

TALLER - APOYO AL APOYO, CUIDADO DEL CUIDADOR EN ENTORNOS LABORALES



LIANA EUGENIA MEJÍA VELASQUEZ

3007863041

Liana.mejia@udea.edu.co



Perfil profesional

Psicóloga, especialista en sistema de Gestión en seguridad y salud en el trabajo, con una amplia experiencia como psicóloga de emergencias y docente. Educadora experiencial en formación de formadores y procesos de aprendizaje, en programas empresariales y en brigadas de emergencias.
Orientadora en temas de bienestar social, salud mental, habilidades para la vida, Noviolencia, el arte de facilitar procesos de aprendizaje, intervención en crisis “PAP” y en conducta suicida, Intervención psicosocial en empresas y comunidades, grupos operativos y experiencia en docencia universitaria.

APOYO AL APOYO

En Colombia, la normatividad en seguridad y salud en el trabajo exige a los empleadores (con el acompañamiento de las ARL) evaluar e intervenir sobre el factor de riesgo psicosocial.

Ley 1562 de 2012 y resoluciones sobre riesgo psicosocial imponen la obligación de prevenir la carga mental y el estrés ocupacional. Las ARL deben destinar recursos a la prevención y asistencia técnica para asesorar a las empresas en la protección de sus trabajadores más expuestos a estos factores.

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los participantes una experiencia vivencial sobre la estrategia de apoyo al apoyo, explorando sus fundamentos, beneficios y posibles aplicaciones en diferentes entornos laborales.



Dinámica



“UN CRUCE DIFERENTE”

Objetivo:

Introducir los participantes en la jornada, a trabes de una actividad inicial, donde por medio de diferentes cruces de brazos, que facilite mostrar la importancia de adaptarse y expresar las expectativas y disposición que se tienen en las actividades, para pasar a los acuerdo de trabajo.

Duración: 10 minutos.

ACUERDOS DE TRABAJO

Yo respeto al pensamiento del otro.



Escucho lo que el otro tiene que decir



Participo activamente en las actividades.



Pongo mi celular en vibración y si es necesito usar el celulares, me retiro un momento de la actividad y luego retomo



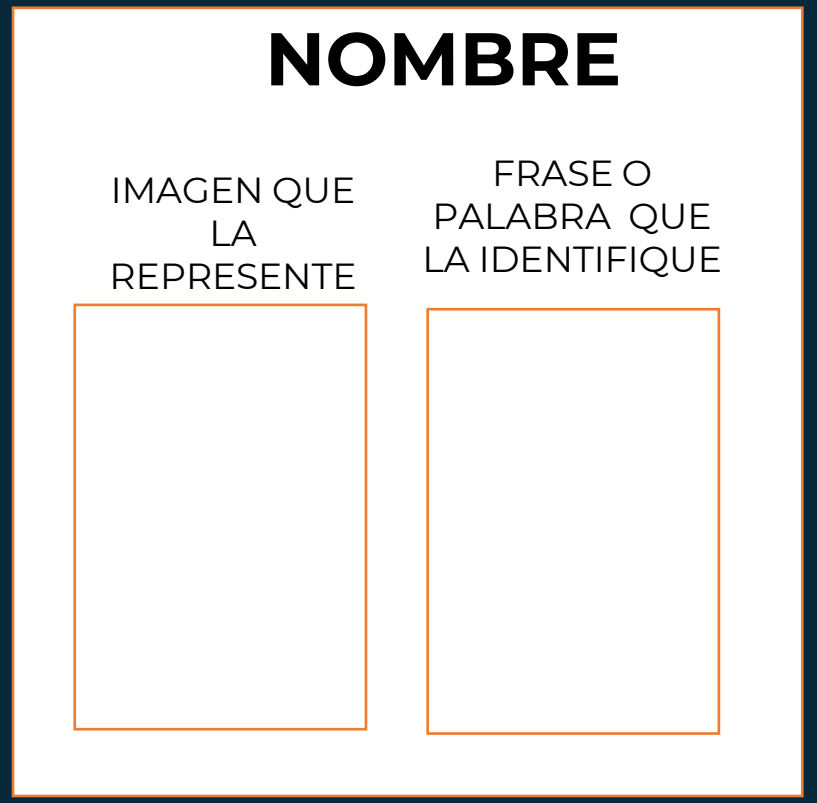
DINÁMICA
UN ESPACIO PARA CONOCERNOS

Objetivo:
Que los participantes se presenten, se conozcan y compartan qué los motivó a participar en el taller, generando un clima de confianza inicial.

