



# 30

## SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Reflexión, madurez y nuevos desafíos

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

44° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

6, 7 y 8 de noviembre de 2024

# MINDFULNESS EMPRESARIAL

## MINDFULWORK

Mindfulness como estrategia de bienestar empresarial



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
**OCUPACIONAL**



**FACILITADOR**

# FACILITADOR



- Médico especialista en Salud Ocupacional.
- Especialista en Gerencia de Riesgos y Seguros.
- Miembro activo de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo, capítulo Antioquia.
- Facilitador de Mindfulness Nivel Profesional, certificado por la Asociación Internacional de Profesores de Mindfulness - IMTA.



Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo

Capítulo Antioquia



mind  
FULWORK.CO

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
**OCUPACIONAL**



# RELEVANCIA EN EL MEDIO

# CIFRAS EN SALUD MENTAL



Alrededor de **1000 millones** de personas en el mundo afectadas con problemas de **salud mental que dificultan su vida.**



El **12,5% de todos** los problemas de salud corresponde a **trastornos mentales.** (Por encima de cáncer y patologías cardiovasculares).



El **15% de los adultos** en edad de trabajar padecen algún tipo de trastorno mental.



Los problemas de **salud mental** se consideran serán la principal causa de la **discapacidad en el mundo en 2030.**



Cada año se pierden alrededor de **12.000 millones de días de trabajo a causa de la depresión y la ansiedad,** con un coste aproximado de **US\$ 1 billón** en pérdida de productividad.



# SALUD MENTAL EN EL TRABAJO





Organización Internacional del Trabajo

**Salud mental en el trabajo**

## La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo

Las nuevas directrices mundiales de la OMS sobre salud mental en el trabajo se ven reforzadas por las estrategias políticas asociadas en un informe conjunto de la OMS y la OIT.

28 de septiembre de 2022



Organización Mundial de la Salud

## La salud mental en el trabajo

20 de septiembre de 2022

**Datos y cifras**

- El trabajo decente es bueno para la salud mental.
- Los entornos laborales deficientes que, por ejemplo, dan cabida a la discriminación y la desigualdad, los cargas de trabajo excesivas, el control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental.
- En 2019 se estimó que el 10% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental.
- A nivel mundial, se estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de USD 1 billón por año en pérdida de productividad.
- Hay medidas efectivas que pueden prevenir los riesgos de salud mental en el trabajo, proteger y promover la salud mental en el trabajo y apoyar a los trabajadores con trastornos mentales.

---



Organización Mundial de la Salud

Temas de salud | Países | Centro de prensa | Emergencias

## Salud mental: fortalecer nuestra respuesta

17 de junio de 2022

**Datos y cifras**

- Existen estrategias específicas, efectivas y viables para prevenir, proteger y recuperar la salud mental.
- La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente.
- La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general.
- La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estilo y vulnerabilidad individuales, sociales y culturales.



Organización Mundial de la Salud

Temas de salud | Países | Centro de prensa | Emergencias

## Trastornos de ansiedad

27 de septiembre de 2022

**Datos y cifras**

- Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 311 millones de personas.
- Afectan más a las mujeres que a los hombres.
- Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.
- Existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos.
- Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para sus afecciones.



**Resolución 2646 de 2008**  
Disposiciones para la identificación, evaluación, prevención e intervención de riesgo psicosocial.



**Resolución 2764 de 2022**  
Adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial.



MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

RESOLUCIÓN NÚMERO 004886 DE 2018

( - 7 NOV 2018 )

Por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental

EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

LEY No. 1615 **21 ENE 2013**

"POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"

EL CONGRESO DE COLOMBIA



MINTRABAJO



TODOS POR UN NUEVO PAÍS

Protocolo para la determinación del **ORIGEN DE LAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL ESTRÉS**

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral

**Reacción a estrés agudo**

Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral

**Acoso laboral**

Protocolo de prevención y actuación

**Síndrome de agotamiento laboral - "Burnout"**

Protocolo de prevención y actuación

**Depresión**

Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral





Estadísticas, Investigación, Mindfulness

## 55 años de investigación en mindfulness: más de 16 mil estudios respaldan esta práctica

Dos investigadores de Sri Lanka realizaron una bibliometría de los miles de estudios publicados sobre mindfulness entre 1966 y 2021.

