

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

RIESGO PSICOSOCIAL: DISEÑO DE LAS MEDIDAS DE INTERVENCIÓN PARA CASOS DE ESTRÉS EN UNA EDITORIAL EDUCATIVA PARA SU APLICACIÓN EN EL AÑO 2023.

LEIDY LILIANA TRIANA ROJAS
CODIGO: 1921020517

ADRIAN ACOSTA GUERRERO
ASESOR DEL PROYECTO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA ESTUDIOS EN PSICOLOGIA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROGRAMA PROFESIONAL EN GESTION DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD
LABORAL.

JUNIO 2023

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la empresa por la posibilidad de desarrollar y poner en práctica mis conocimientos adquiridos en la carrera, a mi madre, novio y familiares por su comprensión y apoyo constante a lo largo de mis estudios profesionales.



LISTADO DE FIGURAS

FIGURA 1. PLAN DE TRABAJO PARA EL CONTROL DEL RIESGO PSICOSOCIAL SÍNTOMAS ESTRÉS. 16

FIGURA 2. FLUJOGRAMA DE MEDIDAS DE INTERVENCIÓN PARA CASOS DE ATENCIÓN PRIMARIA, SECUNDARIA Y TERCIARIA..... 25



TABLA DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN.....	6
2	TITULO DEL PROYECTO	7
3	SITUACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
4	JUSTIFICACIÓN	8
5	OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	9
	5.1 OBJETIVO GENERAL	9
	5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
6	MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.....	10
	6.1 MARCO TEÓRICO	10
	6.2 ESTADO DEL ARTE	12
7	DISEÑO METODOLÓGICO.....	13
	7.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
	7.2 POBLACIÓN OBJETO	14
	7.3 TÉCNICA	14
8	PRESUPUESTO.....	15
9	CRONOGRAMA	16
10	DIVULGACIÓN.....	16
11	RESULTADOS.....	17
12	ASPECTOS ESPECÍFICOS	18
13	CONCLUSIONES.....	18
14	RECOMENDACIONES.....	19
	REFERENCIAS	20



Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

RESUMEN

Según la organización mundial de la salud, 264 millones de personas padecen de algún tipo ansiedad y/o estrés internacionalmente.

El objetivo de este informe es proponer medidas de intervención con su paso a paso por medio de un procedimiento específicamente para los casos de vigilancia identificados en el informe la batería psicosocial la cual fue realizada por la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S en el año 2022, casos de intervención que se denominaran primarios, secundarios y terciarios; donde a cada grupo se le brindará una intervención diferente debido a su grado de exposición. Las actividades de mejora estarán encaminadas con ayuda de Psicólogos especialistas en el área, personal de SST y la ARL.

Se realizarán grupos de apoyo para estrés, canales de comunicación, actividades de capacitación en diferentes temas de la salud mental, de manera virtual y presencial, entre otros, que permitan evidenciar una mejoría en este factor de riesgo. Dicha implementación estará enfocada para todo el personal que este expuesto al riesgo psicosocial y que manifieste patologías derivadas del estrés en la compañía y en los cuales su índice de exposición se haya identificado como alto y muy alto.

Todo esto se desarrollará con el fin de que la empresa cuente con un diseño de medidas de intervención para la mejoría de la calidad de vida, salud mental del trabajador y ambiente laboral de la empresa.

Palabras Clave: Intervención primaria, intervención secundaria, intervención terciaria, estrés, psicosocial.



Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

1 INTRODUCCIÓN

El riesgo psicosocial en un marco laboral ha tomado impulso en Colombia, en esta última década se han hecho notables algunas de las enfermedades derivadas del estrés laboral como lo son el trastorno de ansiedad, la depresión, los trastornos de adaptación, hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, úlceras, entre muchas otras. (Generales, 2016)

Estos factores de riesgo son identificados cuando laboralmente se muestran efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el ambiente laboral en el que se desempeñan; siendo estos últimos los posibles desencadenantes de enfermedades derivadas del estrés. En el país la evaluación de los factores de riesgo psicosocial puede realizarse a través de elementos estandarizados para la población y que han sido regulados y desarrollados por el Ministerio del Trabajo. Esta evaluación incluye la identificación de las tres condiciones (intralaboral, extralaboral e individual) bajo una metodología que involucra la percepción de los trabajadores y la valoración por expertos. (Resolución 2404 de 2019- Adopción batería riesgo psicosocial, guía y protocolos, s. f.)

El Sistema de vigilancia epidemiológica (SVE) permite indagar sobre la información de las condiciones de salud de un grupo de personas que laboran dentro de una compañía para lograr intervenir a nivel individual o grupal y así mejorar las condiciones laborales a nivel salud. El propósito de dicho sistema es reducir efectos negativos de los factores de riesgo en este caso en el riesgo psicosocial, en donde los colaboradores por consecuencia de sus labores se ven expuestos a desarrollar enfermedades o patologías relacionadas al riesgo.

Los casos de vigilancia o llamados también caso blanco se detectan a través del resultado que arroje el instrumento anteriormente mencionado el cual se utiliza para la medición del riesgo, estos casos son identificados por nivel de riesgo alto o muy alto según lo que arroje la herramienta.

La empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S una empresa que tiene una actividad económica como editorial educativa, realizó la evaluación del riesgo psicosocial en el año 2022 por medio de una batería psicosocial tipo A (para jefes, profesional y técnicos) y Tipo B (operativos y auxiliares) la cual arrojó resultados relevantes, donde se presentan diferentes cargos operativos como técnicos o jefaturas, presenta niveles altos de estrés en sus equipos de trabajo. Para ello se propondrán medidas de intervención y evaluación basados en ambientes seguros y confortables de trabajo. (*Resultados de la batería riesgo psicosocial Editorial Santillana SAS, 2022*)

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

2 TITULO DEL PROYECTO

TITULO: RIESGO PSICOSOCIAL: DISEÑO DE LAS MEDIDAS DE INTERVENCIÓN PARA CASOS DE ESTRÉS PARA UNA EDITORIAL EDUCATIVA.

3 SITUACIÓN DEL PROBLEMA

El ritmo laboral que actualmente se lleva en Colombia y el emprendimiento social han conllevado a que en los últimos años y por supuesto después de la llegada de una pandemia a nivel mundial que genero confinamiento en muchos casos hizo que el riesgo psicosocial haya aumentado exponencialmente, como consecuencia de esto, los factores laborales, los familiares y propios de cada persona hicieron que se desencadenaran y se manifestaran muchas enfermedades relacionadas a la salud mental, como estrés, ansiedad, depresión y algunos trastornos del estado de ánimo, entre muchos otros. (OIT, 2020)

En el año 2021 en Colombia, las enfermedades laborales reportadas con relación a la salud mental alcanzaron las 1.249, lo que nos genera un aumento del 9% frente a 2020, este incremento se vio reflejado en su mayoría en la población femenina, que representaron el 62% de estos casos. (*Fasecolda; 2021*). En el ámbito laboral los trabajadores expuestos a condiciones estresantes, horarios extensos, un liderazgo inadecuado pueden llegar a generar en él enfermedades relacionadas al estrés causando traumatismos para la empresa en términos de ausentismo, recomendaciones médicas generadas por la EPS hacia al trabajador, disminución del rendimiento laboral, etc.