Duración: minutos
Materiales: Fichas bibliográficas, marcadores, ganchos de nodriza.

Escuchar, compartir y validar experiencias
Tiempo: 30 minutos

Cada asistente en una hoja dibuja una imagen que lo represente y coloca una palabra o frase con el que se identifique, luego se presenta como si fuera su compañero.





Apoyo al apoyo,

¿Qué es?

Cuidar a quienes cuidan

En el ámbito de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en Colombia, el enfoque de **"apoyo al apoyo"** (también conocido como *Cuidar a los que Cuidan* o ***Soporte a Equipos de Primera Respuesta Interna***) responde a una necesidad fundamental: **fortalecer a las personas y equipos encargados de la prevención, gestión de crisis y salud de los demás trabajadores dentro de una organización.**

¿Qué son los Riesgo Psicosocial?



- De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los riesgos psicosociales son "*Aquellas características de las condiciones de trabajo que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos, a los que se llama estrés*".

RIESGOS PSICOSOCIALES INTRALABORALES



- Equipo de trabajo
- Organización
- Compañeros de trabajo
- Liderazgo
- Mandos y retroalimentación
- Contrato
- Riesgo físico, ergonómico, químico, otros
- Control sobre el trabajo
- Horarios
- Carga Mental y física
- Funciones y responsabilidades

RIESGOS PSICOSOCIALES EXTRALABORALES

Descansos

Tiempo con amigos y familia

Recreación – Tiempo libre

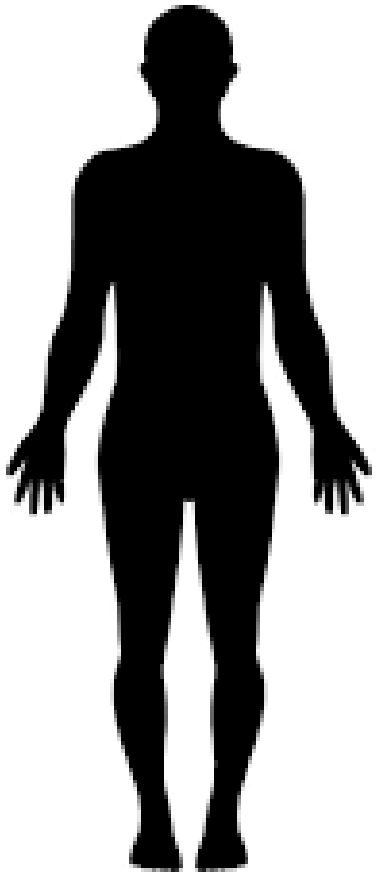


Desplazamiento vivienda – trabajo- vivienda

Características de vivienda y entorno

Economía del hogar

ACTIVIDAD
EL MAROTE DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y LAS CONSECUENCIAS



Objetivo:
Identificar los riesgos psicosociales que pueden afectar a los trabajadores en una empresa y sus consecuencias.

