TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización☐ Capacitació■ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: _____

Virtual: ☐ Presencial:■ Individual:☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo:☐ Comunitario:☐ Laboral: ■ Institucional: ☐ Otro: _____

FECHA: 22/sep/2023 **HORA:** 03:00 pm – 04:30 pm

LUGAR: Empresa DISMERCA

Nombre Representante del Escenario: Anabell Mera Yalanda / Profesional en Salud Ocupacional

Ponentes: Paola Rivas - Anabel Mera Yalanda

Perfil Profesional: Psicóloga - Profesional en Salud Ocupacional

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

Asistentes Espacio de capacitación: 12 trabajadores de la empresa Dismerca que se dedican atención al cliente y manejo de personal.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

2. OBJETIVO:

- Capacitar a trabajadores de la empresa Dismerca sobre los primeros auxilios psicológicos y el manejo de las emociones.

CONTENIDOS:

- Primeros auxilios psicológicos
- Manejo de emociones
- Que es la escucha
- Poner nombre a las emociones
- La regulación emocional
- Habilidades de Afrontamiento
- Competencia para autogenerar emociones positivas
- Autocuidado
- Acciones para mantener la salud mental y emocional
- Redes de Apoyo
- Riesgos del aislamiento
- y beneficios del apoyo social
- ¿Cuándo puedo pedir ayuda profesional?
- Línea de emergencia

3. METODOLOGÍA:

El desarrollo de la sesión se realizó de manera presencial y un recurso gráfico (presentación en power point) con el objetivo de brindar mayor orientación

4. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

NORMALIZARLAS REACCIONES EMOCIONALES
Las diversas emociones y sentimientos que las personas trabajadoras están experimentando son reacciones esperables en estos tiempos difíciles, son respuestas que aunque incómodas,

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

son respuestas derivadas a la situación de crisis. Por lo tanto no se deben interpretar como una señal de debilidad o de “estar perdiendo la cabeza”

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Es entonces cuando hablamos de la importancia de fomentar la educación emocional que nos permite desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objetivo de que las personas puedan afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES

- ✓ El primer paso de este proceso consiste en saber definir claramente qué estamos sintiendo, tomar conciencia de las propias emociones, contar con un amplio vocabulario emocional es esencial, pues nos permite ponerle nombre a lo que nos sucede.

- ✓ Muchas veces no somos capaces de expresar nuestro sentir más allá de un “estoy bien” o “estoy mal”. Es importante contar con las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar las emociones propias, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
Se refiera a la “habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales”

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS

Hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría, el amor. Está comprobado que mi pensamiento y mi diálogo interno, eso que me digo a mí mismo y eso que me repito constantemente, influye de manera directa y muy potente en cómo me siento después.

AUTOCUIDADO
El conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma"

ACCIONES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

- ✓ Percibir, comprender, aceptar y gestionar las emociones.
- ✓ Identificar los eventos, situaciones, personas y conductas que detonan la emoción.
- ✓ Tomar un espacio de tiempo para practicar la auto observación, el autoanálisis, la autoevaluación y la autorreflexión como medios para el autoconocimiento o conciencia de sí mismo, se puede apoyar en un cuaderno para tomar notas.
- ✓ Expresar las emociones es saludable, ayuda a reducir el estrés ya que nos sentimos liberados y sacamos todas las "emociones negativas" de nuestro cuerpo, lo que mejora nuestro bienestar. Identificar las propias fortalezas, pero también aceptar y trabajar sobre las limitaciones propias. Buscar de manera intencional crear y mantener pensamientos positivos y constructivos. Alejarse de los estímulos negativos o peligrosos y buscar aquellos que le generen pensamientos y sentimientos positivos como esperanza, optimismo, orgullo etc.
- ✓ Evitar pensamientos o creencias relacionadas con el perfeccionismo, la autoexigencia, la necesidad de control, la complacencia y la competencia excesiva.
- ✓ Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar lo que podrá hacer de manera diferente la próxima vez. Tenga en cuenta que todas las crisis generan aspectos negativos de los cuales se debe aprender, pero también aspectos positivos, aprenda a reconocerlos y compartirlos con los demás.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- ✓ Socializar con personas positivas que le ofrezcan apoyo y una visión realista de las cosas, en cambio aléjese de las personas consideradas tóxicas o negativas que solo le traen problemas y alteran su tranquilidad. Sea asertivo y priorice, limite el número de compromisos que contrae. Recuerde que usted también tiene un suministro limitado de energía. Ofrezca su ayuda siempre y cuando cuente con los recursos para hacerlo. Absténgase de compararse y entrar en competencia con los demás
- ✓ Acepte que no es responsable de las reacciones emocionales de los demás. Se es responsable de las propias reacciones.
- ✓ Recompénsese cuando obtenga éxitos o logros, aunque sean pequeños. Aumente la cantidad de cosas positivas que se dice sobre usted mismo.
- ✓ Practique la comunicación diálogo y la constante y asertiva con los miembros de su familia y personas cercanas como mecanismo eficaz para negociar y resolver problemas.
- ✓ En lo posible busque momentos concretos del día para hablar y para compartir con su red de apoyo sea a nivel laboral o personal.
- ✓ Procure respetar los turnos de palabra y tener en cuenta las opiniones de todos.
- ✓ Tome decisiones consensuadas.
- ✓ Mantenga el sentido de humor, es clave para mantener una actitud positiva.
- ✓ Evite hablar si una situación le molesta en exceso o si está enojado.
- ✓ Respete las expresiones emocionales suyas y de las demás personas.
- ✓ Identifique y disponga el tiempo para involucrarse en actividades que le generen placer o alegría para mantener un estado de ánimo positivo: hobbies, pasiones, pasa tiempos, talentos, etc. Esto contribuirá con la liberación de sustancias bioquímicas que mantendrán el balance fisiológico y emocional que necesita.
- ✓ Considere en su tiempo libre, iniciar o continuar con algún pasatiempo como cocinar, jardinería, hacer rompecabezas, manualidades, artesanías, entre otros. Las actividades de interés y recreación después de su jornada laboral pueden generarle bienestar y ayudarle a enfocar su atención en el aquí y ahora

REDES DE APOYO

Identifique sus redes de apoyo. ¡Está bien solicitar ayuda! Si quieres mejorar tu salud mental y tu capacidad para combatir el estrés, rodéate de al menos algunos buenos amigos y

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

confidentes. Formar parte de una red de apoyo social es una inversión inteligente no solo para tu bienestar mental, sino también para tu salud física y tu longevidad. Empieza a entablar nuevas amistades o a mejorar las relaciones que ya tienes

RIESGOS DEL AISLAMIENTO Y BENEFICIOS DEL APOYO SOCIAL

Los estudios han demostrado que el aislamiento social y la soledad están relacionados con un mayor riesgo de tener una mala salud mental y una salud cardiovascular deficiente, así como otros problemas de salud. Otros estudios han demostrado los beneficios de una red de apoyo social, que incluyen los siguientes:

- ✓ Mejorar la capacidad de lidiar con situaciones estresantes.
- ✓ Aliviar los efectos de la angustia emocional.
- ✓ Promover la buena salud mental durante toda la vida.
- ✓ Mejorar la autoestima.
- ✓ Disminuir los riesgos cardiovasculares, como disminuir la presión arterial.
- ✓ Promover las conductas de un estilo de vida saludable.
- ✓ Fomentar el cumplimiento de un plan de tratamiento

5. RESULTADOS ALCANZADOS:

Se logró el objetivo de brindar recursos a la población trabajadora para responder ante una situación que requiera brindar los primeros auxilios psicológicos y el manejo de las emociones.

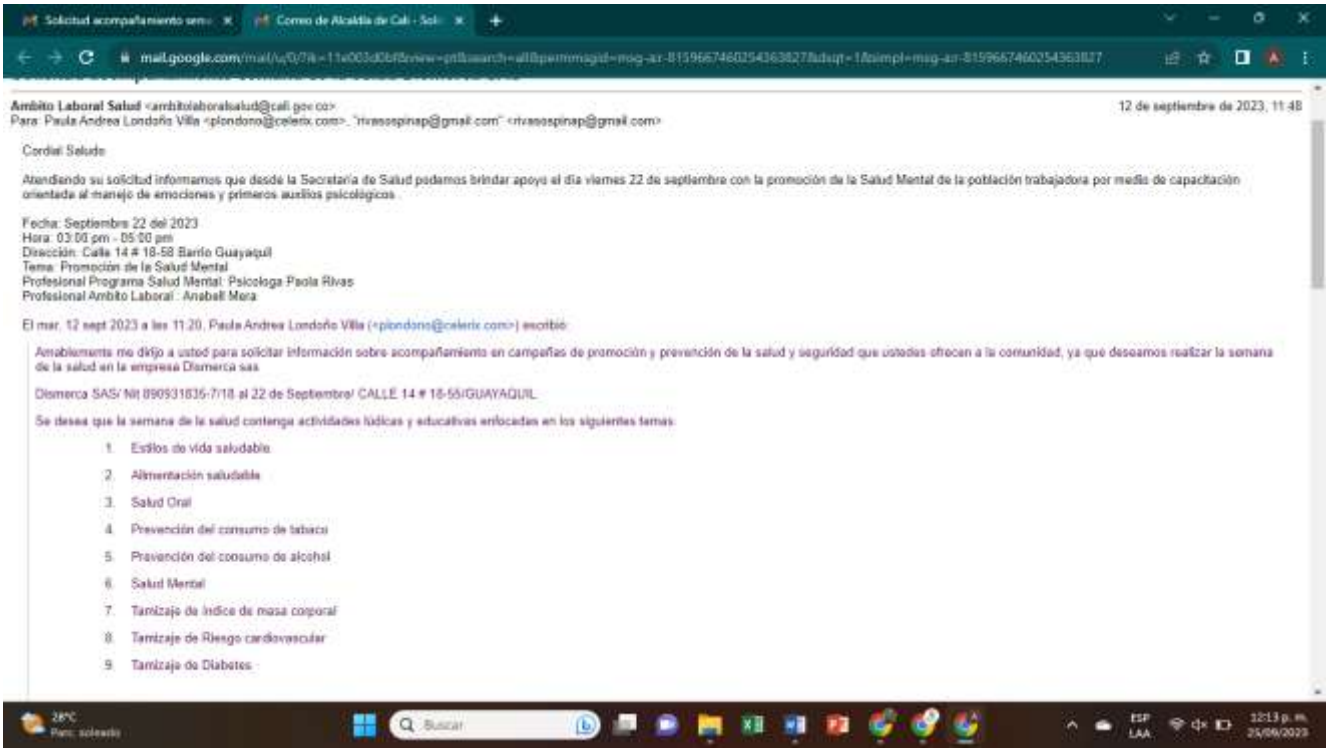
6. CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS:

Al culminar la capacitación los asistentes manifiestan agradecimiento por los recursos dados por las profesionales, teniendo en cuenta que la salud mental de la población trabajadora no es prioritaria dentro de las acciones de intervención.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria



Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

*Fotografía: Pie de foto con descripción



Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



Firma Anabell Mera Yalanda

Nombre: Anabell Mera Yalanda
Cargo: Contratista
Dimensión de Salud y ámbito laboral
Secretaria de Salud del Distrito Especial de Santiago de Cali

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (1) folios.
*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal

Informe N°4145.020.14.60.58

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.