En el caso específico de la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S cuya actividad comercial se centra en la prestación y comercialización de servicios educativos, plataformas educativas para colegios y universidades, comercialización de libros, etc, donde las actividades propias del cargo son desplazamientos continuos por toda la ciudad en los cargos comerciales, realizar actividades administrativas, comunicación con clientes y vendedores, call center, adicional de tratar con temas personales y/o familiares, todo esto conlleva a que el personal desarrolle sintomatologías derivadas del estrés y un ambiente de trabajo poco productivo, lo que crea una alerta para la empresa para que desarrolle planes o estrategias de intervención en el riesgo psicosocial, para así alivianar malestares físicos que dichos trabajadores puedan experimentar y que esto mismo pueda afectar sus actividades laborales. (Resultados batería riesgo psicosocial EDITORIAL SANTILLANA S.A.S, año 2022). De esta problemática es que surge la pregunta problema ¿Qué medidas de intervención de

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

factores psicosociales se deben implementar para los casos identificados en la encuesta de estrés con resultados de alto y muy alto en una empresa editorial educativa?

4 JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con la legislación colombiana en específico la resolución 2646 de 2008 la cual indica la responsabilidad que tienen las empresas para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el ámbito laboral y así mismo para la para la intervención de las patologías originadas por el estrés ocupacional. (Resolución 2646 de 2008, 2008) La empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S., cuenta con un programa estructurado documentalmente pero este, carece de un procedimiento claro sobre las medidas de intervención que se deben generar para grupos expuestos al riesgo, detectados mediante el análisis de la encuesta de estrés que se aplica en la batería psicosocial y se denominan como casos de vigilancia o casos blanco, estos, son casos que hayan dado como resultado una exposición alta o muy alta a factores de estrés y deben ser intervenidos de acuerdo con lo establecido en el decreto 1072 de 2015 en donde se establece como obligación por parte del empleador que las organizaciones deben generar acciones tendientes para intervenir el riesgo detectado.

Para ello se busca generar un procedimiento donde permita la acción de intervenir al personal expuesto al riesgo psicosocial previamente identificado, por medio de la encuesta propuesta de estrés percibido denominada: *Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor*, esta es una herramienta que permite evaluar con mayor precisión el estrés percibido en una persona; al igual que en actividades que puedan impactar de forma positiva (capacitaciones, charlas, talleres) y generar una disminución de este. El desarrollo de esta investigación permitirá conocer y desplegar nuevas estrategias para el análisis del riesgo donde se permita desarrollar un plan de intervención donde se obtenga como resultado la disminución del ausentismo por patologías de estrés y permita evaluar su eficacia en los trabajadores intervenidos generando bienestar físico y mental.

Por otro lado, la ejecución del procedimiento propuesto permitirá beneficiar directamente a todo el personal de la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S., partiendo de la particularidad de cada uno y conociendo su entorno laboral y de esta manera satisfacer las necesidades individuales o grupales a nivel de la salud mental y organizacional.



Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

De este modo conforme a la resolución 2704 de 2022 este procedimiento podrá ser implementado como plan de acción para la intervención de los resultados de la batería de riesgo psicosocial – encuesta de estrés y que según el ministerio las empresas deben aplicar cada 1 o 2 años según sea su resultado.

Las limitaciones que se pueden presentar en el desarrollo de la investigación se deben a la información personal de primera mano que se obtiene, otra limitación es que el proyecto se realiza desde la objetividad del riesgo, tiempo ejecución del proyecto el cual se puede ver afectado en su desarrollo por el poco tiempo que se estableció para la entrega de mismo sin embargo la empresa está comprometida al desarrollo de las actividades de intervención que se propongan. La empresa cuenta con la disponibilidad de recursos tanto financieros como organizacionales y humanos que permiten desarrollar una intervención positiva de estas medidas para sus trabajadores, encontrándose interesados principalmente en el bienestar tanto intra como extralaboral de sus empleados, permitiéndoles adicionalmente cumplir a cabalidad con la norma y generando estadísticas positivas dentro del SG-SST.

5 OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar medidas orientadas a disminuir la aparición de factores causantes de patologías de estrés en el personal de la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S con resultados altos y muy altos de acuerdo con el análisis del informe de la batería psicosocial.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar los resultados altos y muy altos con patología de estrés definidos por la batería psicosocial aplicada en la empresa, para determinar los grupos de exposición y determinar si su intervención es orientada a primaria, secundaria y terciara.
 - Definir los casos de intervención en la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S con el fin de evidenciar la población a intervenir.
 - Establecer un seguimiento a las medidas de intervención propuestas para el factor de riesgo psicosocial para los grupos de intervención primarios, secundarios y terciarios con el fin de verificar la eficacia de la implementación del procedimiento.
-
-

6 MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

6.1 MARCO TEÓRICO

El riesgo psicosocial son factores que se definen como condiciones psicológicas presentes en el ámbito intra o extralaboral, se relacionan con el contenido las actividades laborales, las capacidades del trabajador, necesidades y situación personales fuera del trabajo, generando afectaciones en el desarrollo del ambiente laboral y afectando a su vez la salud del colaborador.

Un artículo del ministerio de trabajo manifiesta que 2 de cada 3 trabajadores, manifestaron que se encontraban expuestos a factores psicosociales y entre un 20 y un 33% de la población encuestada, manifestó percibir niveles elevados de estrés. (Ministerio de trabajo, 2019).

El factor de riesgo psicosocial afecta directamente en la salud del trabajador, dicho factor genera a largo plazo enfermedades relacionadas con el estrés, cardiovasculares, músculo esquelético, entre otras todo esto, debido a un deficiente manejo del riesgo por parte de la organización. Este factor está conformado por distintas variables, por un lado, el ambiente de trabajo, las condiciones que ofrece la empresa y por otro lado las capacidades del colaborador. Teniendo en cuenta esto al momento de realizar una evaluación del riesgo, esta debe realizarse con metodologías que apunten al origen del problema es decir evaluar si el origen es intra o extralaboral, para así lograr brindarle al trabajador herramientas sólidas para la disminución de este riesgo al cual se encuentra expuesto.