Duración: 45 minutos

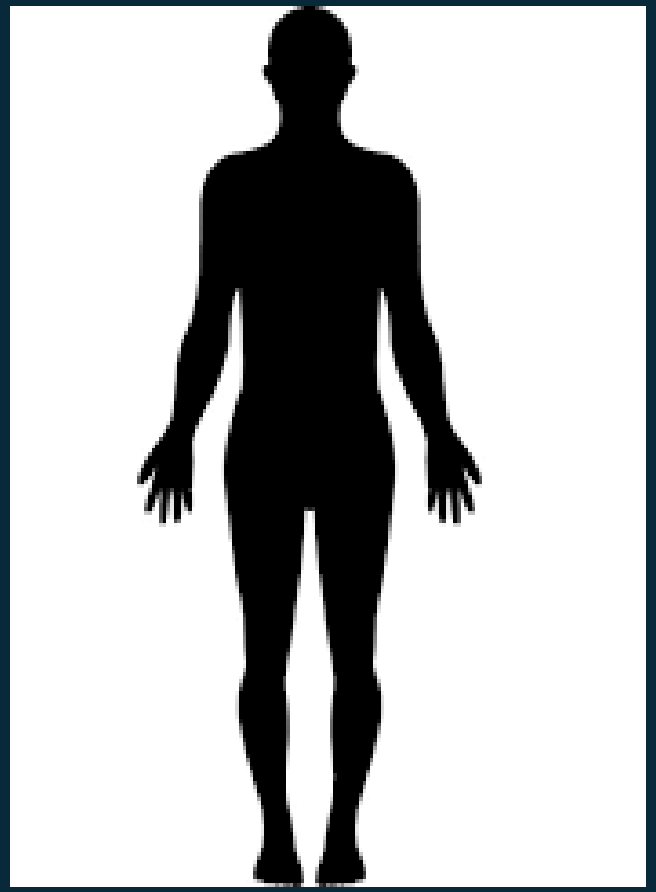
Materiales: pliegos de papel Kraft o periódico, marcadores gruesos de colores, cinta de enmascarar.

ACTIVIDAD
EL MAROTE DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y LAS CONSECUENCIAS

Vamos a dibujar un trabajador

Ubica los riesgos psicosociales propios o de los que trabajan con usted

-A que riesgos se ven expuestos, tanto interna como externamente del trabajo



Afectaciones:
- Físicos
- Emocionales
- Cognitivas
- Conductuales
- Sociales

...Usted qué hace ante esos síntomas?

Actividad
Mapas de apoyo

- **Objetivo:** Identificar colectivamente los momentos en los que se requiere apoyo en el trabajo y reconocer las formas actuales de recibirlo o no recibirlo.

- **Duración:** 45 minutos

- **Materiales:** Pliego papel Craft o periódico, marcadores, notas adhesivas rojas, azules y verdes

- **Primera pregunta (7 min)**
  👉 *“¿En qué momentos en mi trabajo siento que necesito apoyo?”*
  - Cada participante escribe ideas en tarjetas pequeñas o post-its (un momento por tarjeta).
  - El grupo las va pegando en su cartulina bajo la columna **“Necesito apoyo cuando…”**.
  - Se pueden agrupar las respuestas que se repitan.

- **Segunda pregunta (7 min)**
  👉 *“¿De quién recibo apoyo?*

- **Tercera pregunta (7 min)**
  👉 *“¿De maneras actualmente recibo apoyo de mis colegas?”*

- **Cuarta pregunta (7 min)**
  👉 *“¿De maneras no eh recibido apoyo de mis colegas?”*

- **Quinta pregunta (7 min)**
  👉 *“¿De maneras no eh recibido apoyo de mis colegas?”*

Se invita a diferenciar entre experiencias positivas y carencias

- **Puesta en común (3 min)**
  - Cada grupo comparte **2 hallazgos claves** (uno de cada pregunta).
- Participación del facilitador

1. *En qué momentos en mi trabajo siento que necesito apoyo?”*	*2. De quién recibo apoyo?*	*3. De que manera recibo actualmente apoyo?*	*4. “¿De maneras no eh recibido apoyo de mis colegas?”*	*5. Cómo quisiera recibir apoyo*
👉 👉 👉	👉 👉 👉	👉 👉 👉	👉 👉 👉	👉 👉 👉

Beneficios

- Prevención del **síndrome de burnout**.
- Mejora del **clima laboral** y la colaboración.
- Mayor **resiliencia** en situaciones críticas.
- Equipos más **efectivos y empáticos**.
- Mejor **Salud Mental**



Check-in emocional (5 min)

- En subgrupos de 5–6 personas, cada uno responde en una ronda rápida a la pregunta:
👉 *“Si tuvieras que describir tu estado de ánimo con una imagen, color o clima, ¿cuál sería y por qué?”*
- El resto escucha sin interrumpir.