► [Curr Pharm Teach Learn](#). 2019 Oct;11(10):1022-1028. doi: 10.1016/j.cptl.2019.06.005. Epub 2019 Aug 7.

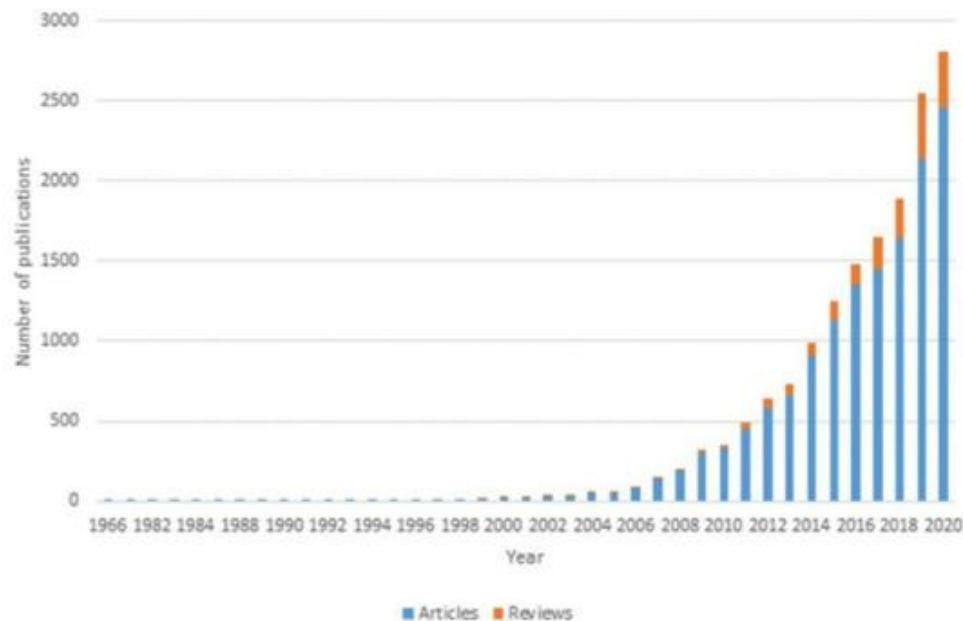
## Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress

Review ► [PLoS One](#). 2018 Jan 24;13(1):e0191332. doi: 10.1371/journal.pone.0191332. eCollection 2018.

## Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review

Review ► [Brain Cogn](#). 2016 Oct;108:32-41. doi: 10.1016/j.bandc.2016.07.001. Epub 2016 Jul 16.