Algunos de los aspectos que se deben evaluar son: Falta de apoyo y calidad de liderazgo, conflicto del rol, relaciones interpersonales, escasas compensaciones, la doble presencia, extralaboral, entre otras. Estas características determinan el impacto y nos dan un indicio por dónde empezar a intervenir. Al obtener los resultados de la batería aparecen eventos a vigilar Estos son considerados caso o “blanco de vigilancia”, los trabajadores que obtengan un puntaje de nivel de riesgo en estrés alto y muy alto, estos son denominados casos confirmados, las personas que presenten patologías claramente relacionadas con el factor riesgo como estrés, ansiedad, depresión, entre otras se debe incluir en las intervenciones de nivel secundario. Cohen, Kamarck y Mermelstein (Revista latinoamericana de ciencia psicológica, 2016)

Una de las patologías asociadas al factor de riesgo, es el estrés percibido, el cual es considerado como resultado de eventos estresores y/o factores de personalidad, por esto es de gran ayuda aplicar encuestas o cuestionarios que permitan identificar hacia donde se origina la percepción del estrés en cada individuo afectado, para así determinar las medidas de intervención que se

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

van a diseñar e implementar. Una de las medidas de intervención que son usadas para intervenir los casos de vigilancia es la terapia grupal o psicoterapia; estos grupos de apoyo se usan para indagar sobre conocimientos o experiencias de las personas en un ambiente grupal en este caso se realiza en un ambiente laboral, esto permite observar lo que piensa y por qué piensa de esa manera la persona y así lograr una intervención dirigida al factor riesgo. (Fundación para la prevención de riesgos laborales, s. f.) dicha intervención se basa en un grupo de personas que en compañía de un terapeuta o profesional en psicología realizan pequeñas sesiones donde conversan sobre su estado emocional o fisiológico que lo pueda estar desencadenando a factores de estrés. Estos grupos de apoyo aportan en el individuo sensación de tranquilidad, lo orienta sobre la resolución de conflictos y el manejo de emociones que pueden generar estrés. El objetivo principal de este proceso es que la persona expuesta pueda potenciar el cambio de conductas para lograr resolver el conflicto o trauma por el que este atravesando actualmente. Es válido resaltar que la psicología del trabajo no trata problemas emocionales personales directamente, lo que realiza es la investigación y recomienda ante contextos de capacitación, entre otras. Estas acciones han demostrado a lo largo de los años que ayuda a manejar y mejorar relaciones laborales, ayuda al fortalecimiento de la competitividad empresarial y genera bienestar laboral.

Por otro lado, la psicoeducación potencializa las fortalezas que tiene la persona que se encuentra expuesta a una sintomatología de estrés moderada; al igual que la psicoterapia o terapia de apoyo, la psicoeducación brinda conocimientos y herramientas para el manejo de conflictos y los demás ya mencionados, su diferencia es que esta intervención se realiza para grupos mucho más grandes, no se hace una intervención profunda ni se enfoca a un solo individuo. Los temas que se tratan en psicoeducación tienen que ver con finanzas personales, manejo del estrés, comunicación asertiva, entre muchas otras. Muchas de estas capacitaciones o formaciones brindan a los trabajadores y a la empresa bases sólidas para generar un buen clima laboral y afianzamiento de relaciones laborales. La Psicoeducación es una medida de intervención terapéutica que plantea una guía a nivel educativo, preventivo y psicológico. Desde el área de seguridad y salud en el trabajo más que el cumplir con las exigencias de la normativa, la evaluación del factor psicosocial nos permitirá como profesionales en el área conocer las necesidades de la organización con respecto al riesgo, los cuales son potenciales causantes de anomalías en el funcionamiento de la organización y sus trabajadores.

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

6.2 ESTADO DEL ARTE

En el año 1930 en Austria, un estudiante de medicina observó que los enfermos presentaban síntomas comunes como cansancio. Pérdida del apetito, bajo peso, quien lo determinó como “síndrome de estar enfermo”.

El organismo se siente amenazado y se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, apareciendo así síntomas de cansancio y agotamiento físico cuando esto se prolonga se concentra en un órgano del cuerpo generando así enfermedades como gastritis, insomnio, depresión, agresividad, etc. Aquí es cuando entra el estrés laboral, este, se genera por la participación de agentes estresantes derivados explícitamente de trabajo o ambiente laboral afectado así la salud del trabajador. Por esto el clima organizacional es importante ya que su contexto histórico, económico y social influyen en la estabilidad de la organización, sin dejar atrás el bienestar y salud de los trabajadores. Algunos de los principales factores psicosociales son:

- Trabajo con alta demanda de atención
- Actividades de gran responsabilidad
- Funciones contradictorias
- Liderazgo inadecuado
- Motivación deficiente
- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Menosprecio o desprecio al trabajador
- Políticas inestables en la empresa

Ante esto según la evidencia encontrada a partir de estudios e informes a nivel mundial y nacional el colaborador expuesto siente con mucha intensidad la necesidad de buscar apoyo social. Según un informe de la Organización mundial de la salud el estrés laboral es la causa de muerte más importante a nivel mundial (*Organización Mundial de la Salud (OMS)*)

Internacionalmente en Japón el estrés laboral genera patologías como ansiedad y depresión lo cual ha causado el suicidio de 10.000 personas anualmente (La República, 2020), esto, en promedio. Por otro lado, en Colombia, aunque no se alcanza esos niveles de estrés, desde que inició la pandemia el escenario se ha vuelto complicado. De acuerdo con un informe del Ministerio Protección Social relacionado con el teletrabajo en atención psicológica; han sido reportados aproximadamente once mil casos de personas que solicitan algún tipo de

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.
orientación en salud mental. Esto para decir que en el año 2021 el 19.25% de trabajadores reportaron que han experimentado estrés y ansiedad derivados del trabajo. (La República, 2021). Para acercarnos un poco mas en el tiempo y según la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh aplicada en el año 2022 a “14.000 empleados en 13 países; 1.005 ubicados en territorio nacional, Colombia se ubica en la cuarta posición del ranking de países con más personas sufriendo de estrés laboral; en el top 3 de este ranking lo encabeza México (63%), India (59%) y Estados Unidos (59%). Este último, concentró el mayor porcentaje de trabajadores altamente estresados, mientras que Colombia alcanzó cerca de 20%, según la totalidad de países encuestados para este estudio.” (Republica, 2022) Con respecto a este estudio, al menos el 54% de las personas encuestadas indicaron que es menos probable que abandonen la empresa que brinda acompañamiento a la salud mental.(Republica, 2022) Por eso están importante que las empresas brinden y generen acciones para prevención del riesgo psicosocial, haciendo sentir acompañado al trabajador en su proceso de salud.

La psicoeducación es una descendencia de la psicología que surge a finales del siglo XX, este inició con George Brown en 1972 a partir de su trabajo con individuos diagnosticadas con esquizofrenia. (Jiscly Hernández Arteaga, 2021) Actualmente no se centra solo en personas con diagnósticos de esquizofrenia, sino se extiende a otras patologías mentales hasta llegar a ser propuesto en educación sanitaria. Principalmente se basa en brindar información sobre autocuidado y búsqueda de ayuda cuando lo requiera. Científicamente ha mostrado que la Psicoeducación favorece el desarrollo de habilidades de empoderamiento al igual que optimiza la calidad de vida. (Rev Cubana Salud Pública, 2016)

7 DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación que se llevará a cabo en este proyecto será de tipo cuantitativa con datos secundarios (Sampieri, 2018), teniendo en cuenta que ya se tiene un análisis previo de estrés y con los datos existentes se quiere diseñar un procedimiento que permita intervenir de forma eficaz los casos expuestos al riesgo, se propondrá por medio del procedimiento capacitaciones, talleres y encuestas a la población expuesta al riesgo psicosocial, obteniendo así resultados para la minimización del factor de riesgo derivado de una sintomatología relacionada al estrés. Una de estas encuestas será de estrés percibido denominada *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. es una herramienta de autoinforme que permite evaluar con mayor precisión

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

el nivel de estrés percibido que puede estar experimentando una persona en el último mes, dicha encuesta cuenta con 14 preguntas con un formato de calificación de 4 puntos, arrojando resultados de casi nunca o nunca está estresado, de vez en cuando está estresado, a menudo está estresado y muy a menudo está estresado, con los resultados obtenidos se puede intervenir de forma positiva en el trabajador, es importante recalcar que la información aportada en dicha encuesta es de carácter confidencial, con los resultados de dicha encuesta se realiza la propuesta del diseño de las medidas de intervención para los grupos primarios, secundarios o terciarios.

7.2 POBLACIÓN OBJETO

Las medidas que se diseñaron para la intervención y/o reducción del factor de riesgo psicosocial en este caso sintomatología del estrés percibido, se tomó como población trabajadores de las diferentes áreas de la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S, el porcentaje al cual está basada la propuesta de intervención es de 289 personas encuestadas en la encuesta de estrés de la batería psicosocial, de esta el 3% de la población tiene una afectación en riesgo alto y muy alto, según la interpretación de los niveles de estrés-batería psicosocial. Población femenina y masculina entre los 32 a 44 años. (*Resultados batería psicosocial para la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S 2022*)

7.3 TÉCNICA

Se creó un procedimiento con una propuesta de diseño de medidas de intervención para grupos primarios, secundarios y terciarios basado en los resultados de la batería de riesgo psicosocial- estrés que se realizó en la empresa en el año 2022 y una encuesta de estrés percibido la cual fue adoptada por el Dr. Remor a versión español, esta, cuenta con 14 preguntas, 5 respuesta de tipo Likert, su método de calificación esta propuesto de 0 a 56 puntos y su eficacia es de un 0.87%, esta encuesta ha sido realizada en diferentes países como Chile y México en diferentes sectores comerciales, dicha encuesta fue propuesta y adoptada para que la empresa pueda definir al personal expuesto que necesita de las medidas de intervención. Dichas medidas de intervención son direccionadas según sea la necesidad del personal expuesto, es decir, si la persona hace parte del grupo primario se diseñaron actividades de psicoeducación y se propone un seguimiento a su estado de salud; para el grupo secundario se diseñaron medidas de intervención que van orientadas a la atención de la

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

patología mental que está presentando la persona por medio de grupos de psicoterapia y talleres de primeros auxilios psicológicos, entre otros, cabe resaltar que dichas metodologías deben ir dirigidas por un profesional en el área de salud mental. Posterior a esto se debe realizar un seguimiento al personal expuesto; para el grupo terciario se le direccionará y orientará a la EPS ya que su atención debe ir dirigida por un profesional medico ya que cuenta con un diagnóstico médico.

Cada propuesta de capacitación o taller tiene un modelo de ficha técnica para que sea una guía para el profesional que desee implementarlo.

El procedimiento cuenta con una propuesta de indicadores de cumplimiento y resultado para que dichas medidas puedan ser evaluadas y verificar si generan un aspecto positivo para la empresa y al factor de riesgo expuesto.

8 PRESUPUESTO

PRESUPUESTO							
Concepto	Detalle	Total	Mar	Abr	May	Jun	Jul
Creación fichas de capacitación	Prevención primaria, secundaria y terciaria	100,000			100,000		
Creación de encuesta de estrés percibido	General	40,000		40,000			
Creación encuesta satisfacción de riesgo psicosocial	Prevención primaria, secundaria y terciaria	40,000				40,000	
Creación procedimiento diseño de medidas de intervención	Prevención primaria, secundaria y terciaria	70,000				70,000	
Papelería	NA	20,000		10,000		10,000	
Reunión grupo psicoterapia	NA	200,000			200,000		

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

Hora de trabajo invertido para el proyecto	10 horas mensuales	1,550,000	150,000	350,000	350,000	350,000	350,000
TOTAL		2,020,000	150,000	400,000	650,000	470,000	350,000

9 CRONOGRAMA

PLAN DE TRABAJO PARA EL CONTROL DEL RIESGO PSICOSOCIAL SINTOMAS ESTRÉS											
DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE	MAR		ABR		MAY		JUN		JUL	
		P	E	P	E	P	E	P	E	P	E
Análisis de informe de batería psicométrica 2022 suministrada por el proveedor	Estudiante/Jefe	1	1								
Diseñar introducción y objetivos del proyecto	Estudiante	1	1	1	1						
Detección y análisis de intervención	Estudiante			1	1						
Diseño de marca metodológica, publicación	Estudiante					1	1				
Establecer presupuesto de la intervención del proyecto	Estudiante	1	1	1	1						
Diseño marca teórica	Estudiante					1	1				
Aplicación de encuesta de estrés percibida	Jefe y Estudiante					1	1				
Ficha técnica psicoeducación	Estudiante							1	1		
Ficha técnica manejo del estrés	Estudiante							1	1		
Ficha técnica aprendiendo a enfocar nuestras relaciones	Estudiante							1	1		
Ficha técnica grupo psicoeducación	Estudiante							1	1		
Ficha técnica primer auxilio psicológico	Estudiante							1	1		
Ficha técnica primer auxilio psicológico	Estudiante							1	1		
Creación del procedimiento intervención para medir el riesgo psicosocial	Estudiante										
Seguimiento al aumento de acuerdo al factor de riesgo.	Jefe y Estudiante					1	1				
Establecer recomendaciones.	Jefe y Estudiante							1			

Figura 1. Plan de trabajo para el control del riesgo psicosocial síntomas estrés.