Elementos clave

- Reconocimiento del rol.
- Espacios de escucha y descarga.
- Formación en autocuidado.
- Apoyo entre pares.
- Prevención del desgaste.
- Círculos de confianza
- Talleres de autocuidado
- Estrategias de afrontamientos
- Técnicas de manejo del estrés.



Apoyo en tríadas (10 min)

- Se forman grupos de 3.
- **Dinámica:**
- Una persona comparte en 2 minutos un reto o situación que le está costando en el trabajo.
- Los otros dos escuchan activamente (no dan consejos, solo validan y muestran presencia).
- Luego se rota hasta que los tres pasen por el rol de hablante.

👉 *¿Cómo las imaginan aplicables en su día a día laboral?*



Plenaria

- 👉 *¿Qué se sintió útil de estas microprácticas?*

Estrategias de regulación emocional

Buscan

- Estabilizar la activación fisiológica
- Mantener el contacto con el presente
- Favorecer la conciencia de las señales corporales



Estrategia de regulación emocional

Grounding

1. **Detente y respira**: realiza respiraciones lentas y profundas.
2. **Ubícate en el presente:** reconoce dónde estás y qué está ocurriendo ahora.
3. **Conecta con los sentidos:** identifica 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.
4. **Describe el entorno**: presta atención a colores, formas, sonidos y texturas.
5. **Cierra con una afirmación**: recuerda que estás en el presente y que puedes afrontar lo que estás experimentando.

- **TÉCNICAS DE MINDFULNESS (5,4,3,2,1)**
  - "5,4,3,2,1" Identificar 5 cosas que ves, 4 que puedes sentir (texturas), 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas para volver al presente.

- **TÉCNICAS CON FRIO** Si la persona presenta dificultad para respirar, opresión en el pecho, parálisis, cosquilleo en las manos, respiración agitada, corazón acelerado, mareo o visión borrosa y no sufre de problemas respiratorios o cardiacos, coloque en su espalda a nivel de cuello frío. También sirve para el manejo de ansiedad y pensamientos catastróficos, colocar hielo en un recipiente y apretar el hielo con las manos.

- **TÉCNICAS DE RESIGNIFICACIÓN.**
  - **Reestructuración Cognitiva** (TCC): Identificar pensamientos irracionales o automáticos negativos y debatirlos con argumentos lógicos para crear creencias más funcionales y potenciadoras.

- **REENCUADRE DE CONTENIDO Y CONTEXTO (PNL):**
  - **Contenido**: Ver un error no como un fracaso, sino como una oportunidad de aprendizaje.
  - **Contexto**: Cambiar el marco de una situación. Por ejemplo, ver la "obstinación" no como terquedad, sino como "perseverancia" en un contexto laboral

- **TERAPIA NARRATIVA**: Reescribir la propia historia de vida. Al cambiar la forma en que se relatan los eventos difíciles, se altera cómo se procesan, enfocándose en la superación en lugar del trauma.

- **VISUALIZACIÓN Y CAMBIO DE FOCO**: Recordar un momento traumático o de error, disminuir su intensidad emocional (verlo en blanco y negro, por ejemplo), y superponer una imagen de éxito o aprendizaje.
  - Focalizar la atención en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que pueda evocar diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa y (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel...

- **USO DE METÁFORAS**: Utilizar metáforas para reinterpretar situaciones complicadas, permitiendo que la mente encuentre nuevas soluciones.

- **AUTOCOMPASIÓN Y DIÁLOGO CON EL "YO" PASADO:** Ser amable con las versiones anteriores de uno mismo, reconociendo que hicieron lo que pudieron con el conocimiento que tenían, para soltar culpa.

