones.*

*Cómo lograr un equilibrio
mente, cuerpo y alma.
Ejercicios de meditación*



Hábitos saludables para activar tu bienestar

Estamos superando una pandemia, es hora de tomar consciencia de tu cuerpo y de tu salud integral, para cuidar y fortalecer al ÚNICO protector de tu cuerpo, ante enfermedades y virus. ¿Quién es? El sistema inmunológico, que te acompaña en un nuevo despertar de consciencia.

POTENCIALIZACION DE COMPETENCIAS

En un proceso continuo de fortalecimiento de competencias, para 2022 programa de potencialización en:

COMPETENCIAS

ORIENTACION A RESULTADOS

GESTION DEL CAMBIO

TOMA DE DECISIONES

COLABORACION

GESTION DE LAS TICS



ESCUELA DE PENSAMIENTO POSITIVO

Conocimiento-acción

**DEL DICHO
AL HECHO**

Apropiación

**SABER
INTERACTIVO**

Feedback propio

**AUTO
IMPACTO**

compensar



ESCUELA DE MENTE SANA

Conocimiento-acción

**DEL DICHO
AL HECHO**

Apropiación

**SABER
INTERACTIVO**

Feedback propio

**AUTO
IMPACTO**



Gimnasia Cerebral

Ejercicios de Observación y Razonamiento

Ejercicios de Respiración Consciente

Ejercicios de Estiramiento

Ejercicios de Coordinación



#No bajamos la guardia, por que somos responsables de nuestra salud física y mental



MENTAL SPACE



Una técnica de relajación con visualización.
Donde el protagonista siempre serás tu.

CONSCIENTEMENTE

**TALLER
TOLERANCIA AL MALESTAR (DBT)**
"Cultivar una respuesta de BUENA DISPOSICIÓN a toda
situación"



ESCUELA DE MOVIMIENTO

Conocimiento-acción

**DEL DICHO
AL HECHO**


Apropiación

**SABER
INTERACTIVO**

Feedback propio

**AUTO
IMPACTO**

CARDIOBOXING



Objetivos: Estimular la coordinación, memoria y capacidad de oxigenación a partir de la combinación de las artes marciales mixtas.

En esta sesión se combinan diferentes golpes y técnicas que permite mejorar la condición física y mental de las personas

*Perfil facilitador:
Educatora física*

RUMBOTERAPIA



Lograr una estimulación cardiovascular de una forma diferente y recreativa con el fin de causar felicidad y mejorar destreza en cada uno de los asistentes.

Se trabajan diferentes capacidades básicas logrando un disfrute y el mejoramiento de la salud física y mental en los participantes

*Perfil facilitador:
Educatora física*

MUSCULO-TERAPIA FACIAL



Una técnica, un espacio para consentirnos, tonificar, eliminar y resaltar las facciones óseas

Es un spa para nuestro rostro, además por los puntos musculares ayuda a liberar tensiones marcadas por el estrés.

PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO Y DESORDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS



Tras colchoneta

Hidratación

Evita comer una hora antes

RESIGNIFICA HÁBITOS DE SALUD

Hacia el cuidado Cervical


Prevenición y Promoción

Metodología: Experiencial

Línea de acción: Presentación del programa y apertura para integración de los asistentes

Tamizaje Postural

Aplicaciones de técnicas biocorporales de estiramiento y fortalecimiento



3

Fortalecimiento Corporal

Prevención del Sedentarismo y desórdenes musculo esqueléticos

- Una técnica de fortificación corporal
- Con comandos de tensión guiados por la mente (la capacidad de lograr objetivos) donde las Emociones de lograr los objetivos hace que se genere un equilibrio entre la mente - cuerpo y emoción.
- Nada como ver los resultados de tus esfuerzos.



ESCUELA DE ALIMENTACION SALUDABLE

Conocimiento-acción

**DEL DICHO
AL HECHO**



Apropiación

**SABER
INTERACTIVO**



Feedback propio

**AUTO
IMPACTO**

**inconciencia
vs conciencia**

¡Hablemos del Sobrepeso!

¿Qué alimentos eliges en tu mercado?

¿Cuál es el tamaño de tus comidas?

Salud y Alimentación
¿crees que están relacionadas?

¿Qué hábitos alimenticios tienes a diario?

¿Que tal unos tips de nutrición!



- Los alimentos sin grasa o light... ¿Interesante ¿o no?
- Frecuencia de las comida Vs metabolismo
- Lo que desayunas, lo que tomas y lo que cenas
- Que tal Tú peso Vs la báscula
- ¡Ay! Las calorías que consumes
- Charlemos de los carbohidratos

DICIEMBRE SALUDABLE

- ❖ Cómo prevenir los excesos en alimentación.
- ❖ Platos deliciosos y equilibrados, sin remordimientos.
- ❖ Ejercicio e hidratación.