10 DIVULGACIÓN

Al final del ciclo se realizará una reunión con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo donde se socializará el procedimiento con sus medidas de intervención propuestas para la empresa para el riesgo psicosocial factor estrés. Así mismo el presente trabajo estará disponible en el repositorio del Politécnico Gran Colombiano.

11 RESULTADOS

Como resultado de la investigación realizada se creó un procedimiento para las medidas orientadas a la prevención y disminución del factor de riesgo psicosocial con sintomatología de estrés en la empresa EDITORIAL SANTILLANA S.A.S, dicha intervención está dirigida para grupos primarios, secundarios y terciarios según la población expuesta de la empresa. Dicho procedimiento se realizó con base al análisis de los resultados del informe de la batería de riesgo psicosocial el cual aplicaron en la empresa en el año 2022, este se tomó como insumo para el análisis e identificación de la población expuesta y a cuál se le debe aplicar el procedimiento propuesto, se analizó el personal al que se le realizó la encuesta establecida por la batería de riesgo psicosocial- estrés, el cual fue de **293** personas encuestadas, de este grupo **8** personas dieron como resultado exposición baja, **45** personas en exposición media y **8** exposición alta y muy alta para un total de **61** personas expuestas a niveles de estrés alto de los cuales el resultado medio y alto y muy alto son los que decidimos intervenir e incluirlos al SVE Psicosocial. Con dichos resultados analizados es que se generó la necesidad de crear un procedimiento enfocado a intervenir los grupos expuestos al factor de riesgo psicosocial, dicho documento proporciona a la empresa el paso a paso a seguir en caso de que se presente un grupo de personas expuestas al factor de riesgo con patología relacionada al estrés, en él se propone un modelo de una encuesta de estrés percibido denominada *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. siendo esta una herramienta de autoconocimiento desarrollada con 14 preguntas, 5 tipos de respuesta tipo Likert, y con una calificación que va de 0 a 56, la cual fue tomada para que en su aplicación arroje resultados que permitan encaminar a la empresa sobre qué tan expuesto está el trabajador al riesgo y de acuerdo con su exposición se determinen los grupos primarios, secundarios y terciarios con sus respectivas estrategias de intervención. Dentro del procedimiento se diseñaron propuestas relacionadas a la psicoeducación, grupos de psicoterapia, primeros auxilios psicológicos, taller de pensamientos potenciadores, entre otros; los cuales orientan al trabajador sobre el manejo del estrés y sus derivados. A todas estas propuestas de capacitación y formación se le diseñó su ficha de capacitación y al procedimiento un modelo de indicadores de cumplimiento y resultado para que la empresa después de realizar la implementación pueda medir la eficacia de la intervención realizada. Estas medidas de intervención las debe dirigir un profesional en el área de la psicología en conjunto con el área SST.

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

12 ASPECTOS ESPECÍFICOS

Vease Anexo, B, C Y D, E.

13 CONCLUSIONES

Si bien el estrés se produce por un sobre carga de tensiones en exceso generando la aparición de enfermedades impidiendo el funcionamiento normal del cuerpo, el factor de riesgo psicosocial son las condiciones psicológicas que se encuentran presentes en el ámbito tanto laboral como en aspectos de la vida personal de cada persona, este se encuentra relacionado con las actividades laborales que realizamos día a día, con las necesidades y situaciones personales. Cuando estas condiciones no se intervienen a tiempo estas terminan afectando las actividades laborales como a su vez la salud, generando así, ausentismo, malestar en el ambiente laboral, afectando su desarrollo profesional, las relaciones interpersonales y un bajo rendimiento en el trabajo. De acuerdo con esta problemática, y a través del análisis que se le realizó a los resultados del informe de la batería psicosocial-encuesta de estrés donde según lo analizado fue que de **293** personas encuestadas, **8** personas dieron como resultado exposición baja, **45** personas en exposición media y **8** exposición alta y muy alta para un total de **61** personas expuestas a niveles de estrés alto de los cuales el resultado medio y alto y muy alto son los que decidimos intervenir e incluirlos al SVE Psicosocial, el personal restante el cual fue de 232 personas no manifestaron por medio de la encuesta presentar patologías derivadas del estrés. Teniendo en cuenta este análisis se creó la necesidad de diseñar un procedimiento de intervención con la finalidad de brindarle a la empresa una orientación sobre manejo del riesgo, relacionada en un paso a paso sobre qué hacer cuando se identifican grupos con exposición al riesgo psicosocial con sintomatología de estrés, los cuales de identificaron como primarios, secundarios y terciarios, según sea el grupo a intervenir estos tienen definidos actividades que le permitan al trabajador minimizar su sintomatología a través de actividades como psicoeducación, taller de manejo del estrés, entre otras, en dicho procediendo se desarrolló un flujograma, la adopción de un modelo de encuesta de estrés percibido para priorizar al personal expuesto por medio de grupos y fichas de capacitación con temas que orientan el manejo del riesgo basado en la sintomatología de estresores activos, adicional se propuso dentro del mismo procedimiento indicadores de resultado y cumplimiento como forma de verificación sobre la eficacia de la implementación del procedimiento. La información que se propuso en este

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

proyecto se brinda con el fin de que la empresa desarrolle e implemente nuevas técnicas sobre el manejo de la exposición del riesgo en sus diferentes áreas y así mismo cumpla a nivel normativo y genere en sus colaboradores medidas que brinden bienestar, un acompañamiento continuo a nivel salud y social.

14 RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados analizados en el informe de la batería de riesgo psicosocial que aplicó la empresa en el año 2022 y con en la resolución 2646 de 2008 (artículo 16) la cual establece que “los empleadores deben adelantar programas de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial con el apoyo de expertos y con la asesoría de la ARL, cuando los trabajadores se encuentren expuestos a factores psicosociales nocivos evaluados en la encuesta de estrés con resultados de alto y muy alto o que generen efectos negativos en la salud, en el bienestar o en el trabajo.” (Resolución 2646 de 2008, 2008) por lo anterior se recomienda a EDITORIAL SATILLANA S.A.S. implementar el procedimiento “Anexo B” y realizar seguimientos semestrales por medio de una encuesta de satisfacción o en su defecto la aplicación de la encuesta de estrés percibido que se les proporcionó inicialmente, donde se logre verificar la eficacia de la intervención generada en el grupo de personas expuestas y a la cual se le aplicará el procedimiento; de este modo se logra un seguimiento cíclico sobre el avance o deterioro de la salud del colaborador; esto generaría un impacto positivo en los indicadores al reducir el ausentismo y generaría un aumento del bienestar haciéndolo sentir acompañado por la empresa.