OTRA TÉCNICAS

ESTIMULO DISTRACTOR

LA VISUALIZACIÓN

VER EL LADO POSITIVO

EL DIÁLOGO CON UNO MISMO

LA ESFERA PROTECTORA

•**ELIMINAR EL NO Y EL IM.**

EJERCICIOS DE CARGA Y DESCARGA[15]

AUTO MASAJE – MASAJE COLECTIVO

Técnica antiestrés: La risa y el humor

EL TIEMPO FUERA

RELAJACIÓN CON VISUALIZACIÓN

TÉCNICA DE AUTOSUGESTIÓN

– Habla positiva
- Cantar
- Dibujar

DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

EL OPUESTO POSITIVO

DESENSIBILIZACIÓN



Diseñando nuestro plan piloto

- **Trabajo en grupos pequeños**: Cada grupo responde:
- ¿Qué prácticas de apoyo al apoyo podríamos implementar en nuestro equipo?
- ¿Qué resistencias o dificultades pueden surgir?
- ¿Qué compromisos iniciales podemos asumir?

Reflexión final

- **Dinámica “El compromiso personal”**: Cada participante escribe en una tarjeta una acción concreta de autocuidado o de apoyo que pondrá en práctica la próxima semana.
- **Círculo de cierre**: Cada quien comparte en una palabra cómo se va del taller.

BIBLIOGRAFÍA:

- Colegios Colombianos de Psicólogos. (2020). *Salud mental en los cuidadores: Orientaciones psicosociales para la atención y el autocuidado*. Colpsic.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Comité Internacional de la Cruz Roja. (2023). *Manual cuidar la salud mental y psicosocial del personal y los voluntarios: Herramientas de apoyo psicosocial y autocuidado*. CICR. https://www.icrc.org
- Organismo Internacional Humanity & Inclusion LAC. (2024). *Guía de apoyo psicosocial: Herramientas temáticas y técnicas de regulación emocional para cuidadores y equipos de apoyo*. HI. https://hi-lac.org
- **Técnicas de autorregulación y contención individual:** Micro-pausas activas, reestructuración cognitiva (ABC de Ellis) y técnica del grounding/anclaje (Humanity & Inclusion; OMS).
- **Técnicas de apoyo entre pares (*Peer Support*):** Espacios periódicos de desahogo guiado, dinámicas de co-responsabilidad y mapas de redes de apoyo institucional (CICR)
- Ministerio de la Protección Social. (2008). *Resolución 2646 de 2008: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo*. Diario Oficial No. 47.059. https://www.redjurista.com/Documents/resolucion_2646_de_2008_ministerio_de_la_proteccion_social.aspx
- Moreno-Jiménez, B., & Báez, C. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)*, 1–180.

Positiva te cuida en

TEN ORIENTACIÓN

PSICOLÓGICA

Cuando más la necesites y 24/7

Sabemos que **tu salud mental es esencial**, tendrás el apoyo necesario para cuidar tu bienestar emocional y mental.



Ingresa escaneando el siguiente **código QR**



ó ingresa a
positivamente.positivamente.positiva.gov.co

Un equipo de **profesionales** altamente calificado estará disponible para escucharte.



Debes contar con un dispositivo con **conexión a internet estable,** activar la cámara, micrófono y audio.

SERVICIO GRATIS E ILIMITADO

Los servicios médicos son prestados por Medismart para Positiva Compañía de Seguros

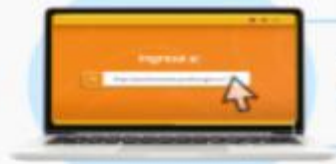
LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

www.positiva.gov.co

Positiva Compañía de Seguros · @PositivaCol · PositivaColombia · PositivaCol · PositivaSeguros

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

atención prioritaria



PASO 1 Ingresa a
positivamente.positiva.gov.co

PASO 2
Selecciona **tipo de documento**
Digita el número **del documento**





PASO 3
Recibe Orientación Psicológica **atención prioritaria 24/7**
SERVICIO GRATIS E ILIMITADO

PASO 4
Activa **cámara, el microfono y el audio**





PASO 5
Espera **tu turno...**
Y en minutos serás atendido por un profesional.

medismart

Ó escanea este **código QR** y sigue los pasos

Positiva Compañía de Seguros | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | Universidad de Antioquia

Conoce cómo

descargar los **certificados** de las **acciones educativas**

01

02



03





Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el ícono

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO