

# INFORME DE RESULTADOS GRUPOS PRIORITARIOS EN PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL



**Tecnológico**  
*de Antioquia*  
*Institución Universitaria*



**PSICÓLOGA**  
**COACH MARY VIANA MARZOLA**  
**(ESPECIALISTA EN GERENCIA DE SALUD OCUPACIONAL)**

**MEDELLÍN 2020**

**1 DATOS DE LA EMPRESA**

<b>Fecha de Entrevista:</b>	Segundo Semestre de 2019
<b>Organización:</b>	T DE A
<b>NIT:</b>	890905419-6
<b>Actividad Económica:</b>	Sector Educación
<b>Ciudad:</b>	Medellín
<b>Departamento:</b>	Antioquía
<b>Población Participante:</b>	6
<b>El presente informe fue elaborado:</b>	Por Psicóloga Especialistas en Gerencia de SST, con licencia vigente en SST como se registra en la ficha: DATOS DEL PSICÓLOGO

**2 DATOS DEL PSICÓLOGO**

<b>Nombre del evaluador:</b>	MARY VIANA MARZOLA
<b>Número de identificación:</b>	32.687.145
<b>Profesión:</b>	Psicóloga Coach Organizacional
<b>Postgrado:</b>	Especialización en Gerencia de la Salud Ocupacional (SST)
<b>No Tarjeta profesional:</b>	PS-124
<b>No. Licencia en salud ocupacional:</b>	037711
<b>Fecha de expedición de la licencia en salud ocupacional:</b>	12 de mayo de 2014
<b>Firma del Facilitador:</b>	

## PRESENTACIÓN

Para continuar con el desarrollo del Sistema de Vigilancia Epidemiológico (SVE) de los factores de riesgo psicosociales y el estrés, en los colaboradores del Tecnológico De Antioquia (T DE A) se realizó un Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental llamado “Bienestar 10” por parte de la Psicóloga de Seguridad y Salud en el trabajo y la Coordinadora de Bienestar laboral y SST del T de A.

Este programa fue dirigido a los grupos de personas que fueron consideradas prioritarias para una intervención preventiva.

Se resalta que la información contenida en este informe es confidencial y debe ser usada con fines exclusivos de prevención e intervención dentro del área de seguridad y salud en el trabajo (SST)

El programa consiste en espacios de conversación constructiva estructurado desde la Psicología Positiva con una duración de 5 sesiones en las que se potencian fortalezas, emociones y relaciones positivas, resiliencia, planificación de objetivos y sentido vital.

## METODOLOGÍA

La metodología integró el Coaching Ontológico, conceptos de PNL y Psicología Positiva

## PROPÓSITO

- Propiciar un escenario para el autoconocimiento, favoreciendo la efectividad personal, la asertividad y la productividad, dentro de un desarrollo sano, buscando bienestar personal, familiar, social y laboral.

## OBSERVACIONES GENERALES

- ✚ Es importante destacar la disposición de los trabajadores y los deseos de mejorar su calidad de vida. Muchos de ellos se están ocupando de su crecimiento personal, familiar y laboral y además estuvieron receptivos a las recomendaciones brindadas por la psicóloga especialista en SST.
  
- ✚ Durante los espacios conversacionales los colaboradores expresaban como objetivo de mejora lo siguiente:
  - ✓ Gestión emocional y manejo del cambio
  - ✓ Incrementar y/o potenciar el liderazgo
  - ✓ Superar y aceptar las pérdidas de familiares (Duelos)
  - ✓ Establecer límites en su vida y ser más asertivos
  - ✓ Empoderarse para establecer relaciones afectivas saludables
  - ✓ Toma de decisiones para incrementar su calidad de vida
  - ✓ Fortalecer las relaciones familiares, redes de apoyo y su espiritualidad
  - ✓ Ocuparse de su salud física
  - ✓ Administrar mejor el tiempo
  - ✓ Ser generosos consigo mismos (dedicarse tiempo)
  - ✓ Reconocerse y tener planes después de la jubilación

## RECOMENDACIONES EFECTUADAS A LOS COLABORADORES

Estas recomendaciones están enfocadas en la prevención con el fin de orientarlos a realizar actividades que mejoren el cuidado de sí mismo; las actividades propuestas fueron:

- ✚ Explicaciones de conceptos relacionados con el manejo de las emociones como: reconocimiento de creencias que limitan las emociones y alteran los pensamientos, la importancia de elegir las palabras ya que estas “programan nuestra mente”. La necesidad de escuchar al otro y comprender su situación, entre otras.
- ✚ Hábitos saludables como: relajación, manejo de respiración, descansar, dormir adecuadamente, ejercicio, alimentación consciente, mindfulness entre otros.
- ✚ Se recomendaron libros y películas que apoyen su proceso
- ✚ Se les orienta para que realicen objetivos de vida que les ayuden a su crecimiento personal y profesional.
- ✚ Se les sugirió continuar con sus actividades deportivas y recreativas
- ✚ Continuar con asistencia psicológica (las que lo requieren)
- ✚ Afrontamiento al cambio y administración efectiva del tiempo
- ✚ Se les trabaja los escenarios de su vida (darse cuenta de que se tienen que ocupar)
- ✚ Se realizó anclaje de empoderamiento personal

## GENERALIDADES Y RECOMENDACIONES A LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA T DE A

**Para el T DE A, desde la coordinación de talento humano, y su área de bienestar laboral y seguridad y salud en el trabajo,** es de suma importancia la seguridad, el bienestar y la salud de sus trabajadores, por lo que mediante acciones sistemáticas, participativas e investigativas con enfoque de factor de riesgo se genera la cultura del cuidado; manteniendo y potenciando los factores protectores e interviniendo el riesgo de una manera integral con un enfoque desde lo psicosocial,

Se recomienda que T DE A continúe con los programas de prevención y promoción de la Salud:

- ✚ Implementar iniciativas de promoción de la salud mental a través del fomento de la calidad de vida, el bienestar y los hábitos de vida saludables.
- ✚ Establecer programas orientados a los hábitos saludables basada en cultura del cuidado
- ✚ Favorecer el desarrollo de actividades que permitan reforzar la red de apoyo social.
- ✚ Facilitar espacios y actividades para el aprovechamiento y disfrute del tiempo libre.
- ✚ Fortalecer las competencias comunicacionales en los líderes para propiciar espacios de comunicación constructiva y generadora de valor
- ✚ En las retroalimentaciones del desempeño, se propone utilizar los espacios de acercamiento entre jefes y colaboradores, mediante la aplicación de elementos de la retroalimentación constructiva, que fortalezca el reconocimiento del trabajo y la valoración de los esfuerzos, generando mayor grado de confianza y mejoramiento de las relaciones intralaborales
- ✚ Promocionar las pausas activas o juegos lúdicos que permitan atenuar la fatiga física y mental. (demanda de carga mental y cuantitativa)

- ✚ Se debe trabajar entrenamiento en gestión emocional (manejo de la ansiedad y el estrés) estas capacitaciones deben estar orientadas a aprender a cuidarse a sí mismo por medio de herramientas y estilos de afrontamiento que mejoren las respuestas habituales de los colaboradores ante situaciones de ansiedad y estrés
- ✚ Ofrecer entrenamiento en estrategias de afrontamiento y resiliencia,
- ✚ manejo del estrés y la ansiedad, intervención en crisis, manejo del duelo y prevención del burnout.
- ✚ Desarrollar una política de cero tolerancias a la discriminación, la violencia y el acoso en el lugar de trabajo, que incluya información clara sobre cómo y dónde buscar ayuda en caso de que se presenten estas situaciones.
- ✚ Medir nuevamente el riesgo psicosocial y la percepción de Clima laboral
- ✚ Diseñar una estrategia desde Talento Humano, para fortalecer los aspectos que cada equipo identifica con necesidades de mejora.
- ✚ Continuar con la intervención y el acompañamiento individual que viene realizando la Dra. Magnolia Restrepo, y demás profesionales de otras entidades como la ARL que acompañan las mismas.
- ✚ Implementar Guía técnica y protocolos para la prevención y la promoción de la salud sugeridos por el Ministerio de Trabajo

Informe elaborado por:



Mary Viana Marzola  
Psicóloga Coach Organizacional  
Especialista en Gerencia de la Salud Ocupacional  
Licencia 037711 de 2014

