TIPO DE INFORME:	PARCIAL	x	FINAL	

PERIODO DEL INFORME:	31/07/2024 -30/08/2024

1. IDENTIFICACIÓN DEL CONTRATO:	
CONTRATO No:	CTO-284-JNCI-2024
OBJETO:	Prestación de servicios para el desarrollo del cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo de la junta nacional de calificación de invalidez vigencia 2024.
NOMBRE CONTRATISTA:	Ren Consultores S.A.S
CÉDULA O NIT DEL CONTRATISTA:	900 810 402-8

2. PLAZO INICIAL DE EJECUCIÓN:	5 meses

PRÓRROGAS:	SI		NO	x

ADICIONES:	SI		NO	

3. En caso positivo, por favor señalar los Otrosí suscritos con las prórrogas y/o adiciones y las respectivas fechas.

Ej: *Otros sí 1: Se prorroga el Contrato o hasta el xxxx de xxxx. O se adicionó la suma de $: xxxxxxxxx, etc. (otras modificaciones)*

4. FECHA DE TERMINACIÓN:	16/12/2024

5. TERMINACIÓN ANTICIPADA:	SI		NO	x

6. VALOR INICIAL DEL CONTRATO:	$2.250.000

7. VALOR FINAL DEL CONTRATO	

8. ¿El contrato tuvo otras modificaciones?	SI		NO	**X**

En caso positivo, señalar los documentos de modificación.	NO

9. INFORME SOBRE EL DESARROLLO Y CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTRATADAS

NOTA: *Este informe de ser necesario puede realizarse en documento adjunto, con los soportes de ejecución que se consideren pertinentes, requerimientos o actas parciales que haya suscrito el supervisor durante la ejecución del contrato.*

10. SUSPENSIÓN Y REANUDACIÓN DE CONTRATO

No. ACTA:	
Fecha de suscripción de acta de suspensión:	**N/A**
Fecha de inicio de suspensión del contrato:	**N/A**
Fecha suscripción acta de reanudación:	**N/A**
Fecha de reanudación de contrato:	**N/A**
Motivos de la suspensión:	**N/A**

11. BALANCE FINANCIERO:

VALOR TOTAL DEL CONTRATO	*Si el contrato tuvo prórrogas o adiciones se deben establecer discriminadamente.*
VALOR TOTAL EJECUTADO	$0

VALOR PAGADO AL CONTRATISTA	$0
VALOR PENDIENTE POR PAGAR AL CONTRATISTA	$2.250.000
SALDO POR LIBERAR	$2.250.000

12. ASPECTOS POR VERIFICAR:

ITEM	SI	NO	EXPLIQUE	N/A
¿El bien o servicio cumplió con las especificaciones técnicas mínimas establecidas en el contrato?	X			
¿El bien o servicio cumplió con las entregas/obligaciones pactadas en el contrato.?	X			
¿El contratista cumplió con las entregas/servicios pactados en el contrato en el tiempo establecido.?	X			
¿Se dio la transferencia de conocimientos o capacitación indicada en el contrato?	X			
¿Se llevó a cabo la instalación y puesta en funcionamiento de los bienes a entera satisfacción?				X
¿Se llevaron a cabo los mantenimientos preventivos o correctivos solicitados a entera satisfacción?				X
¿El contratista respondió a tiempo las solicitudes/requerimientos realizados.?	X			

13. EL CONTRATISTA CUMPLIÓ:	SI	**x**	NO	
Justifique su respuesta:	cumple a satisfacción			

14. RECIBO A SATISFACCIÓN DE BIENES

Se recibe a entera satisfacción de Ren consultores, los servicios, en las cantidades y calidad establecidas en el contrato no. CTO-284-JNCI-2024

Ítem	Descripción	Cantidad contratada	Cantidad ejecutada
1	Capacitación riesgo psicosocial - Síndrome de Burnout. Fecha 16 de agosto de 2024 - Hora 8:00 a.m.	1	1
2	Capacitación de hábitos y estilos de vida saludable. Fecha 23 de agosto de 2024 - Hora 8:00 a.m.	1	1

15. RECIBO A SATISFACCIÓN DE SERVICIOS

Justifique su respuesta. Ej: Con la firma del presente informe se deja constancia que recibo a satisfacción por parte de REN CONSULTORES los servicios prestados de acuerdo con las obligaciones pactadas en el CTO-284-JNCI-2024.

NOTA: *se debe realizar anexos soportes del pago o pagos realizados dentro del periodo analizado en el presente informe de supervisión (soportes de la facturación), así como también las actas de entrega, entradas a almacén y recibidos a satisfacción cuando se trate de bienes.*

OBSERVACIONES:
Se establece la entrega de los soportes de cada actividad de la siguiente manera: Certificados de asistencia: Se realizará de manera virtual a través de un google forms dando a conocer a conocer el listado de las personas que se asistieron a cada encuentro. Informe de actividades: Se realiza el informe resaltando la temáticas a trabajar, el índice de asistencia y algunos comentarios y recomendaciones que se presenten durante el abordaje a cada temática. Resultados de evaluaciones de la capacitación: Se realizan a través de Google Forms y se entrega a través del informe de actividades. Materiales pedagógicos: Se entregan al inicio de cada una de las actividades

Capacitación riesgo psicosocial - Síndrome de Burnout. Fecha 16 de agosto de 2024 - Hora 8:00 a.m.

Nombre	Propietario	Última modificación	Tamaño de a
1. Informe de Capacitación Sindrome de Burnout.pdf	mlopez	3 sept 2024 mlopez	1,7 MB
Anexo 1. Presentación Síndrome de Burnout.pdf	mlopez	3 sept 2024 mlopez	1,4 MB
Anexo 2. F-FGSST-005 LISTADO DE ASISTENCIA A EVENTOS O CAPACITACI...	mlopez	21:52 mlopez	208 kB
Anexo 4. F-SGSST-004 Evaluación de la Capacitación - Evento Virtual VR01....	mlopez	21:58 mlopez	191 kB

Capacitación de hábitos y estilos de vida saludable. Fecha 23 de agosto de 2024 - Hora 8:00 a.m.

Nombre	Propietario	Última modificación	Tamaño de a
1. Informe de Capacitación Habitos y estilos de vida saludable.pdf	mlopez	3 sept 2024 mlopez	912 kB
Anexo 1. Presentación - Habitos y estilos de vida Saludables.pdf	mlopez	3 sept 2024 mlopez	1,6 MB
Anexo 2. F-FGSST-005 LISTADO DE ASISTENCIA A EVENTOS O CAPACITACI...	mlopez	3 sept 2024 mlopez	200 kB
Anexo 4. F-SGSST-004 Evaluación de la Capacitación - Evento Virtual VR01....	mlopez	3 sept 2024 mlopez	232 kB

Por lo anterior se firma en Bogotá a los 04 días del mes de Septiembre de 2024**.**

NOMBRE DEL SUPERVISOR:	Monica Maria Pinzón Arandia
CARGO DEL SUPERVISOR Y DEPENDENCIA:	Coordinadora SST y Administrativa
FIRMA DEL SUPERVISOR:	

INFORME GENERAL
CRONOGRAMA DE CAPACITACION
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Síndrome Burnout

JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

ASESORADO POR:

ren consultores

BOGOTÁ, D.C. 16 de Agosto de 2024

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN 3
2. OBJETIVOS 4
3. MARCO CONCEPTUAL 5
4. TEMATICAS A TRATAR 7
5. COBERTURA 9
6. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN 9
7. RECOMENDACIONES 11
8. BIBLIOGRAFÍA 14

1. INTRODUCCIÓN

Existen en la actualidad distintas enfermedades psicosomáticas las cuales se hacen presentes en las diferentes profesiones afectando no solo la salud del individuo, sino que también afectan su accionar y su desempeño en el campo que se esté desempeñando. Dentro de este marco, el Síndrome de Burnout (SB) es uno de los riesgos psicosociales emergentes en la actividad laboral, destaca como respuesta a situaciones de estrés laboral crónico. Aunque se habla de Burnout hace varios años y fue Hebert Freudenberger quien por primera vez en 1974 lo describió, tras realizar una observación en la mayoría de los voluntarios de una clínica en quienes destaco la existencia de una pérdida de energía progresiva hasta llegar al agotamiento y lo documento en las distintas profesiones, el termino fue utilizado en el año 1976 por Cristina Maslach, pudiendo nombrarse también como "síndrome del quemado en el trabajo"

El síndrome de burnout se define como aquella sensación de agotamiento, fracaso, desgaste resultado de la exposición por periodos prolongados a factores de riesgo psicosociales asociados al trabajo que desempeñan.

El citado síndrome se engloba bajo tres dimensiones: cansancio emocional que se refiere a la ausencia de recursos emocionales y aquel sentimiento de no tener nada que ofrecer a las demás personas; despersonalización o habilidad para desarrollar indiferencia, actitudes negativas y de cinismo hacia los pacientes, y bajos logros personales entendida como la tendencia a evaluar negativamente el propio trabajo con apreciaciones de baja autoestima o baja competencia profesional

La Junta de Calificación de Invalidez ha generado como parte de su plan de intervención de riesgo psicosocial, el desarrollo de temáticas de capacitación cuya primera de ellas es SINDROME DE BURNOUT, a continuación se muestran el desarrollo de la actividad.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Desarrollo del cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo de la junta de calificación de invalidez vigencia 2024 .