Así mismo se recomienda incluir dentro de los planes de formación de la compañía actividades que aumenten habilidades blandas de los líderes, con talleres de liderazgo, taller de comunicación consiente y actividades de regulación emocional. Las actividades descritas anteriormente permitirán un mejoramiento en la relación de los equipos de trabajo generando una mejora en la convivencia y el rendimiento laboral. Por otra parte, para el personal operativo se recomienda implementar un plan de incentivos como por ejemplo cuando se cumpla el objetivo del mes se brinde como incentivo un día o media jornada de trabajo libre, generar el beneficio de trabajo en casa, boletas de cine, entre otras que le brinden proveedores como EPS o CCF que no le generen un impacto financiero significativo. Con estas recomendaciones se pretende que la empresa disminuya el riesgo y logre un mayor acompañamiento a los trabajadores que sienten afectaciones en el campo personal y laboral.



REFERENCIAS

- ANAHUÁC. (s.f.). *Psicoterapia: qué es y que tipos existen*. Obtenido de <https://merida.anahuac.mx/posgrado/blog/psicoterapia-que-es-tipos-existen>
- Colombia, Q. P. (2018). *¿Cuáles son los principales riesgos psicosociales en el trabajo?* Obtenido de <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/cuales-principales-riesgos-psicosociales-trabajo>
- CONSE, G. (2019). *EPI para riesgos psicosociales*. Obtenido de <https://www.programapsicosocial.com/blog/9-riesgos-psicosociales/50-epi-riesgos-psicosociales.html>
- MediSur. (2021). *La psicoeducación: una herramienta terapéutica fundamental en salud mental*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1800/180068641002/>
- OIT. (2020). *Gestión de los riesgos psicosociales*. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_763314.pdf
- Palau, M. (s.f.). *Psicoeducacion*. Obtenido de <https://www.psicologiamariapalau.com/psicoterapia-de-grupo-objetivos-tecnicas-y-resultados/>
- Patrono, L. R. (s.f.). *CATEDRA DE FISIOPATOLOGIA Y ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS*. Obtenido de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/081_psicosomaticas/material/archivos/stress_patrono_fernandez.pdf
- Psicologica, R. I. (2016). *Estrés percibido y calidad de vida*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3331/333145838001/html/>
- República, L. (28 de octubre de 2020). *Cerca de 19,25% de los trabajadores en el país están experimentando estrés y ansiedad*. Obtenido de <https://www.larepublica.co/alta-gerencia/cerca-de-19-25-de-los-trabajadores-en-el-pais-estan-experimentando-estres-y-ansiedad-3080828>
- Tic, M. (2015). *Promoción y prevención de los riesgos psicosociales*. Obtenido de <https://fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2018/09/01-Guia-tecnica-general.pdf>
- Trabajo, M. d. (2019). *Resolución 2404 de 2019- Adopción batería riesgo psicosocial, guía y protocolos*. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

ANEXO

A. GLOSARIO

RIESGO	Combinación de la probabilidad de que ocurra un suceso (incidente) o exposición peligrosa y severidad del daño o deterioro de la salud que puede causar el suceso o exposición. (BSG Institute, s. f.)
PSICOSOCIAL	Condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador. (Universidad de Valencia, s. f.)
ESTRÉS	El estrés es la respuesta a un agente o estímulo, ya sea interno o externo, es decir a un agente estresor. Desde esta perspectiva, en el ámbito laboral encontramos distintas clasificaciones de agentes estresores. Las causas más comunes serían: La falta de control sobre el trabajo que se realiza. (Cúdate Plus, 2021)
INTERVENCIÓN	Un conjunto de actividades que se realizarán con el fin de eliminar, sustituir o minimizar un riesgo. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, s. f.)
PRIMARIA	Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o trastorno de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo. Su objetivo es disminuir la incidencia de la enfermedad. (SciELO, 2011)
SECUNDARIA	medidas orientadas a detener o retardar el progreso de una enfermedad o trastorno de salud ya presente en un individuo, mediante el diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Tiene por objetivos atender, limitar o controlar la enfermedad, es decir, reducir la prevalencia de la enfermedad. (SciELO, 2011)
TERCIARIA	Medidas orientadas a evitar, retardar o reducir la aparición de secuelas de una enfermedad o trastorno de salud. Tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de la persona enferma, refuncionalizarla y revitalizarla (SciELO, 2011)
PSICOEDUCACIÓN	Hace referencia a la educación que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico. Son cursos de entrenamiento para la persona dentro del contexto del tratamiento de su enfermedad física. La finalidad es que el individuo entienda y sea capaz de manejar la patología que presenta para así evitar una recaída y contribuir con su propia salud y bienestar, con un fundamento a largo plazo (Revista científica sanum, 2020)
PSICOTERAPIA	Los grupos terapéuticos se emplean con frecuencia en el tratamiento de personas cuyos trastornos pueden manejarse beneficiosamente mediante ejercicios grupales de sensibilización, apoyo, autoayuda, catarsis y apoyo terapéutico. (Mayo Clinic, s. f.)

ANEXO B. PROCEDIMIENTO PARA MEDIDAS DE INTERVENCIÓN GRUPOS PRIMARIOS, SECUNDARIOS Y TERCARIOS FACTOR PSICOSOCIAL ESTRES

1. OBJETIVO

Este procedimiento tiene como objetivo proponer la adopción de medidas de intervención con su paso a paso orientadas a minimizar el factor de riesgo psicosocial para grupos identificados como primarios, secundarios y terciarios con sintomatología asociada al estrés.

2. ALCANCE

Aplican las medidas comprendidas en este procedimiento a todos los colaboradores, cualquiera que sea su grupo directos, temporales, contratistas y demás personal que se encuentre expuesto al factor de riesgo con sintomatología de estrés.

3. RESPONSABILIDAD Y AUTORIDAD

- **Directivos, mandos medios y posiciones con personal a cargo:** Coordinar y permitir a sus equipos realizar y asistir a las actividades
- **Salud laboral:** Acompañar las actividades en sitio.
- **Colaboradores:** Asistir y participar de las actividades que le sean agendadas por parte de la empresa.