## 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
**OCUPACIONAL**



# MINDFULNESS EMPRESARIAL

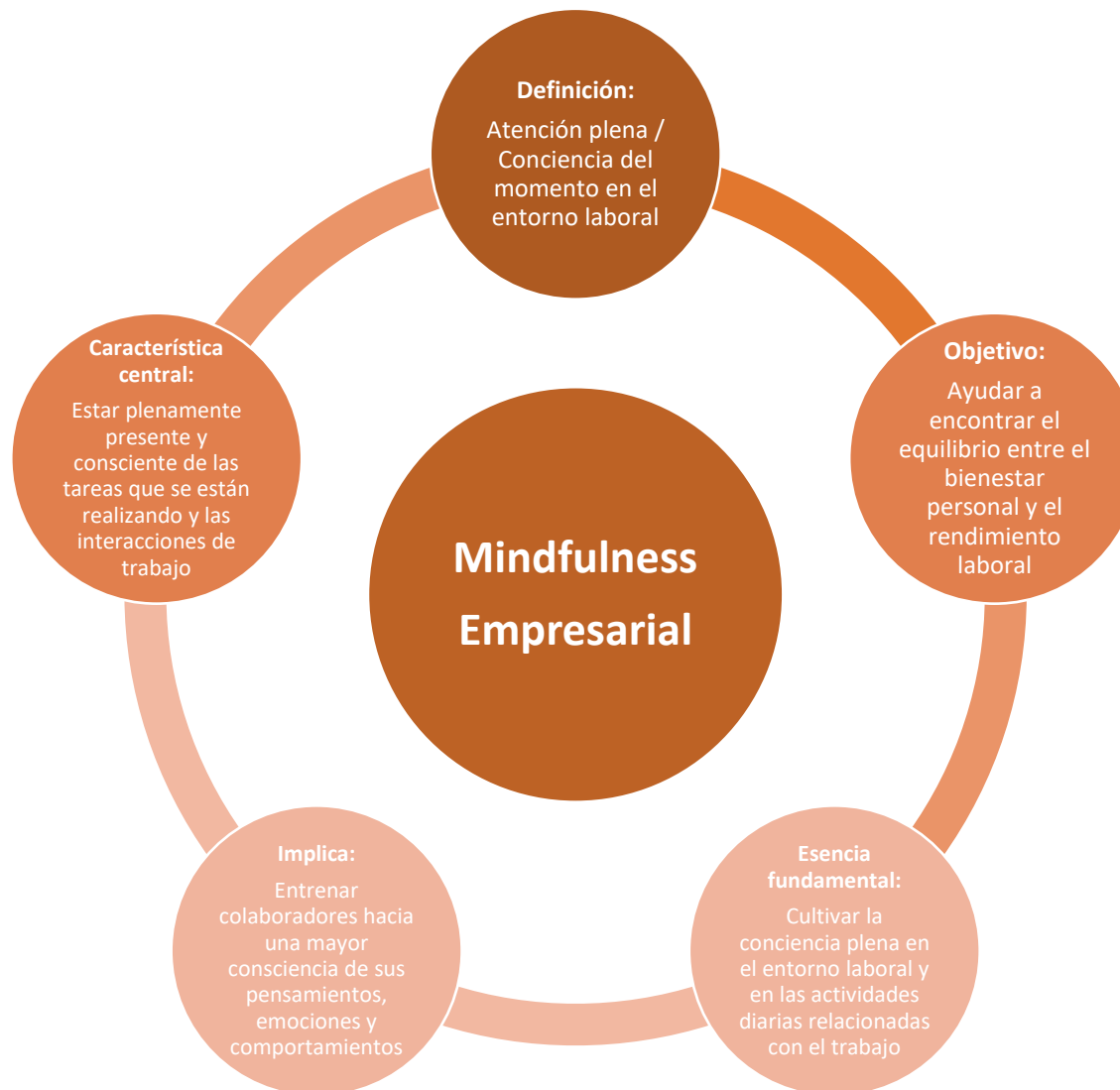


# ORIGEN



# MINDFULNESS Y LIDERAZGO

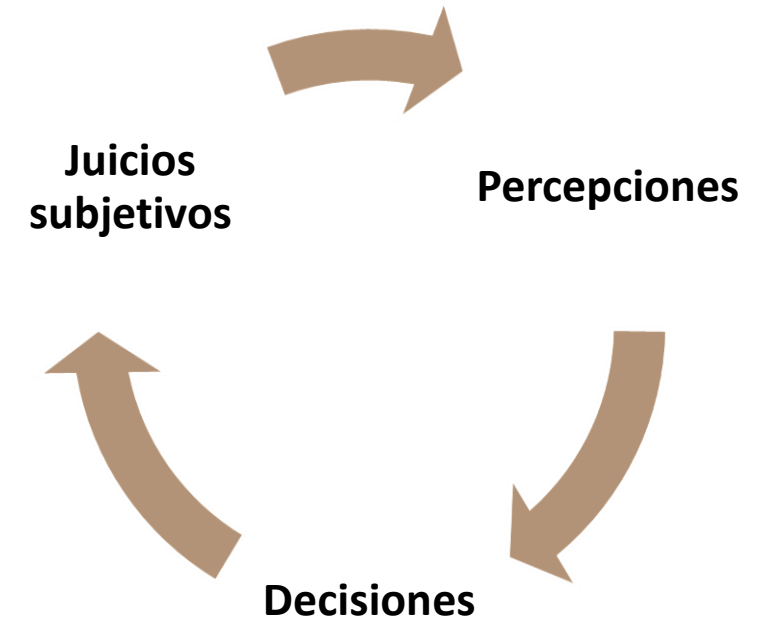




## Consciencia del funcionamiento mental

Identificar y mantener los juicios bajo control:

- **Disposición a escuchar** y aprender de los demás.
- Consciencia de las propias **nociones preconcebidas**.
- **Receptividad a posibilidades** no consideradas.
- Buscar la mejor solución a cualquier problema.
- **Cómo conectamos con el otro/comunidad/compañeros** de trabajo: **nos hace menos egoístas**.



# ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS

**Estar presente en el espacio de trabajo y practicar atención plena:** conciencia interna y externa de uno mismo, los demás y el entorno.

Practicar **atención plena con intencionalidad:** definir deliberadamente donde fijamos nuestra atención momento a momento.

Las **personas multitarea son menos efectivas y menos eficaces:** lo contrario de hacer una sola cosa/tarea al tiempo.

***Las acciones conscientes se convierten en hábitos inconscientes.***

***¡Tus hábitos dirigen tu vida!***



## AUMENTO DEL ESTRÉS

- **Sobrecarga Cognitiva:** sobrecarga mental relacionada con el procesamiento de múltiples tareas al mismo tiempo.
- **Presión por la Productividad:** la multitarea como un signo de productividad genera presiones adicionales.

## INCREMENTO DE LA ANSIEDAD

- **Dificultades de Concentración:** alternar entre tareas genera ansiedad al no poder completarlas de manera eficiente.
- **Miedo al Fracaso:** la percepción de no cumplir con las expectativas genera preocupación por el rendimiento.



# EFECTOS DE LA MULTITAREA

## IMPACTO DE LA SALUD MENTAL

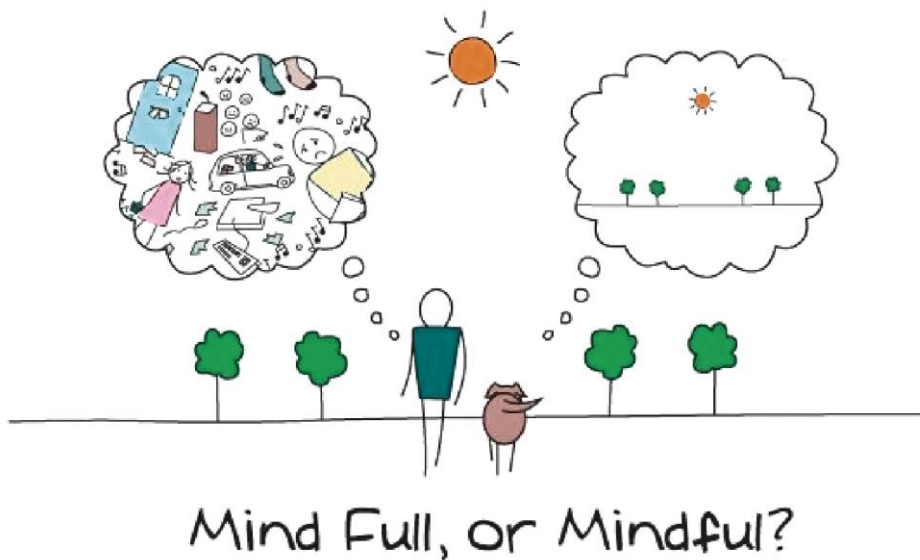
- **Empeoramiento de la Salud Mental:** el estrés y ansiedad crónicos conlleva problemas de salud mental: depresión/ataques de ansiedad/Sd. Burnout.
- **Aislamiento Social:** la disminución calidad interacciones con los demás genera sentimientos de aislamiento y aumento niveles de ansiedad.

## DISMINUCIÓN DE LA EFICIENCIA

- **Pérdida de Productividad:** la multitarea reduce la eficiencia y la calidad del trabajo.
- **No cumplir con los estándares deseados:** conlleva aumento niveles estrés y ansiedad.