Emociones a la mesa

Comemos para tener emociones placenteras, como también comemos para saciar nuestras emociones.

El mundo emocional detrás de la comida.

Impactos psicológicos de una alimentación automática.

Mitos, realidades y estrategias.



ORIENTACION PSICOLOGICA

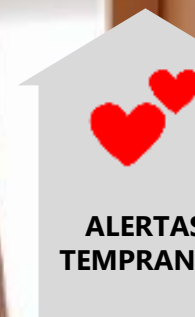
El Servicio de Atención Psicológica es una prestación asistencial que dará respuesta a la demanda de atención psicológica del personal de la empresa.

Es un servicio abierto a la atención en la gestión emocional, de los miembros de la empresa, que requieran atención inmediata. **1 hora por Consulta.**

Pueden abarcar aspectos personales, ocupacionales y profesionales, manejo de crisis, aislamiento social, miedo y ansiedad entre otros.

Mantenemos la confidencialidad ética sobre el tema y manejo en consulta.

Equipo de Psicólogos clínicos especialistas



Servicio	Alcance	Valor Virtual	Valor presencial	Valor Total Virtual	Valor Total Presencial
INTERVENCION CASOS BLANCO DE VIGILANCIA	Aplicación de pruebas y entrevista individual con las personas de riesgo alto y muy alto en la evaluación de riesgo u otras entradas al SVE , 2 horas por persona e informe a la persona y la empresa. 44 casos	\$283.000 por persona .	\$424.000 Por persona	\$12.452.000	\$18.656.000
SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO	Actualización del SVE: Metodología Observatorio Psicosocial.	\$ 2,942,000	NA		
	Mantenimiento del SVE: 6 horas mes. Mantenimiento y actualización permanente del observatorio.	\$ 850.000 Mes	NA		
ALERTAS TEMPRANAS	Atención psicológica individual. 1 hora de consulta con psicólogo clínico.	\$116.000	\$172.000 En las instalaciones del MEN		

	ACTIVIDAD	talleres	Valor Taller Virtual	Valor Taller Presencial	Valor total Virtual	Valor total presencial	Descripción.
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y FORMACION BASADO EN LOS HALLAZGOS DE LA BATERIA	Estrés laboral: enemigo silencioso	4	\$ 942.000	\$ 1.177.000	\$ 3.768.000	\$ 4.708.000	Programa de 4 horas : 23 errores que cometes como empleador/jefe y/o colaborador que fomentan que tengas un desbalance en tu vida. ¿Cómo corregirlos?
	Gestión de emociones	4	\$ 942.000	\$ 1.177.000	\$ 3.768.000	\$ 4.708.000	Programa de 4 horas : 7 tácticas para desenredar tu mente, gestionar tus emociones y abrazar la paz mental
	Bioemociones	4	\$ 942.000	\$ 1.177.000	\$ 3.768.000	\$ 4.708.000	Programa de 4 horas : Los órganos del cuerpo y su relación con las emociones. Cómo lograr un equilibrio mente, cuerpo y alma. Ejercicios de meditación
	Habitos de Vida saludable	4	\$ 942.000	\$ 1.177.000	\$ 3.768.000	\$ 4.708.000	Programa de 4 horas : 7 hábitos saludables para activar tu bienestar
	ACTIVIDAD		Valor Escuela Virtual	Valor Escuela Presencial	Valor total Virtual	Valor total presencial	Descripción.
ESCUELAS DE AUTOCUIDADO	ESCUELA DE PENSAMIENTO POSITIVO	1	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	5 actividades de 1 hora cada una
	ESCUELA DE MENTE SANA	1	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	5 actividades de 1 hora cada una
	ESCUELA DE MOVIMIENTO	1	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	5 actividades de 1 hora cada una
	ESCUELA DE ALIMENTACION SALUDABLE	1	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	\$ 1.470.000	\$ 2.060.000	5 actividades de 1 hora cada una

VALOR TOTAL \$ 20.952.000 \$ 27.072.000



1

Todas las actividades se deben programar mínimo con 8 días hábiles de anticipación.

El número de personas a evaluar confirmadas en el formato será cobrado.



2

Si se requiere reunión previa con los consultores para ampliara información de las actividades de mas de 1 hora, este tiempo será cobrado.



3

Los programas de promoción y prevención en salud mental no son gravados con IVA



4

Para las actividades que requieren algún tipo de locación que debe garantizar el espacio con las características, materiales y ayudas solicitadas cumpliendo con protocolos de bioseguridad .