RIESGO	Combinación de la probabilidad de que ocurra un suceso (incidente) o exposición peligrosa y severidad del daño o deterioro de la salud que puede causar el suceso o exposición. (BSG Institute, n.d.)
PSICOSOCIAL	Condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador. (Universidad de valencia, n.d.)
ESTRÉS	El estrés es la respuesta a un agente o estímulo, ya sea interno o externo, es decir a un agente estresor. Desde esta perspectiva, en el ámbito laboral encontramos distintas clasificaciones de agentes estresores. Las causas más comunes serían: La falta de control sobre el trabajo que se realiza. (Cuídate Plus, 2021)
INTERVENCIÓN	Un conjunto de actividades que se realizarán con el fin de eliminar, sustituir o minimizar un riesgo. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, n.d.)
PRIMARIA	Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o trastorno de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo. Su objetivo es disminuir la incidencia de la enfermedad. (SciELO, 2011)
SECUNDARIA	medidas orientadas a detener o retardar el progreso de una enfermedad o trastorno de salud ya presente en un individuo, mediante el diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Tiene

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

	por objetivos atender, limitar o controlar la enfermedad, es decir, reducir la prevalencia de la enfermedad. (SciELO, 2011)
TERCIARIA	Medidas orientadas a evitar, retardar o reducir la aparición de secuelas de una enfermedad o trastorno de salud. Tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de la persona enferma, refuncionalizarla y revitalizarla (SciELO, 2011)
PSICOEDUCACIÓN	Hace referencia a la educación que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico. Son cursos de entrenamiento para la persona dentro del contexto del tratamiento de su enfermedad física. La finalidad es que el individuo entienda y sea capaz de manejar la patología que presenta para así evitar una recaída y contribuir con su propia salud y bienestar, con un fundamento a largo plazo (Revista científica sanum, 2020)
PSICOTERAPIA	Los grupos terapéuticos se emplean con frecuencia en el tratamiento de personas cuyos trastornos pueden manejarse beneficiosamente mediante ejercicios grupales de sensibilización, apoyo, autoayuda, catarsis y apoyo terapéutico. (Mayo Clinic, n.d.)

5. IMPLEMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO:

Como primera actividad, los responsables de la atención de los factores psicosociales en la empresa deben analizar los resultados de la encuesta de estrés realizada en la batería de riesgo psicosocial realizada con anterioridad, sus factores de riesgo y sus efectos en la salud de las personas, y con base en ello se da inicio a la implementación de la encuesta de estrés percibido, formato sugerido *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. esta encuesta es una herramienta de autoinforme que permite evaluar con mayor precisión el nivel de estrés percibido que puede estar experimentando una persona en el último mes, dicha encuesta cuenta con 14 preguntas con un formato de calificación de 5 puntos (de 0 a 4), los resultados se interpretan de la siguiente forma:

Clasificación	Calificación total	Nivel de intervención
Casi nunca o nunca está estresado	0 a 14 puntos	Primario
De vez en cuando está estresado	15 a 28 puntos	
A menudo está estresado	29 a 42 puntos	Secundario
Muy a menudo está estresado	43 a 56 puntos	Terciario

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

con el resultado de esta última encuesta se toman las decisiones y se implementan las medidas de intervención para los grupos primarios, secundarios y terciarios propuestas en este documento.

De acuerdo sea el grupo de intervención y las medidas que se sugieran al finalizar la intervención se debe realizar un seguimiento y evaluación por medio de indicadores de cumplimiento, esto, para evidenciar si hubo una mejoría por parte del personal expuesto.

5.1. ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN PRIMARIA

Actividades de psicoeducación

La empresa debe estar previamente informada sobre los efectos que puede originar el factor de riesgo psicosocial en la salud y bienestar de los colaboradores, con base a esto se proponen y despliegan las actividades enfocadas a la psicoeducación, estas, deben ser dirigidas áreas como recursos humanos y SST (seguridad y salud en el trabajo). Algunas actividades que se sugieren pueden realizarse a temas relacionados con: Taller manejo del estrés, Comunicación asertiva y finanzas personales.

Es importante conocer que la psicoeducación aporta información, sensibiliza sobre la problemática y orienta para la prevención. Existen diferentes mecanismos para impartir la psicoeducación, entre ellos el uso de medios electrónicos, plegables, charlas, talleres, carteleros en sitios de acceso público, etc.(Ministerio del trabajo, 2015)

Al ser una empresa que actualmente maneja teletrabajo, muchas áreas no se encuentran de forma presencial en las instalaciones de la compañía por lo que los mecanismos anteriormente mencionados se manejan en su mayoría de forma virtual.

Actividades de prevención secundaria

A los trabajadores que se encuentran expuestos a situaciones generadoras de reacción a estrés se le debe orientar con medidas de intervención como estas:

- Favorecer la escucha activa.
- Identificar posibles estresores psicosociales adicionales (primeros auxilios psicológicos).
- Desarrollo de estrategias de afrontamiento por medio de talleres impartidos por la empresa. (Taller de fortalecimiento de emociones y pensamientos potenciadores)
- Promoción del apoyo social en la organización.
- Psicoeducación en aspectos normales del duelo y la reacción a estrés (psicoterapia grupal).

Actividades de prevención terciaria

- Fortalecimiento de redes de apoyo social.
- Comunicación permanente con el trabajador sobre su estado de salud mental el cual debe manejar por medio de su EPS.

6. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

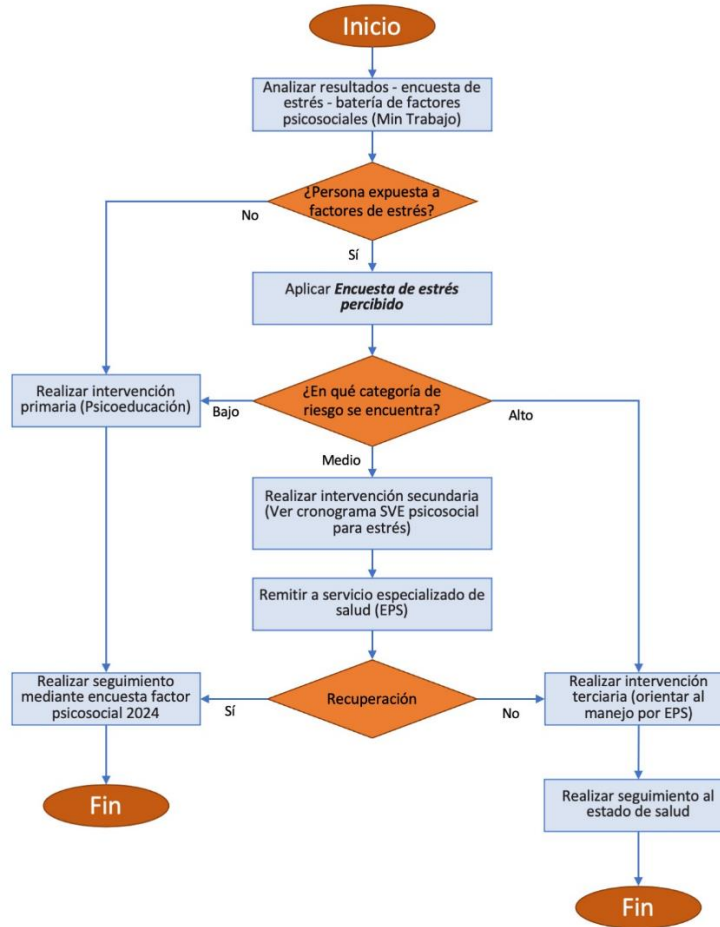


Figura 2. *Flujograma de medidas de intervención para casos de atención primaria, secundaria y terciaria.*

7. Seguimiento y evaluación de la estrategia de intervención

Para realizar una evaluación y seguimiento de las medidas de intervención propuesta se deben definir e implementar indicadores de cumplimiento y resultado, asegurando así el establecimiento de un sistema de información que permita hacer el monitoreo de las alteraciones de salud de los trabajadores.