**PRODUCTIVIDAD ≠ MULTITAREA**







Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
OCUPACIONAL



# **BENEFICIOS ALCANZABLES**

- **Reducción estrés**, ansiedad e insomnio.
- **Mejora relaciones interpersonales:** incrementa perspectiva y comprensión del otro.
- **Aumento concentración, memoria y creatividad.**
- Incrementa la función y la **flexibilidad cognitivas:** claridad mental y toma rápida de decisiones.
- Fomenta **comportamientos más éticos y responsables:** mayor conexión con nuestros valores.
- **Eleva el autocontrol** y la capacidad de superar obstáculos.
- Permite sentir, entender y gestionar las emociones de forma más eficaz: **incrementa la inteligencia emocional.**





- **Líderes conscientes:** fortalece consciencia frente a su propio rol y la situación de su entorno.
- **Aumenta bienestar general** de los empleados: retención del talento.
- **Mejora desempeño bajo presión** y en situaciones complejas de ambigüedad o incertidumbre.
- **Disminuye juicio y crítica:** mejora capacidad de escucha atenta y los niveles de empatía: **mayor capacidad de trabajo en equipo** y menor índice de conflictos intralaborales.
- **Disminuye tasa de frecuencia y severidad ausentismo** relacionado con alteraciones esfera mental y diagnósticos equivalentes del estrés.
- **Mejora concentración, atención e inteligencia emocional:** mayor claridad y agilidad mental: **aumento productividad (20%) y eficacia.**

Organiza:

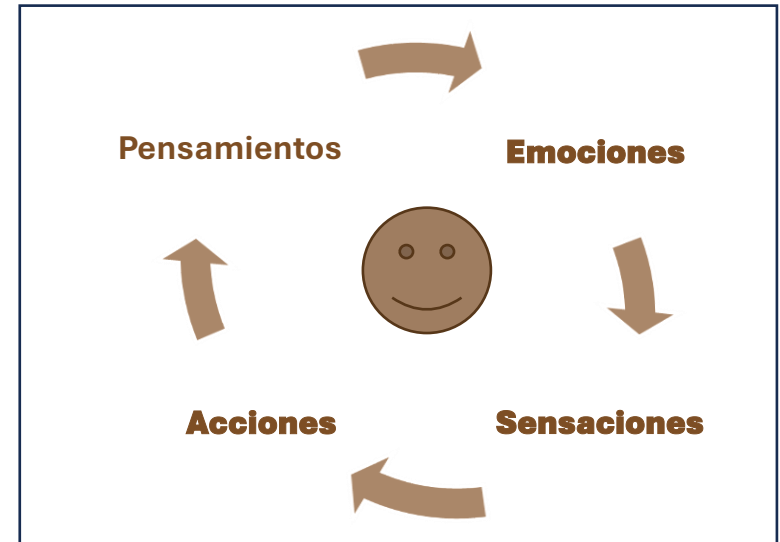
**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
OCUPACIONAL



# PRACTICAR MINDFULNESS

- Tipo de práctica según preferencias personales.
- Prácticas **formales** e **informales**.
- Individual vs. Grupal.
- Práctica **corpo-mental**: equilibrio cuerpo/mente.
- **La postura** influye en el **estado de ánimo y el bienestar**.
- El cuerpo y la respiración viven en el presente: **anclaje**.
- **Meditación en el cuerpo reinicia la mente**: regulación emocional.



**“Ciclo del bienestar  
corpo-mental”**

- **Anclaje de la atención** por excelencia ➡ **fundamento de la meditación.**
- **Principios clave:**
  - Siempre está con nosotros.
  - No produce apego ni rechazo: **neutra.**
  - Siempre es cambiante y refleja nuestras emociones.
  - No se pretende manipular la respiración, **solo observarla.**

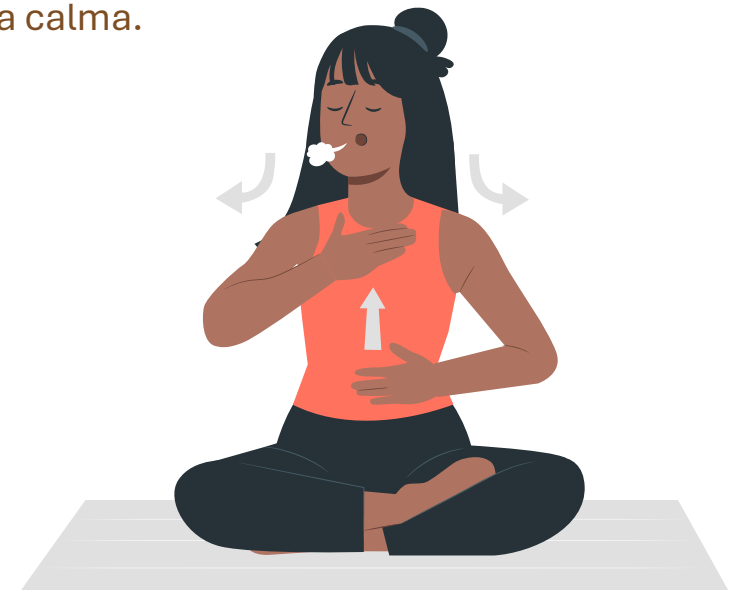


# MEDITACIÓN MINDFULNESS

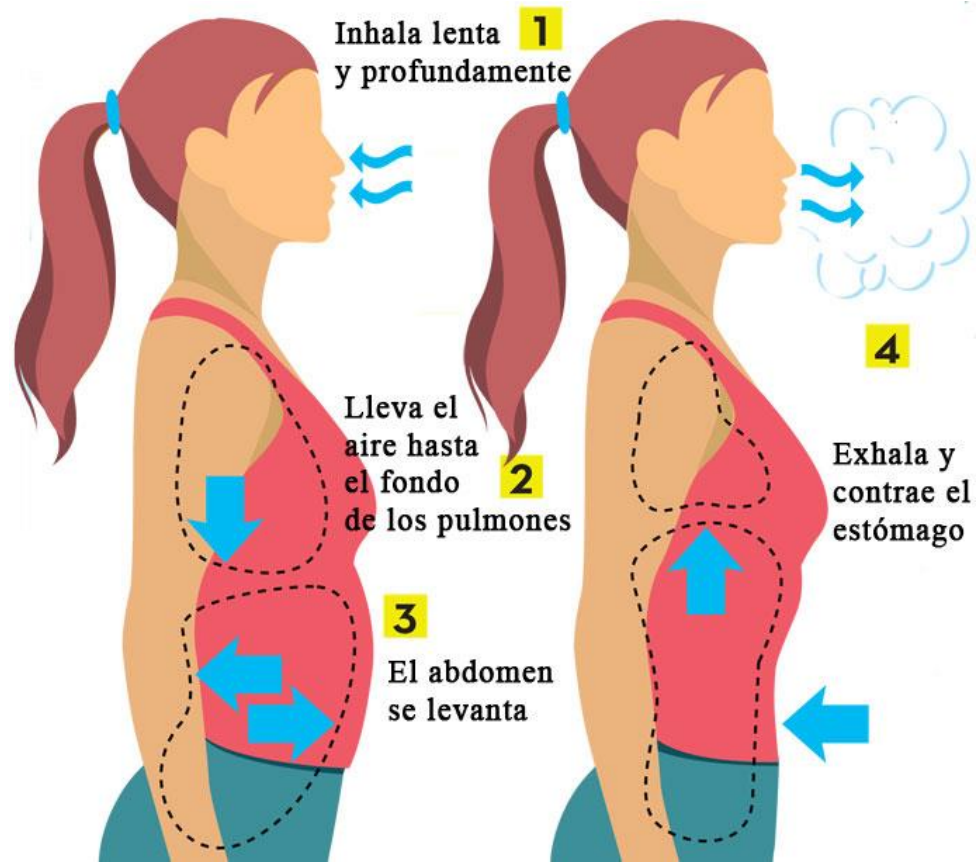
- Emplea la respiración **diafragmática o abdominal vs.** respiración torácica.
- Implica uso del **diafragma**: insuflación pulmonar más efectiva.
- Influye significativamente en la fisiología del cuerpo al interactuar con el SNC y SNA.
- **Respiración más profunda/completa**: calma y relajación **vs.** respiración superficial: situaciones de distrés.

## Beneficios

1. ↓ **Estrés**: activa respuesta de relajación ↓ niveles de cortisol y promueve la calma.
2. ↑ **Capacidad Pulmonar**: facilita > O<sub>2</sub> / > eliminación CO<sub>2</sub>.
3. = **Sistema Nervioso Autónomo** ➡ activación SN parasimpático.
4. ↑ **Consciencia corporal** ➡ conexión mente/cuerpo.
5. ↑ **Variabilidad FC** ➡ coherencia cardiaca.



# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



## 1. Postura:

- En silla espalda recta / Acostado boca arriba.
- **Sentado:** manos en pecho y abdomen.
- **Acostado:** ambas manos en abdomen.