2.2 Objetivos específicos

- Desarrollar capacitación de riesgo psicosocial cuya temática inicial es Síndrome de Burnout.
- Presentar recomendaciones de seguimiento ante los temas tratados durante el proceso de capacitación

3. MARCO CONCEPTUAL

La revista "Síndrome de Burnout", 2006, Guillermo Gutierrez et, al. Manifiesta que el "estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta un punto tal que puede considerarse como el malestar de nuestra civilización, afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y colectiva". Ahora bien, en la actualidad se procesa un nuevo concepto surge de síndrome de burnout. Muchos autores han escrito que este síndrome afecta más a profesiones que requieren un contacto directo con las personas y con una filosofía humanística del trabajo, es decir las que necesitan altas dosis de entrega e implicación.

Se han descrito varios factores de riesgo para que se desarrolle el síndrome de burnout, entre los cuales se encuentran personas jóvenes, género femenino, solteros o sin pareja estable, mayores turnos laborales o sobrecarga laboral, estado civil, número de hijos, rasgos de personalidad tales como personas idealistas, optimistas, con expectativas altruistas elevadas, deseo de prestigio y mayores ingresos económicos. Guillermo Gutierrez, et.al, 2006.

La literatura manifiesta varios tipos de apariciones que podemos considerar como signos de alarma o en ocasiones como parte ya del cuadro clínico en sí:

Negación: la persona afectada es la última en aceptar que tiene el problema.

Aislamiento: es frecuente que la persona afecta- da se retire de la familia, sus colegas y amigos.

Ansiedad: es la sensación persistente que tiene el medico de que algo malo va a suceder.

Miedo o temor: una sensación poderosa de temor de acudir al trabajo.

Depresión: uno de los síntomas más peligrosos ya que puede llevar al suicidio.

Ira: las manifestaciones de esto incluyen perder la calma y el control, manifestando un enojo exagerado en relación a la causa que es motivo del disgusto al tratar con compañeros, resto del personal o con los pacientes.

Fuga o anulación: el trabajador llega tarde o muestra un desinterés en el trabajo.

Adicciones: se inicia o aumenta el empleo de sustancias, que pueden ser prohibidas o no prohibidas.

Cambios de personalidad: hay una incapacidad para poder confiar en el otro.

Culpabilidad y autoinmolación: sienten que lo que desarrollan es prácticamente un castigo o bien tienen un sentimiento exagerado de ser indispensables en el trabajo.

Cargas excesivas de trabajo: el aceptar varios turnos o pasar mucho tiempo en el hospital para comprobar que todo está bien es otra manifestación de autonegación.

Comportamiento riesgoso: comportamiento no característico del trabajador, el cual puede ir desde simplemente embarazoso, inapropiado e impulsivo; hasta peligroso en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el sexual con conductas de riesgo.

Sensación de estar desbordado y con desilusión. Se percibe la sensación de ya no poder seguir trabajando con el mismo ritmo ni entusiasmo que al principio, tiene sensación de fatiga crónica.

Abandono de sí mismo. Se presenta un cambio en la pulcritud, higiene y arreglo personal. Hay cambios en el hábito alimenticio con pérdida o ganancia de peso exagerada.

Perdida de la memoria y desorganización. Existe dificultad para concentrarse y aprender. No se pueden recordar eventos importantes familiares y laborales. Puede haber trastornos del sueño.

4. METODOLOGIA

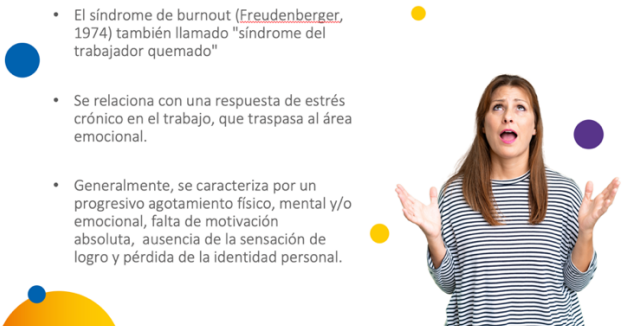
La metodología elegida de acuerdo a la distribución dela población trabajadora por parte de la Junta Nacional de Calificación de Invalidez, es a través de sesiones mediadas por tecnología, bajo la plataforma Tems, por lo cual se dispone un link de conexión, en donde los funcionarios pueden acceder y desarrollar cada una de las temáticas a tratar.

Al ingresar a la sesión se encuentra el equipo consultor de Ren Consultores, entidad elegida para realizar el objetivo, el cual se encuentra conformado por el consultor Jorge Caucali, Psicólogo especialista en Seguridad y Salud en el trabajo, Magister en Gestión Emocional y Mindfulness, Magister en Dirección de RRHH, experto en la temática a tratar y María del Pilar López Directora de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo de Ren, Psicóloga especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo y procesos psicosociales, experta en los temas tratados, quienes desarrollaron todo el proceso de capacitación.

5. TEMATICAS A TRATAR

Los temas tratados en el transcurso de la capacitación son los siguientes:

<u>Definición</u>



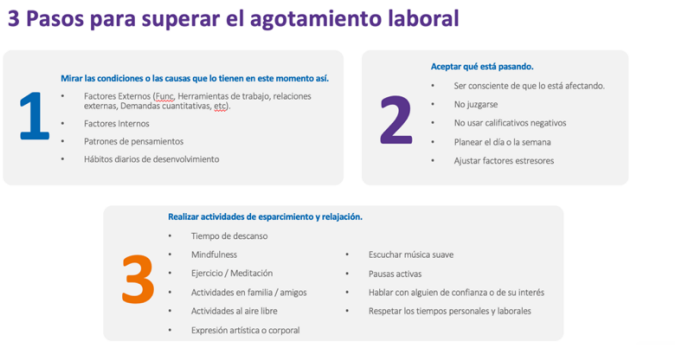
<u>Se realiza test de autoevaluación del síndrome</u>



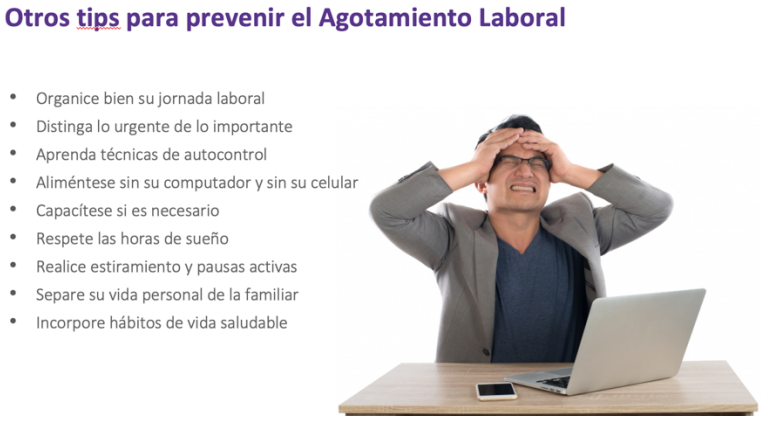
Manifestaciones del Síndrome de Burnout



Pasos para superar el agotamiento laboral



Tips para prevenir el agotamiento el agotamiento laboral



Durante el transcurso de la capacitación se dejan ejercicio de libre implementación a todos los funcionarios, para colocarlos en práctica al momento de enfrentar situaciones de agotamiento en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Estos se definen como: Gestión emocional como herramienta de afrontamiento, técnicas de respiración que aporten a la gestión de situaciones difíciles, planificación como método de control de las circunstancias cotidianas.

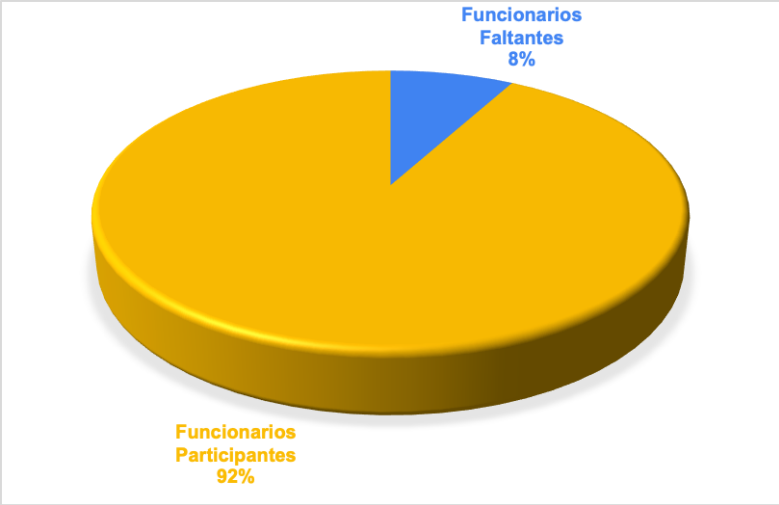
Anexo 1. Presentación

6. COBERTURA

Se realiza distribución del listado de asistencia a través de la plataforma Google Forms, con el fin de que cada asistente firme su ingreso a la sesión de capacitación.

No. De Funcionarios según listado: 76

No. De Funcionarios participantes: 70



Nota: No se toma en cuenta Paula Andrea Muñoz Mosquera ya que solamente se conectó 27s

Anexo 2. Listado de asistencia virtual

Anexo 3. Certificado de asistencia por Funcionario

7. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN

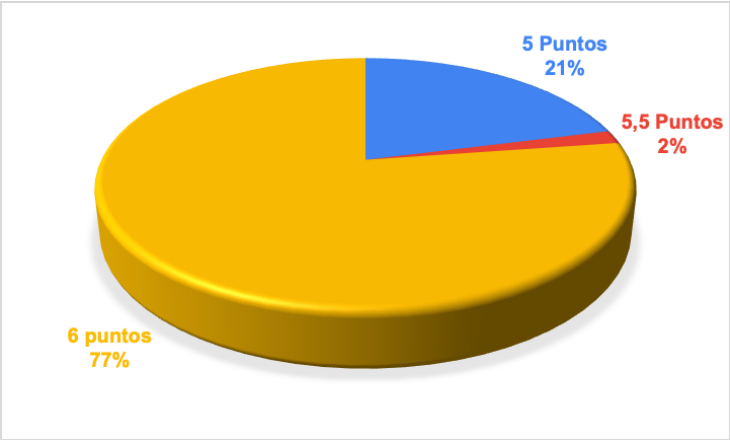
La evaluación de la capacitación se realiza mediante la aplicación de preguntas a los participantes a través dela plataforma Google Forms, en donde se evalúan los conceptos básicos, además del aprendizaje que se tuvo en el transcurso de la capacitación con el fin de conocer la eficacia de la capacitación.

Los concepto a evaluar son los siguientes:

- El Síndrome de Burnout se relaciona principalmente con:
- El estrés laboral y el síndrome de Burnout tienen en común los factores de riesgo psicosociales:
- El daño fisiológico es el sustrato primario de:
- Los tres pasos explicados para superar el síndrome de Burnout son:
- Mencione tres factores de prevención del síndrome de Burnout:

- Cuál fue su mayor aprendizaje del tema tratado:

Estadística



En la evaluación de la capacitación participaron 57 funcionarios con el 81% de cobertura. De este grupo el 21% obtuvo calificación de 5 puntos, el 2% de 5,5 puntos y el 77% obtuvo puntaje del 6 puntos lo que indica un puntaje superior y una eficacia favorable ante los temas aprendidos.

Puntajes de Favorabilidad

De 6 a 5 Puntos – Favorable. Cuenta con conocimiento del tema

4,9 a 3 Puntos – Medianamente Favorable. Aunque hay conocimiento del tema, se deben reforzar algunos conceptos

2,9 a 1,0 Puntos – Desfavorable. Se debe ampliar la información sobre los conceptos tratados y trabajados durante la sesión de capacitación.

Anexo 4 Evaluación de la capacitación - evento virtual

8. RECOMENDACIONES

Para emitir las recomendaciones, se analizan los temas trabajados en la capacitación en conjunto con la opinión de los funcionarios en las preguntas de evaluación. De esta manera, se realizan las siguientes recomendaciones.

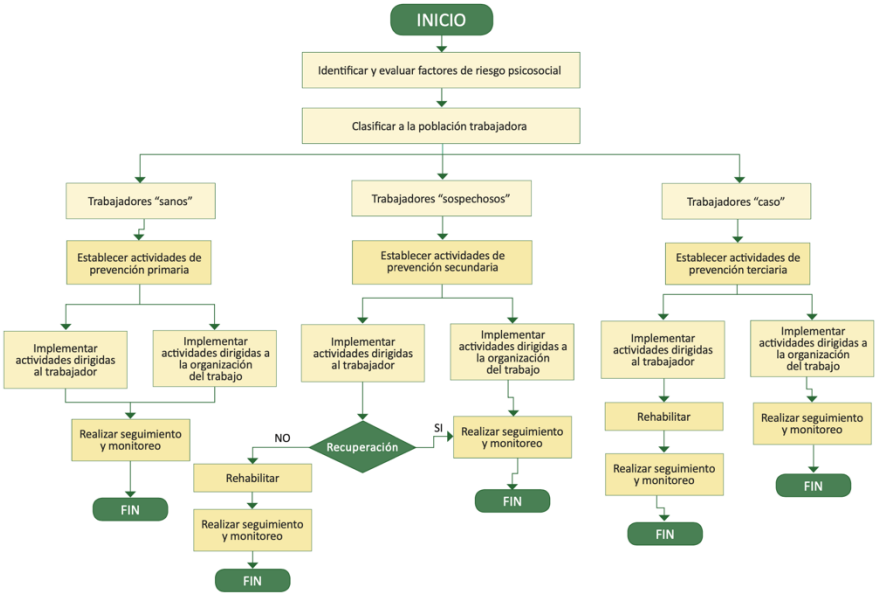
1. Como parte de la estrategia en seguridad y salud en el trabajo desde el programa de medicina laboral y los auto reportes de salud, es importante considerar un capítulo, en donde los funcionarios puedan reportar la siguiente sintomatología:

- Tensión muscular estática, dinámica o repetitiva.
- Tensión excesiva en todo el cuerpo.
- Trastornos musculoesqueléticos con incapacidad irreversible.
- Dolor muscular.
- Estado de somnolencia.
- Cambios en los hábitos de alimentación.
- Esfuerzo excesivo del sistema psicomotor.
- Baja el ritmo de actividad.
- Nota cansancio.
- Los movimientos se hacen más torpes e inseguros.
- Aparece una sensación de malestar e insatisfacción.
- Disminuye el rendimiento en cantidad y calidad. Enfermedad cardíaca.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Vulnerabilidad a las enfermedades.
- Disminución de las actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas.
- Problemas de atención, la concentración y la memoria.
- Hipovigilancia / Hipervigilancia (Disminución / Aumento atención y alerta).
- Sensación de monotonía.
- Saturación mental por sobrestimulación.
- Cambios en los hábitos de sueño.
- Trastornos alimenticios.
- Estrés excesivo.
- Depresión.
- Ansiedad repentina.
- Nerviosismo.
- Tristeza, enojo o irritabilidad.
- Disminución del relacionamiento familiar y social.
- Consumo inadecuado de alcohol y de sustancias.

Con esta información es importante implementar programas de prevención y promoción del síndrome de burnout

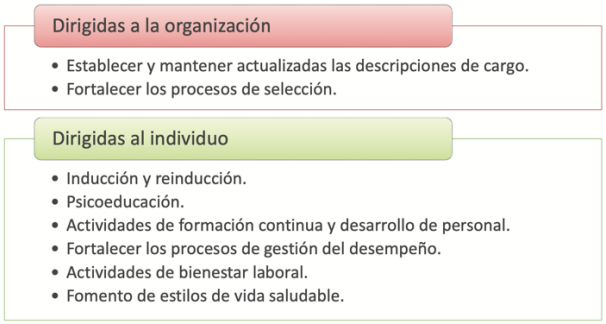
2. Implementar el protocolo de prevención y atención del síndrome de agotamiento laboral, emitido por el Ministerio de Trabajo en conjunto con la Universidad Javeriana, publicado en

el 2016, cuyo análisis a implementar nos muestra un abordaje primario, secundario y terciario, de la siguiente manera:

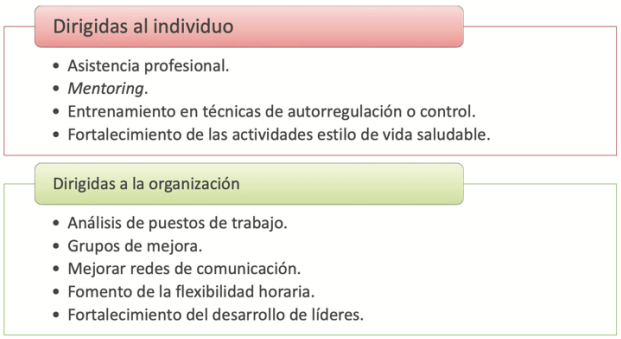


Estándares tomados del Protocolo de prevención y actuación del síndrome de agotamiento laboral "Burnout", Ministerio de Trabajo y Pontifica Universidad Javeriana, Colombia, 2016

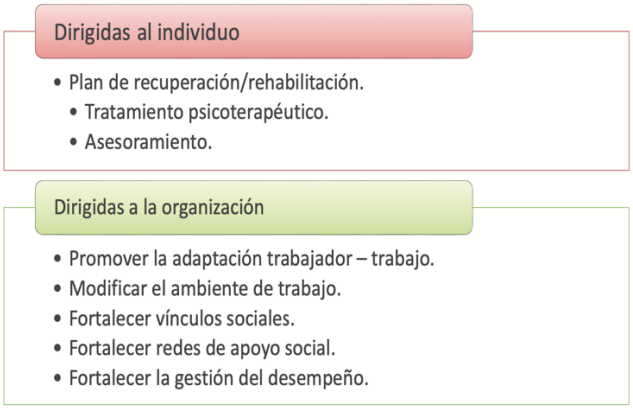
Actividades de prevención Primaria



Actividades de prevención secundaria



Actividades de prevención Terciaria



Estándares tomados del Protocolo de prevención y actuación del síndrome de agotamiento laboral "Burnout", Ministerio de Trabajo y Pontifica Universidad Javeriana, Colombia, 2016

3. Fomentar estilos de vida saludable: "la alimentación, la actividad física y el descanso son determinantes de las condiciones de salud. Además, la actividad física facilita el desplazamiento de la atención de los problemas, lo que contribuye a relativizar la importancia de los mismos; por esta razón, el fomentar estilos de vida saludable puede aumentar la resistencia de los trabajadores a desarrollar el síndrome de agotamiento laboral". *Estándares tomados del Protocolo de prevención y actuación del síndrome de agotamiento laboral "Burnout", Ministerio de Trabajo y Pontifica Universidad Javeriana, Colombia, 2016*

4. Desarrollar actividades de bienestar laboral que estimulen y motiven la participación de los trabajadores y de su grupo familiar, con el propósito de generar espacios de esparcimiento e integración que fortalezcan la confianza entre los miembros del equipo, las relaciones interpersonales y el apoyo social. *Estándares tomados del Protocolo de prevención y actuación del síndrome de agotamiento laboral "Burnout", Ministerio de Trabajo y Pontifica Universidad Javeriana, Colombia, 2016*

9. BIBLIOGRAFÍA

Guillermo Gutiérrez et al, (2006). Síndrome de burnout. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional. Revista publicada https://www.researchgate.net/publication/379146319

Foronda, D., Ciro, D., y Berrio, N (2018). Síndrome de burnout en personal de la salud latinoamericano: *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 10*(2), 157-181. DOI: 10.17533/udea.rp.v10n2a07

Ministerio de Trabajo (2015) ,Síndrome de agotamiento laboral - *Burnout*. Protocolo de prevención y actuación


ren
Juntos emprenderemos proyectos exitosos



JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

Síndrome de Burnout

MSc. Jorge Caucali
Psicólogo Especialista Gerencia SST
Magister en Gestión Emocional y Mindfulness
Magister en Dirección de RRHH
Comunicador Social - Periodista


Desconéctate para
conectarte

- El síndrome de burnout (Freudenberger, 1974) también llamado "síndrome del trabajador quemado"

- Se relaciona con una respuesta de estrés crónico en el trabajo, que traspasa al área emocional.

- Generalmente, se caracteriza por un progresivo agotamiento físico, mental y/o emocional, falta de motivación absoluta, ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal.



SÍNDROME DE BURNOUT (SQT)

1. Sobreimplicación en los problemas
2. Hiperactividad emocional
3. El daño fisiológico es el sustrato primario
4. Agotamiento o falta de energía física
5. La depresión puede entenderse como reacción a preservar las energías físicas
6. Puede tener efectos positivos en exposiciones moderadas

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

SÍNDROME DE BURNOUT (SQT)

1. Falta de implicación
2. Embotamiento emocional
3. El daño emocional es el sustrato primario
4. Agotamiento afecta a motivación Y a energía psíquica
5. La depresión en burnout es como una pérdida de ideales de referencia tristeza
6. El SQT solo tiene efectos negativos

Extracto de NTP-705 del INSST

Test de agotamiento laboral

Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)

Instrucciones:
De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas Veces	5 Relativamente Frecuente	6 Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6



Revisemos los resultados

Resultados:
Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo con la siguiente tabla:

Sin estrés 12	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés alto (60)	Busca ayuda
Estrés grave (72)	



¿Cómo se manifiesta? Fatiga física

- Tensión muscular estática, dinámica o repetitiva.
- Tensión excesiva en todo el cuerpo.
- Trastornos músculo-esqueléticos con incapacidad irreversible.
- Dolor muscular.
- Estado de somnolencia.
- Cambios en los hábitos de alimentación.
- Esfuerzo excesivo del sistema psicomotor.
- Baja el ritmo de actividad.
- Nota cansancio.
- Los movimientos se hacen más torpes e inseguros.
- Aparece una sensación de malestar e insatisfacción.
- Disminuye el rendimiento en cantidad y calidad. Enfermedad cardíaca.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Vulnerabilidad a las enfermedades.



Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

¿Cómo se manifiesta? Fatiga Psicológica (Mental y emocional):

- Disminución de las actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas.
- Problemas de atención, la concentración y la memoria.
- Hipovigilancia / Hipervigilancia (Disminución / Aumento atención y alerta).
- Sensación de monotonía.
- Saturación mental por sobrestimulación.
- Cambios en los hábitos de sueño.
- Trastornos alimenticios.
- Estrés excesivo.
- Depresión.
- Ansiedad repentina.
- Nerviosismo.
- Tristeza, enojo o irritabilidad.
- Disminución del relacionamiento familiar y social.
- Consumo inadecuado de alcohol y de sustancias.



3 Pasos para superar el agotamiento laboral

1

Mirar las condiciones o las causas que lo tienen en este momento así.

- Factores Externos (Func, Herramientas de trabajo, relaciones externas, Demandas cuantitativas, etc).
- Factores Internos
- Patrones de pensamientos
- Hábitos diarios de desenvolvimiento

2

Aceptar qué está pasando.

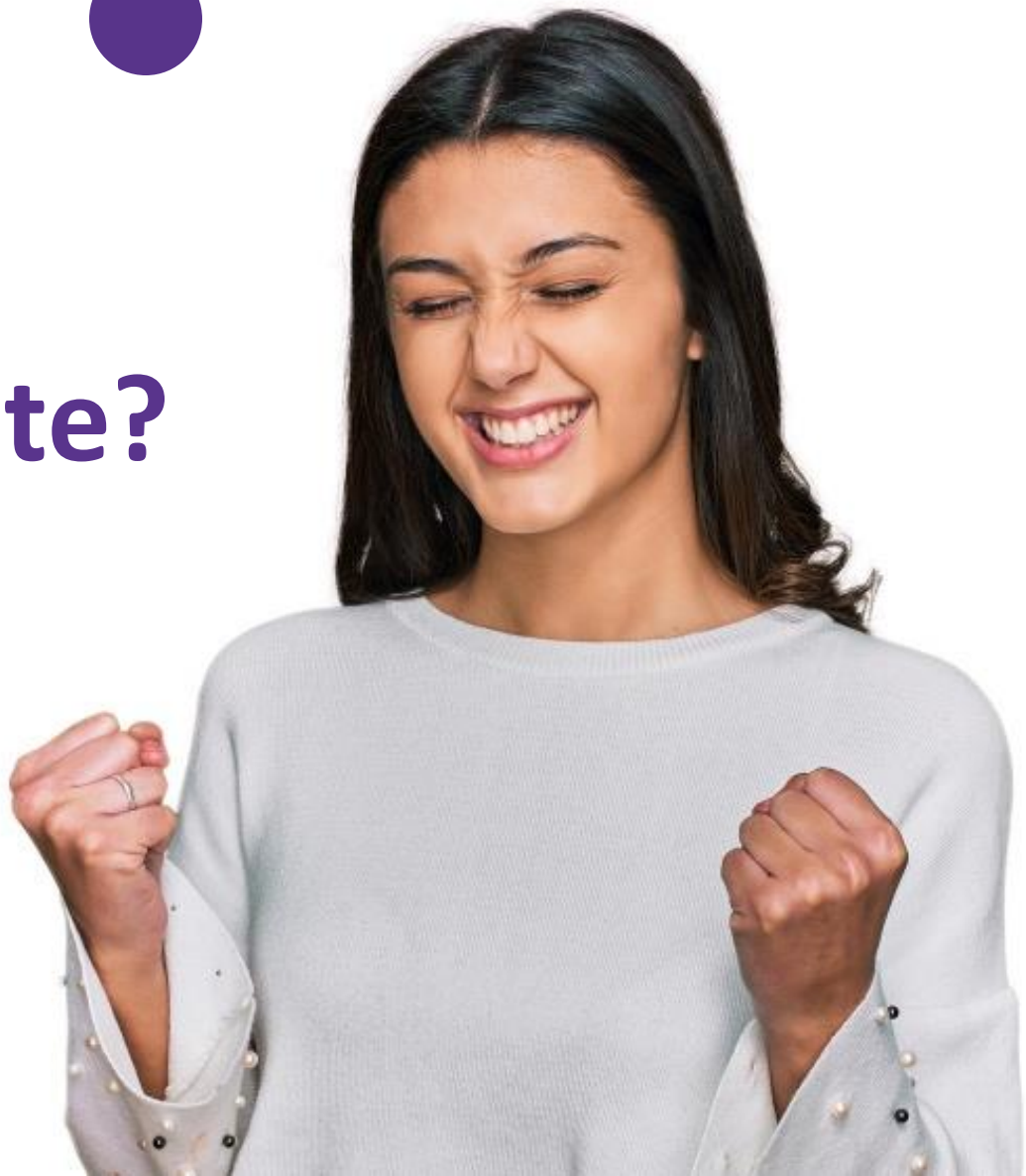
- Ser consciente de que lo está afectando.
- No juzgarse
- No usar calificativos negativos
- Planear el día o la semana
- Ajustar factores estresores

3

Realizar actividades de esparcimiento y relajación.

- Tiempo de descanso
- Mindfulness
- Ejercicio / Meditación
- Actividades en familia / amigos
- Actividades al aire libre
- Expresión artística o corporal
- Escuchar música suave
- Pausas activas
- Hablar con alguien de confianza o de su interés
- Respetar los tiempos personales y laborales

¿Cómo gestionarnos física y emocionalmente?



Bauticemos la emoción

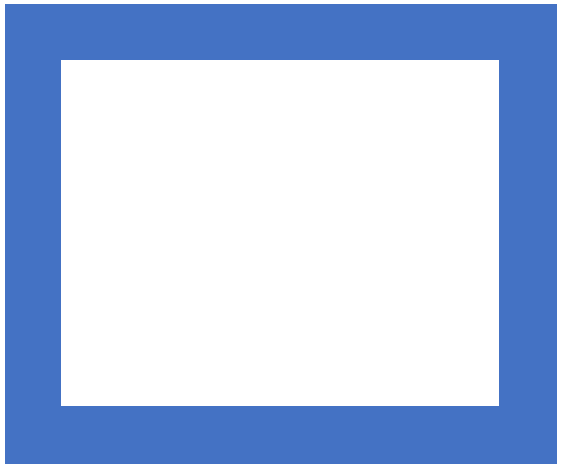


Respiración cuadrada para el manejo del estrés laboral

Consiste en un proceso respiratorio en 4 fases de igual duración

Inhalación de 4 segundos

Retención a pulmón vacío de 4 segundos



Retención a pulmón lleno de 4 segundos

Exhalación de 4 segundos

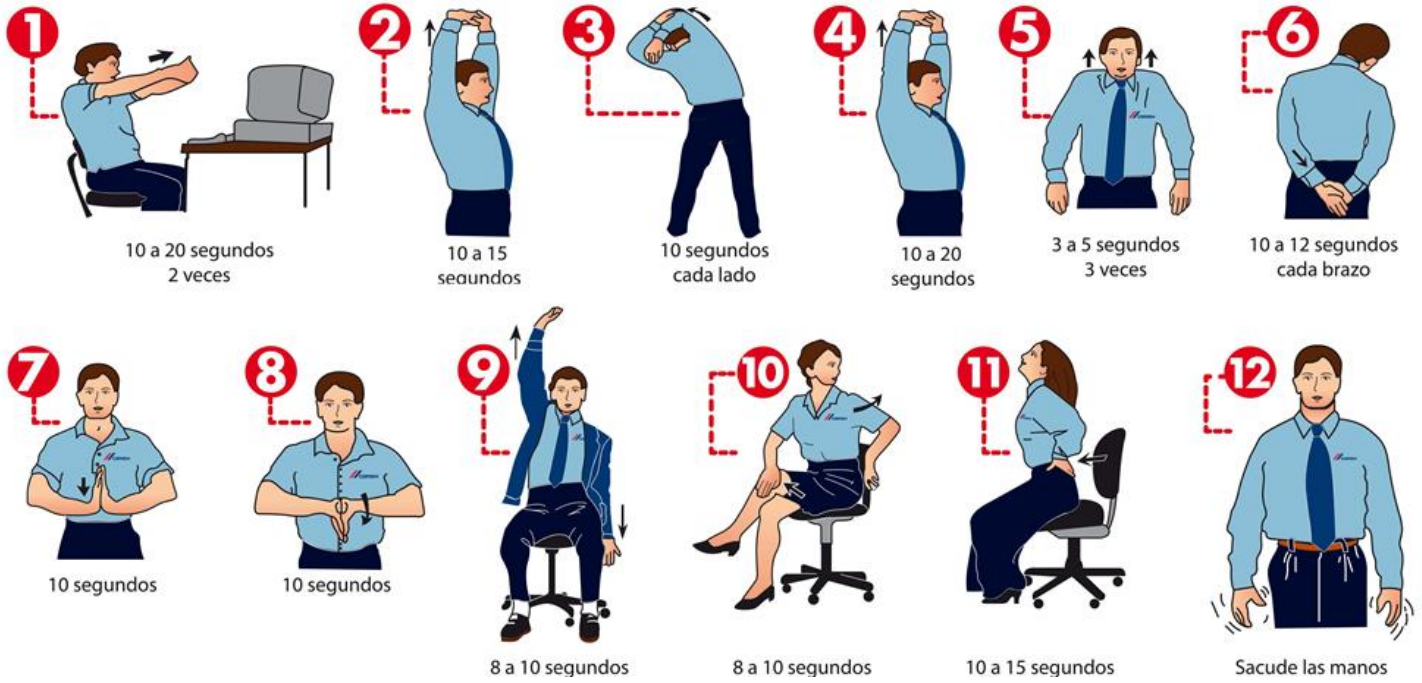
Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Pausas activas



Permanecer sentado frente al ordenador por períodos prolongados de tiempo puede causar fatiga y tensión en cuello, hombros y espalda.

Es aconsejable realizar pausas activas al menos cada hora: levantarse, caminar, cambiar de postura y, realizar los siguientes ejercicios.



Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Mi planificación inteligente semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	
			Semana del:

Plan de mi día

Fecha

Tareas principales

Tareas secundarias

Comidas

Desayuno
Merienda
Almuerzo
Merienda
Cena

Agua

Ejercicio

Contactar a

Hoy agradezco por

Mi productividad de hoy fue

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

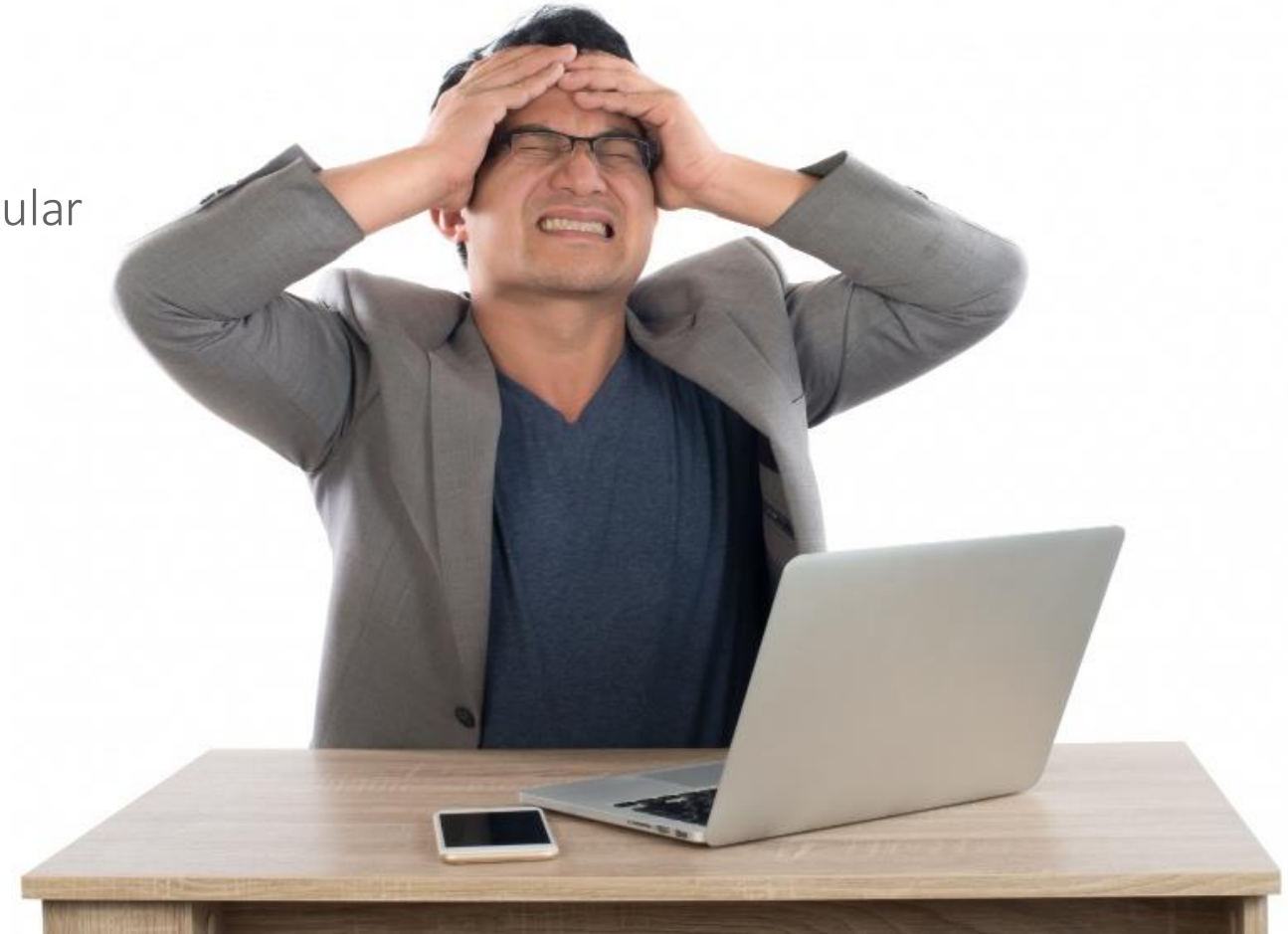
Notas, inspiración y recordatorios

Matriz Administración del tiempo o Matriz de Eisenhower

	Urgente	No-Urgente
Importante	**Cuadrante I** ***Características:*** Crisis Problemas apremiantes Proyectos cuyas fechas vencen Genera stress, cansancio Vas como bombero *Frase: ¡Hay que hacerlo ya!*	**Cuadrante II** ***Características:*** Anticipar Reconocer nuevas oportunidades Planificación, recreación Control, disciplina Visión, objetivos *Frase: ¡Planifica!*
No-Importante	**Cuadrante III** ***Características:*** Interrupciones, algunas llamadas Correos, llamadas inesperadas Algunas reuniones acuciantes Actividades populares Sin un objetivo *Frase: ¡Delega!*	**Cuadrante IV** ***Características:*** Trivialidades, RRSS Llamadas telefónicas sociales Distracción Pérdida de tiempo Irresponsabilidad *Frase: ¡No lo hagas, por lo menos, no ahora!*

Otros tips para prevenir el Agotamiento Laboral

- Organice bien su jornada laboral
- Distinga lo urgente de lo importante
- Aprenda técnicas de autocontrol
- Aliméntese sin su computador y sin su celular
- Capacítese si es necesario
- Respete las horas de sueño
- Realice estiramiento y pausas activas
- Separe su vida personal de la familiar
- Incorpore hábitos de vida saludable



Caso de Estudio

Contexto:

María es una enfermera con más de 10 años de experiencia en una unidad de cuidados intensivos de un hospital público. A lo largo de su carrera, ha sido reconocida por su dedicación y habilidades clínicas. Sin embargo, en los últimos meses ha experimentado un notable deterioro en su bienestar físico y emocional.

Situación:

Carga de Trabajo: Debido a la falta de personal, María ha tenido que asumir turnos extras, lo que ha llevado a largas horas de trabajo sin descanso adecuado.

Alta Demanda Emocional: Trabajar en cuidados intensivos implica una constante exposición a situaciones de alta tensión emocional, incluyendo la atención a pacientes en estado crítico y el apoyo a sus familiares.

Falta de Reconocimiento: A pesar de sus esfuerzos y dedicación, María siente que su trabajo no es valorado ni reconocido adecuadamente por sus superiores.

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Caso de Estudio

Síntomas Presentados:

Físicos: Fatiga extrema, dolores de cabeza frecuentes y trastornos del sueño.

Emocionales: Sentimientos de agotamiento emocional, despersonalización y cinismo hacia los pacientes y el trabajo.

Cognitivos: Dificultades para concentrarse y tomar decisiones, junto con una disminución en el rendimiento laboral.

Intervención:

1. **Carga de Trabajo:** Debido a la falta de personal, María ha tenido que asumir turnos extras, lo que ha llevado a largas horas de trabajo sin descanso adecuado.
2. **Alta Demanda Emocional:** Trabajar en cuidados intensivos implica una constante exposición a situaciones de alta tensión emocional, incluyendo la atención a pacientes en estado crítico y el apoyo a sus familiares.
3. **Falta de Reconocimiento:** A pesar de sus esfuerzos y dedicación, María siente que su trabajo no es valorado ni reconocido adecuadamente por sus superiores.

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Síntomas Presentados:

- **Físicos:** Fatiga extrema, dolores de cabeza frecuentes y trastornos del sueño.
- **Emocionales:** Sentimientos de agotamiento emocional, despersonalización y cinismo hacia los pacientes y el trabajo.
- **Cognitivos:** Dificultades para concentrarse y tomar decisiones, junto con una disminución en el rendimiento laboral.



Intervención:

El hospital implementó una serie de medidas para abordar el problema de burnout en su personal:

1. **Reducción de Carga de Trabajo:** Se contrataron más enfermeras para distribuir mejor las tareas y reducir las horas extras obligatorias.
2. **Apoyo Emocional:** Se establecieron sesiones regulares de apoyo psicológico y grupos de apoyo entre compañeros para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento.
3. **Reconocimiento y Valoración:** Se implementaron programas de reconocimiento para valorar el esfuerzo y la dedicación del personal, incluyendo premios mensuales y menciones especiales.



Resultados:

- Después de seis meses, se observó una notable mejoría en el bienestar de María. Su nivel de fatiga disminuyó, recuperó su motivación y compromiso con el trabajo, y sus relaciones con los pacientes y colegas mejoraron significativamente.

- El hospital reportó una disminución general en los niveles de burnout entre el personal de la unidad de cuidados intensivos, lo que resultó en un mejor ambiente laboral y una mayor calidad en la atención a los pacientes.



“Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos”

Ray Kroc

Gracias

Juntos emprenderemos
proyectos exitosos

Contacto Ren

¿Está interesado en contactarte con nosotros? con gusto te ayudaremos.

www.renconsultores.com.co



Carrera 9A # 99 - 02
Oficina 705 -Bogotá D.C, Colombia



+601 915 77 00

info@renconsultores.com.co

INFORME GENERAL
CRONOGRAMA DE CAPACITACION
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Hábitos y Estilos de vida saludable

JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

ASESORADO POR:

ren consultores

BOGOTÁ, D.C. 23 de Agosto de 2024

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN 3
2. OBJETIVOS 4
3. MARCO CONCEPTUAL 5
4. TEMATICAS A TRATAR 7
5. COBERTURA 9
6. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN 9
7. RECOMENDACIONES 10
8. BIBLIOGRAFÍA 11

1. INTRODUCCIÓN

Tavera J. 1994, Manifiesta que El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. Es natural que las personas tiendan a imitar los modelos sociales promovidos en los medios de difusión o comunicación social. Adicional Flórez Alarcón L. et. al (1998), complementa que el estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad. Puede favorecer al mismo tiempo la consolidación de algunos valores y, aún más, su difusión social. Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal.

Teniendo en cuenta los conceptos relacionados, la Junta de Calificación de Invalidez ha generado como parte de su plan de intervención de riesgo psicosocial, el desarrollo de temáticas de capacitación cuya segunda es HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, a continuación se muestran el desarrollo de la actividad.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Desarrollo del cronograma de capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo de la junta de calificación de invalidez vigencia 2024 .

2.2 Objetivos específicos

- Desarrollar capacitación de riesgo psicosocial cuya temática es Hábitos y Estilos de vida saludable.
- Presentar recomendaciones de seguimiento ante los temas tratados durante el proceso de capacitación

3. MARCO CONCEPTUAL

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Tabera J. 1994. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. Es natural que las personas tiendan a imitar los modelos sociales promovidos en los medios de difusión o comunicación social. El estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad. Puede favorecer al mismo tiempo la consolidación de algunos valores y, aún más, su difusión social. Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal Florez Alarcon L, 1998.

Son muchos los factores que han actuado a nivel del ambiente humano y que determinan que una enfermedad se inicie y se desarrolle en sujetos concretos e incidan con más peso en determinados grupos poblacionales. Dado entonces que el estilo de vida de una persona está determinado por las condiciones en las que vive, resulta un objetivo importante para cualquier profesional de la salud indagar sobre las conductas de riesgo y de protección que los diferentes grupos sociales inducen en las personas. Rodriguez-Marin J, 1995. Estas pueden verse afectadas por factores como la edad, particularmente por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre (niñez, juventud, vejez), los aspectos culturales, el nivel socioeconómico, el género, e incluso, factores emocionales y cognitivos. De acuerdo con esto, los determinantes se podrían agrupar en las siguientes categorías: demográficas, sociales, situacionales y psicológicas.

Los estados anímicos, las conductas y el ambiente en el que se vive influyen notoriamente sobre la salud. El actual interés por la salud ocupacional y por los riesgos medioambientales por ejemplo, han originado programas de prevención en la contaminación del ambiente y en el manejo adecuado de desechos, productos y maquinaria, con el fin de lograr un mayor bienestar de la población. Se cuenta también con el respaldo científico del rol que juegan las emociones en la salud, siendo muy reconocidos los efectos del estrés en el ámbito físico y mental, así como el factor protector del apoyo social durante el proceso de salud-enfermedad. Se ha estudiado incluso, cómo los modelos sociales logran instaurar en algunos sectores de la población patrones de conducta que fomentan aspectos saludables (las leyes para fumadores en sitios públicos, que los "distancian" de quienes no fuman al localizarlos en espacios específicos y restringidos) y otros que por el contrario, pueden tener efectos nocivos, como sucede con la publicidad que promueve hábitos alimenticios inadecuados, con el fin de obtener una figura delgada. Brannon L, et al. 2001

Numerosos estudios sugieren que los estilos de vida pueden prevenir la aparición de enfermedades en grupos poblacionales y las investigaciones se han centrado en indagar acerca del impacto de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales en el estilo de vida de las

personas y su relación con el mantenimiento de la salud y la aparición de la enfermedad. Un ejemplo son los estudios realizados en los Estados Unidos, en donde los estilos de vida no óptimos de millones de adultos y de niños se traducen en una epidemia de obesidad y en un incremento del riesgo para la aparición de enfermedades crónicas. A este respecto y concretamente con relación al mal de Alzheimer y a las demencias, Gadner afirma que "ha habido una explosión de información en los últimos diez años que realmente resalta las posibilidades que tenemos de reducir la enfermedad de Alzheimer en nuestra sociedad, con algunas intervenciones que son relativamente bien conocidas y tienen beneficios claros para la salud pública". Gardner A. 2005

En Europa se han propuesto proyectos para los adolescentes en los que la clave es promover la salud y prevenir la enfermedad en el siglo XXI. Un ejemplo de ellos es el proyecto HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), de gran alcance y diseñado para comprender y mejorar de forma eficaz los hábitos nutricionales y los estilos de vida de los adolescentes europeos. En Colombia también se han gestado propuestas y dentro de ellas se destaca el estudio de Cabrera, quien tuvo como objetivo establecer la incidencia de la actividad física en el incremento de factores de riesgo para la salud en 3000 residentes urbanos de todos los estratos de la ciudad de Bogotá, con edades entre 18 y 65 años y del que se concluyó que la aproximación a la actividad física se debía hacer desde un enfoque ecológico, en el que se combinaran aspectos individuales como la autoconfianza, interpersonales como el soporte social y comunitarios como el mejoramiento de la infraestructura urbana y el acceso a espacios seguros . Cabrera G. et al. 2004

Numerosos estudios sugieren que los estilos de vida pueden prevenir la aparición de enfermedades en grupos poblacionales y las investigaciones se han centrado en indagar acerca del impacto de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales en el estilo de vida de las personas y su relación con el mantenimiento de la salud y la aparición de la enfermedad. Un ejemplo son los estudios realizados en los Estados Unidos, en donde los estilos de vida no óptimos de millones de adultos y de niños se traducen en una epidemia de obesidad y en un incremento del riesgo para la aparición de enfermedades crónicas. A este respecto y concretamente con relación al mal de Alzheimer y a las demencias, Gadner afirma que "ha habido una explosión de información en los últimos diez años que realmente resalta las posibilidades que tenemos de reducir la enfermedad de Alzheimer en nuestra sociedad, con algunas intervenciones que son relativamente bien conocidas y tienen beneficios claros para la salud pública". Gardner A, 2005

En Europa se han propuesto proyectos para los adolescentes en los que la clave es promover la salud y prevenir la enfermedad en el siglo XXI. Un ejemplo de ellos es el proyecto HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), de gran alcance y diseñado para comprender y mejorar de forma eficaz los hábitos nutricionales y los estilos de vida de los adolescentes europeos (19). En Colombia también se han gestado propuestas y dentro de ellas se destaca el estudio de Cabrera, quien tuvo como objetivo establecer la incidencia de la actividad física en el incremento de factores de riesgo para la salud en 3000 residentes urbanos de todos los estratos de la ciudad de Bogotá, con edades entre 18 y 65 años y del que se concluyó que la aproximación a la actividad física se debía hacer desde un enfoque ecológico, en el que se combinaran aspectos individuales

como la autoconfianza, interpersonales como el soporte social y comunitarios como el mejoramiento de la infraestructura urbana y el acceso a espacios seguros . Cabrera G, et al, 2004

4. METODOLOGIA

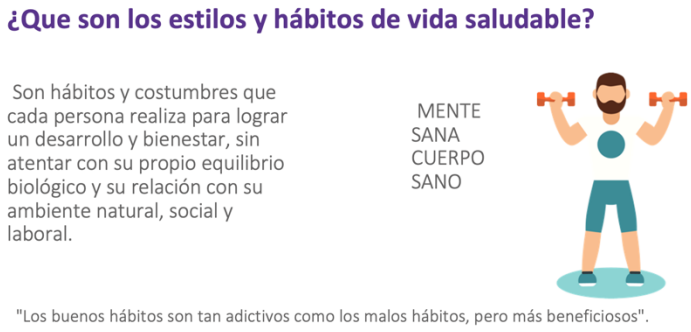
La metodología elegida de acuerdo a la distribución dela población trabajadora por parte de la Junta Nacional de Calificación de Invalidez, es a través de sesiones mediadas por tecnología, bajo la plataforma Tems, por lo cual se dispone un link de conexión, en donde los funcionarios pueden acceder y desarrollar cada una de las temáticas a tratar.

Al ingresar a la sesión se encuentra el equipo consultor de Ren Consultores, entidad elegida para realizar el objetivo, el cual se encuentra conformado por el consultor Jorge Caucali, Psicólogo especialista en Seguridad y Salud en el trabajo, Magister en Gestión Emocional y Mindfulness, Magister en Dirección de RRHH, experto en la temática a tratar y María del Pilar López Directora de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo de Ren, Psicóloga especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo y procesos psicosociales, experta en los temas tratados, quienes desarrollaron todo el proceso de capacitación.

5. TEMATICAS A TRATAR

Los temas tratados en el transcurso de la capacitación son los siguientes:

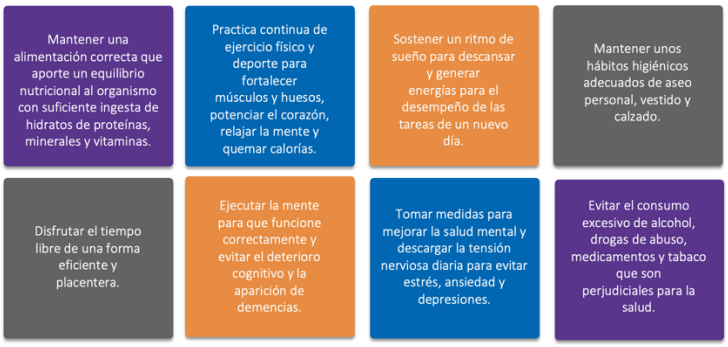
<u>Definición</u>



<u>Beneficios</u>



Hábitos de vida saludable



Técnicas para el manejo de estrés y la ansiedad



Ejercicio prácticos



Durante el transcurso de la capacitación se dejan ejercicio de libre implementación a todos los funcionarios, para colocarlos en práctica como método de aplicación para fomentar hábitos y estilos de vida saludables.

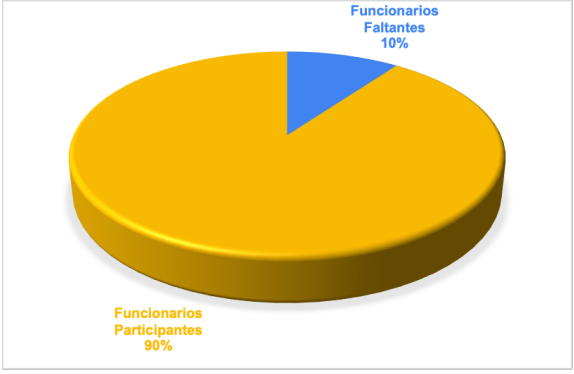
Anexo 1. Presentación

6. COBERTURA

Se realiza distribución del listado de asistencia a través de la plataforma Google Forms, con el fin de que cada asistente firme su ingreso a la sesión de capacitación.

No. De Funcionarios según listado: 76

No. De Funcionarios participantes: 68



Nota: No se toma en cuenta a Michael Stiven Soler Porras y Marta Lucia García González por el tiempo de conexión a la sesión.

Anexo 2. Listado de asistencia virtual

Anexo 3. Certificado de asistencia por Funcionario

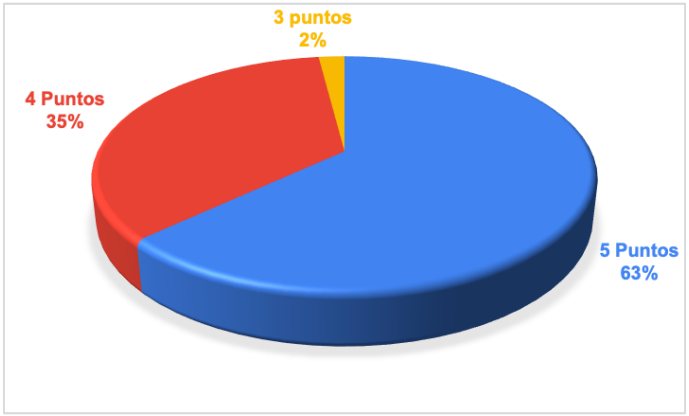
7. EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN

La evaluación de la capacitación se realiza mediante la aplicación de preguntas a los participantes a través dela plataforma Google Forms, en donde se evalúan los conceptos básicos, además del aprendizaje que se tuvo en el transcurso de la capacitación con el fin de conocer la eficacia de la capacitación.

Los concepto a evaluar son los siguientes:

- Los hábitos y estilos de vida saludable permiten que las personas de manera inconsciente desarrollen la habilidad de generar autocuidado por su integridad física, mental y emocional.
- Seleccione el nombre correcto del aminoácido que actúa como antidepresivo natural y produce aumento de la serotonina / endorfina.
- A mayor cantidad de luz percibida por la retina, menor es la oportunidad que tiene el cerebro para producir melatonina.
- Seleccione las opciones que considere correctas, dentro de los beneficios del manejo del tiempo libre
- Cuál fue su mayor aprendizaje del tema tratado?

Estadística



En la evaluación de la capacitación participaron 51 funcionarios con el 75% de cobertura. De este grupo el 63% obtuvo calificación de 5 puntos, el 35% de 4 puntos y el 2% obtuvo puntaje del 3 puntos lo que indica un puntaje superior y una eficacia favorable ante los temas aprendidos.

Puntajes de Favorabilidad

De 5 a 4 Puntos – Favorable. Cuenta con conocimiento del tema

3 Puntos – Medianamente Favorable. Aunque hay conocimiento del tema, se deben reforzar algunos conceptos

2 a 1 Puntos – Desfavorable. Se debe ampliar la información sobre los conceptos tratados y trabajados durante la sesión de capacitación.

Anexo 4 Evaluación de la capacitación - evento virtual

8. RECOMENDACIONES

Para emitir las recomendaciones, se analizan los temas trabajados en la capacitación en conjunto con la opinión de los funcionarios en las preguntas de evaluación. De esta manera, se realizan las siguientes recomendaciones.

- Incentivar en la población trabajadora actividades que impliquen actividad física.
- Realizar actividades para el fomento del no consumo de sustancias psicoactivas.
- Realizar actividades donde se promuevan el consumo de alimentos saludables y la utilización razonable de sal y azúcar.
- Desde el programa de prevención y promoción cardiovascular realizar actividades de mitigación del riesgo.

9. BIBLIOGRAFÍA

Pablo A. Zanabria. Et al. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. estudio exploratorio. rev.fac.med vol.15 no.2 Bogotá July/dic. 2007

Tavera J. Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 1994.

Flórez Alarcón L, Hernandez L. Evaluación del estilo de vida. Boletín Latinoamericano de psicología de la salud. 1998.

Rodriguez-Marin J. Psicología Social de la Salud. Madrid, España: Editorial Síntesis S.A.; 1995.

Brannon L, Fesist J. Comprensión del estrés y la enfermedad. En: Brannon L, Fesist J, editores. Psicología de la Salud. Madrid: Mosby; 2001. p. 177-212.

Gardner A. Estilos de vida saludables podrían ayudar a prevenir el Alzheimer . http://www.supersalud.com/vernoticias_php?cod=2374 2005 June 21 Disponible en URL: http://www.supersalud.com/vernoticias.php?cod=2374

Cabrera G, Gómez L, Mateus JC. Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. Colombia Médica. 2004;35(2): 82-6.


ren
Juntos emprenderemos proyectos exitosos



JUNTA NACIONAL DE CALIFICACIÓN DE INVALIDEZ

Hábitos y estilos de vida saludables

MSc. Jorge Caucali
Psicólogo Especialista Gerencia SST
Magister en Gestión Emocional y Mindfulness
Magister en Dirección de RRHH
Comunicador Social - Periodista


Desconéctate para
conectarte

¿Cuáles considera que son sus hábitos y estilos de vida saludable?





Test de autoevaluación sobre hábitos y estilos de vida saludables

¿Que son los estilos y hábitos de vida saludable?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y bienestar, sin atentar con su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

MENTE SANA CUERPO SANO



"Los buenos hábitos son tan adictivos como los malos hábitos, pero más beneficiosos".

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Beneficios

- Evita enfermedades
- Controla el peso
- Mejora el humor y la autoestima
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Libera estrés, aprendiendo relajarse
- Mejora la agilidad mental y la memoria.



Estilo de vida

"Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y culturales"



Hábitos de vida saludable

Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de proteínas, minerales y vitaminas.

Practica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías.

Sostener un ritmo de sueño para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas de un nuevo día.

Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.

Disfrutar el tiempo libre de una forma eficiente y placentera.

Ejecutar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.

Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad y depresiones.

Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.

Alimentación saludable

“Alimentarse saludablemente es clave para el buen estado de salud en todas las etapas de la vida”





Características de la alimentación

- Variada
- Con nutrientes esenciales
- Adecuada
- Inocua



"Es difícil mejorar la alimentación fijándote únicamente en lo que se come. Tu mirada debe ser más amplia y ***abrir el enfoque para qué puedas darte cuenta de qué está pasando, dónde estás o como te sientes en el momento de comer****, antes, durante y después.“*

Lombarte L. Fleta Y.


Amor
Rabia
Alegría
En la mayoría de los casos surge como una necesidad imperiosa, para llenar un vacío interno o para calmar un exceso de energía por una emoción.
Miedo
Estrés
Preocupación
Tristeza
Aburrimiento

Hambre Fisiológica	Hambre Emocional
 	 
Tiende a tener un incremento gradual	Aparece de repente
Puede ser satisfecho con cualquier tipo de alimento	Antojo específico. El hambre no se calma una vez que se coma la deseado
Una vez saciada el hambre, se deja de comer	Se tiende a comer más de lo que comería en otras situaciones normales.
No provoca sentimiento de culpa	Puede causar sentimiento de culpa al acabar la ingesta

Triptófano, un aminoácido esencial que nuestro organismo no puede fabricar

Actúa como “antidepresivo natural” y produce aumento de la serotonina / endorfina.

- ✓ Huevos
- ✓ Plátano
- ✓ Piña
- ✓ Ciruela
- ✓ Pescados
- ✓ Carnes
- ✓ Legumbres
- ✓ Frutos secos (nueces y maní)
- ✓ Lácteos
- ✓ Aguacate
- ✓ Calabaza
- ✓ Semillas de ajonjolí.



Para sintetizar la serotonina además de triptófano necesitamos además ácidos grasos Omega 3, magnesio y zinc

- ✓ Legumbres
- ✓ Verduras
- ✓ Germen de trigo
- ✓ Nueces



AERÓBICOS o ANAERÓBICOS...
PERO HAZLOS

Los ejercicios pueden ser aeróbicos o anaeróbicos. Básicamente, si el cuerpo necesita oxígeno se denomina aeróbico, y si no lo necesita, anaeróbico. Si pretendes perder peso hay que tener en cuenta que, aunque con el ejercicio aeróbico se queman grasas, es conveniente combinarlo con el ejercicio anaeróbico para incrementar la musculatura. Lo mejor para la salud es combinar los dos tipos ambos ejercicios.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

- Caminar a buen ritmo
- Bailar
- Ciclismo
- Correr a ritmo moderado
- Natación
- Aeróbics



ACTIVIDADES ANAERÓBICAS

- Caminar a buen ritmo
- Bailar
- Ciclismo
- Correr a ritmo moderado
- Natación
- Aeróbics



Las ventajas de dormir bien:

Energía

Atención

Creatividad

Memoria

Rendimiento

Menos Accidentes

Entre un **6 y un 21 %** de la población en edad de trabajar
presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



Pautas de higiene del sueño



Hábitos de higiene adecuados

- Lavarse las manos regularmente
- Ducharse o bañarse diariamente
- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día
- Usar hilo dental diariamente
- Cortar y limpiar las uñas regularmente
- Lavar el cabello regularmente
- Usar desodorante o antitranspirante
- Lavar la ropa y ropa de cama con regularidad
- Cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser
- Limpiar y desinfectar objetos de uso diario
- Mantener la higiene de los oídos
- Cuidar la higiene íntima
- Lavarse la cara antes de dormir
- Beber suficiente agua
- Ventilar los espacios regularmente

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Beneficios del tiempo libre para la salud física y mental



1. Mejora nuestro sistema inmunológico
2. Reduce los niveles de estrés
3. Mejora el sueño
4. Ayuda a conocernos mejor
5. Nos saca de la rutina de la vida cotidiana
6. Permite renovar fuerza y energía, tanto física como mental
7. Incrementa la autoestima y la realización personal
8. Establece relaciones más estrechas y afectivas
9. Incrementa el sentimiento de pertenencia en un grupo
10. Contribuye al crecimiento intelectual, artístico, cultural o incluso compensar insuficiencias de aprendizaje

Plantilla Ren Consultores • Todos los derechos reservados • PBX (601) 915 77 00 • Bogotá, Colombia
www.renconsultores.com.co

Actividades de tiempo libre



Quedar con amigos



Escuchar música



Bailar



Cantar en un coro



Tocar un instrumento



Jugar al fútbol



Nadar



Pasear



Chatear



Ver películas o series



Leer un libro



Hacer deporte



Ir de excursión



Ir de compras



Ir al cine

7 técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad

01
Control de la respiración

02
Reorganización

03
Practicar Ejercicio físico

04
Asistir a cursos para el Desarrollo general de la inteligencia emocional

05
Ejercicios de conciencia plena

06
Expresa tus sentimientos mediante la escritura

07
Técnicas de relajación física


Neuro
Gym



Beneficios

Mejora la memoria

Aumenta la concentración

Estimula la creatividad

Fortalece la agilidad mental

Reduce el riesgo de deterioro cognitivo

Mitiga el estrés

Mejora el estado de ánimo



“Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos”

Ray Kroc

Gracias

Juntos emprenderemos
proyectos exitosos

Contacto Ren

¿Está interesado en contactarte con nosotros? con gusto te ayudaremos.

www.renconsultores.com.co



Carrera 9A # 99 - 02
Oficina 705 -Bogotá D.C, Colombia



+601 915 77 00

info@renconsultores.com.co