Indicador	Fórmula	Frecuencia de evaluación
Cumplimiento de programación	$(\text{No. actividades ejecutadas} / \text{No. Actividades programadas}) * 100\%$	Trimestral
Cobertura	$(\text{No. trabajadores participantes en actividades desarrolladas} / \text{No. trabajadores convocados}) * 100\%$	

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

Ausentismo	(No. días perdidos por ausentismo asociado a reacciones por estrés/No. total, de días trabajados) *100%	
-------------------	---	--

8. MARCO LEGAL

Ley 1438 de 2011	Sistema General de Seguridad Social en Salud
Artículo 12 de la Ley 1438 de 2011	De la atención primaria en salud. Adóptese la Estrategia de Atención Primaria en Salud
Ley 1616 de 2013	Obligación de realizar acciones para la promoción de la salud mental y la prevención del trastorno mental en ámbitos laborales
El Artículo 9 de la Ley 1616 de 2013	Establece que las administradoras de riesgos laborales, dentro de las actividades de promoción y prevención en salud, deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental
El Decreto 1477 de 2014	Adopta la tabla de enfermedades laborales vigente a la fecha de elaboración de este protocolo, incluye la reacción a estrés como una enfermedad laboral asociada a factores de riesgo psicosocial que puede presentarse en cualquier trabajador y puesto de trabajo

ANEXO C. FICHAS DE CAPACITACIÓN

FICHA TÉCNICA DE CAPACITACIONES	
1. Generalidades	
1.1 Capacitación:	Despidete del estrés.
1.2 Objetivo:	Brindar a los trabajadores herramientas a nivel emocional para afrontamiento del estrés.
1.3 Población objeto:	Grupo de intervención primaria del factor de riesgo psicosocial y demás personal de la compañía que desee hacer parte de la capacitación.
1.4 Tiempo requerido:	1 hora.
1.5 Modalidad:	Virtual.
2. Contenidos y otros aspectos específicos	
2.1 Contenidos a abordar:	Reconocimiento del estrés.
	Que función tiene el estrés.
	Manejo de emociones.
2.2 Metodología:	Interactiva por medio de un video.
2.3 Forma de evaluación:	NA
2.4 Diseñado por:	Liliana Triana
2.5 Fecha actualización:	4/5/2023

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

FICHA TÉCNICA DE CAPACITACIONES	
1. Generalidades	
1.1 Capacitación:	Aprendiendo a enfocar nuestras relaciones.
1.2 Objetivo:	Fortalecer las relaciones, comunicación y la buena convivencia al interior de nuestra compañía.
1.3 Población objeto:	Total compañía.
1.4 Tiempo requerido:	4 semanas.
1.5 Modalidad:	Virtual por medio de televisores y teams - publicación por medio de folletos
2. Contenidos y otros aspectos específicos	
2.1 Contenidos a abordar:	Comunicación asertiva.
	Resolución de conflictos.
	Inteligencia emocional.
	Convivencia en espacios digitales.
2.2 Metodología:	Socialización y divulgación por medios digitales (teams) y publicación de poster en espacios comunes con la información.
2.3 Forma de evaluación:	NA
2.4 Diseñado por:	Liliana Triana
2.5 Fecha actualización:	9/5/2023

FICHA TÉCNICA DE CAPACITACIONES	
1. Generalidades	
1.1 Capacitación:	Psicoterapia de apoyo.
1.2 Objetivo:	Orientar al refuerzo de las estrategias defensivas y adaptativas del individuo frente al medio y a las circunstancias que lo acompañan.
1.3 Población objeto:	Trabajadores que estén dentro del grupo de intervención secundario y presenten sintomatología asociada a estrés.
1.4 Tiempo requerido:	1 vez al mes por 3 meses.
1.5 Modalidad:	Sesiones virtuales.
2. Contenidos y otros aspectos específicos	
2.1 Contenidos a abordar:	Aliviar la ansiedad o el estrés
	Aprender a controlar las reacciones no saludables
	Enfrentar cambios importantes de la vida
	Desarrollo de habilidades sociales.
2.2 Metodología:	La psicoterapia de apoyo tiene diferentes métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional.
2.3 Forma de evaluación:	NA
2.4 Diseñado por:	Liliana Triana Rojas
2.5 Fecha actualización:	

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

FICHA TÉCNICA DE CAPACITACIONES	
1. Generalidades	
1.1 Capacitación:	Primeros auxilios psicológicos.
1.2 Objetivo:	Promover seguridad física y emocional y reducir los síntomas de estrés.
1.3 Población objeto:	Trabajadores que estén dentro del grupo de intervención secundario y presenten sintomatología asociada a estrés.
1.4 Tiempo requerido:	1 hora.
1.5 Modalidad:	Virtual.
2. Contenidos y otros aspectos específicos	
2.1 Contenidos a abordar:	Expresión emocional.
	Potenciar las estrategias de afrontamiento
	Detección temprana de personas necesita ayuda adicional o especializada
2.2 Metodología:	Conversacional.
2.3 Forma de evaluación:	NA
2.4 Diseñado por:	Liliana Triana Rojas
2.5 Fecha actualización:	

FICHA TÉCNICA DE CAPACITACIONES	
1. Generalidades	
1.1 Capacitación:	Fortalecimiento de emociones y pensamientos potenciadores.
1.2 Objetivo:	Promover seguridad física y emocional y reducir los síntomas de estrés.
1.3 Población objeto:	Trabajadores que estén dentro del grupo de intervención secundario y presenten sintomatología asociada a estrés.
1.4 Tiempo requerido:	1 hora.
1.5 Modalidad:	Virtual.
2. Contenidos y otros aspectos específicos	
2.1 Contenidos a abordar:	Que son los pensamientos potenciadores y limitantes.
	Autoconocimiento.
2.2 Metodología:	Conversacional.
2.3 Forma de evaluación:	NA
2.4 Diseñado por:	Liliana Triana Rojas
2.5 Fecha actualización:	

ANEXO D. FORMATO ENCUESTA ESTRÉS PERCIBIDO

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4



Riesgo Psicosocial: Propuesta De Diseño De Las Medidas De Intervención Para Casos De Estrés En Una Editorial Educativa.

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Los valores de 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está estresado, y de 43-56, muy a menudo está estresado.