## 2. Inhalación:

- Lenta y profunda por la **nariz**: expandir el abdomen.
- Mantener el pecho quieto.

## 3. Exhalación:

- Lenta y completa por la **nariz**.
- Abdomen se contrae al sacar el aire.

## 4. Repite el Ciclo:

- Inhalar/exhalar de 5 a 10 minutos.



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
SEMANA  
de la  
SALUD  
OCUPACIONAL



# PRACTICAR MINDFULNESS EMPRESARIAL

Focaliza la **atención en la respiración** cada vez que sientas **estrés, frustración o pensamientos negativos**.

Una de las técnicas más rápidas y efectivas de mindfulness; sus efectos aumentan con la práctica.

- **Detente:** pausa consciente de 1 a 5 min en cualquier momento del día; frena lo que estás haciendo.
- **Respira:** emplear respiraciones profundas ancla nuestra atención en el momento presente.
- **Observa:** las sensaciones del cuerpo, las emociones y los pensamientos.
- **Prosigue:** continua desde un lugar más centrado y consciente.



**DETÉNGASE**



**RESPIRE**



**OBSERVE**



**PROSIGA**



Se emplea para la regulación de **emociones difíciles o dolorosas**.

Todas las emociones aparecen por alguna razón; **aplazarlas, negarlas o evitarlas** no aporta solución.

**Busca conocer y comprender mejor** las emociones para **gestionarlas** y usarlas a nuestro favor constructivamente.

- **Reconoce:** poner en palabras las emociones y/o sensaciones corporales.
- **Acepta:** validar la emoción sin evitarlas; ya está ahí.
- **Investiga:** responder cuando, como, donde, por qué.
- **No te identifiques:** la emoción responde a una experiencia y/o situación puntual.



- Recomendación: realizar una pausa activa de **5-10 min por c/90 minutos de trabajo continuo.**
- Pararse, estirar, caminar, cambiar el enfoque visual, regresar al puesto.
- **Mantener la atención consciente a la respiración** durante este tiempo.



- Poner toda la **atención y energía a lo que dice la otra persona.**
- Dejar los propios pensamientos a un lado.
- **Escuchar para entender** no para replicar.
- Evitar interrumpir.



- **Prestar atención** momento a momento a **todo lo relacionado con la alimentación.**
- **Preguntarse** sobre cómo, quién ha producido o elaborado los alimentos
- Involucrar **todos los sentidos** en la alimentación.



# ATENCIÓN AL ENTORNO DE TRABAJO



- Prestar una **atención abierta, intencional, perspicaz** y de **aceptación** a todo lo que haces y a tu entorno.
- Encuentra alegría en los placeres simples.



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**30**  
**SEMANA**  
de la  
**SALUD**  
**OCUPACIONAL**



# CONCLUSIONES



# MINDFULNESS EMPRESARIAL



- ✓ Es una práctica poderosa que puede **transformar la forma** en que los líderes y colaboradores se **relacionan**, **mejorar su capacidad de toma de decisiones**, **gestionar** de forma más efectiva **el estrés** y fomentar un **ambiente de trabajo más positivo y colaborativo**.
- ✓ **No es una solución mágica**, es un proceso continuo de desarrollo personal y profesional. **Requiere práctica y dedicación** para alcanzar beneficios significativos.
- ✓ Las empresas pueden **cultivar líderes conscientes**, **colaboradores comprometidos** y un **entorno laboral más saludable y productivo** en general.
- ✓ Estar **presentes** en el momento y **tomar decisiones desde un lugar de claridad** y comprensión influirá positivamente en los equipos de trabajo.
- ✓ **No son sólo técnicas de relajación o meditación**, busca **cultivar una mentalidad y un enfoque consciente**: cultura organizacional enfocada al bienestar.





Evento Híbrido  
Virtual / Presencial

# 30

## SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Reflexión, madurez y nuevos desafíos

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

44° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

6, 7 y 8 de noviembre de 2024

## GRACIAS POR SU ATENCIÓN

“El reto de mindfulness consiste en suma en comprender que lo que sucede en el momento presente lo es todo, mi vida es lo que ocurre ahora”

Jon Kabat Zinn



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

