



Contratación

GESTIÓN DE CONTRATACIÓN
LISTA CHEQUEO PAGO DE ACTAS - CONTRATOS PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y CONSULTORÍA

F-GC-29
Versión:06
2022-07-22

# CONTRATO Y AÑO	055 de 2023	Acta N°	1	1. VALOR INICIAL (incluido IVA)	32.567.363
				2. VALOR ADICIÓN (+)	
CONTRATISTA	ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO			3. VALOR TOTAL (1+2)	32.567.363
NIT O CC:	30273046			4. VALOR ACTAS ANTERIORES (-)	0
CDP (#, rubro y fecha)	00160- 21201010050205 ENERO 16 DE 2023			5. VALOR PRESENTE ACTA (-)	2.171.158
RP (#, rubro y fecha)	00170 - 21201010050205 ENERO 18 DE 2023			6. VALOR NO EJECUTADO (3 - 4 - 5)	30.396.205

Prestar los servicios profesionales de Psicología para apoyar las actividades de los Programas de promoción y prevención del riesgo psicosocial y la salud mental, así como la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los Empleados y Trabajadores de Empocaldas S.A.E.S.P.

TIPO DE RECURSOS	PROPIOS	CENTRO DE COSTOS y PROCEDIMIENTO	
DOCUMENTO VERIFICADOS			<input checked="" type="checkbox"/> # FOLIOS
1- Acta original			
2- Autoliquidaciones en Salud, Pensiones y Riesgos profesionales del personal empleado y del contratista (Personas naturales) o Certificado de Cumplimiento del Artículo 50 de la Ley 789/02 (Personas jurídicas).			X
3- Tarjeta profesional y certificado de la Junta Central de contadores con fecha de expedición no mayor a tres meses (aplica cuando el certificado de parafiscales lo firma el Revisor Fiscal o el Contador).			
4- Factura (Régimen Común) o Factura equivalente (régimen simplificado).			X
5- Pagos SENA y ICBF.			
6- Evaluación del Supervisor Formato F-GC-18 (Solo aplica para el acta final)			
7- Planillas de pago con firma de los trabajadores (cuando se cuente con personal a cargo).			
8- Informe de actividades a cargo del Supervisor.			X
9- Certificado de paz y salvo de bienes a cargo del contratista expedido por la Sección Suministros de EMPOCALDAS S.A.E.S.P. (Aplica únicamente para acta de liquidación)			
10- Certificado de paz y salvo de entrega de archivos Formato F-GD-20 (Aplica únicamente para acta de liquidación)			
11- Certificado de existencia de factura electrónica como título valor			

Nota: Si pasados tres (3) días después del recibo de esta documentación el Supervisor del contrato no presenta correcciones, quedará en firme y será subida al SECOP.

Secretaría General CERTIFICA que el Supervisor del Contrato entregó la documentación para ser archivada en la carpeta correspondiente.

NOMBRE DE QUIEN RECIBE

FIRMA

DOCUMENTOS ANEXOS CON DESTINO A TESORERÍA		<input checked="" type="checkbox"/>
Copia del acta		X
Factura (Régimen Común) o Factura equivalente (régimen simplificado).		X
Evaluación del Supervisor F-CG-18 (Solo aplica para el acta final).		X
Informe de actividades a cargo del Supervisor.		X
Autoliquidaciones en Salud, Pensiones y Riesgos profesionales del personal empleado y del contratista (Personas naturales) o Certificado de Cumplimiento del Artículo 50 de la Ley 789/02 (Personas jurídicas).		X
Distribución por centro de costos. Formato F-GF-32 - Copia de este formato se debe entregar en Planeación y Proyectos _____ (firma de recibido)		
Copia del registro presupuestal		X

Fecha de presentación

ENERO 31 DE 2023

DATOS DEL SUPERVISOR		
CLAUDIA PATRICIA ALVAREZ CARMONA	PROMOTORA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	
NOMBRE	CARGO	FIRMA

DATOS PARA LA TRANSFERENCIA DE PAGOS		
85500035606	AHORROS	DAVIVIENDA
CUENTA	TIPO DE CUENTA	BANCO

02/02/23

Manizales, Enero 31 de 2023

INFORME DE SUPERVISIÓN

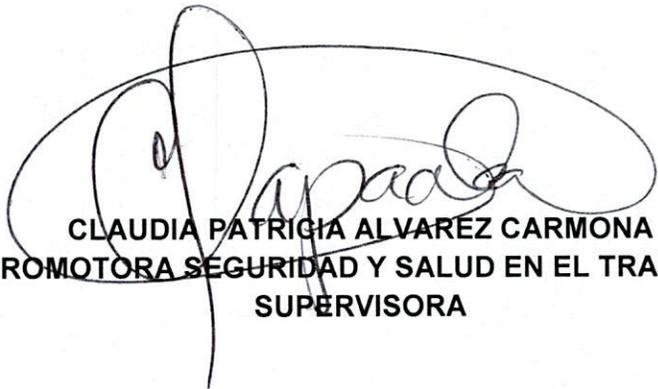
**LA SUSCRITA PROMOTORA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA
EMPRESA DE OBRAS SANITARIAS EMPOCALDAS S.A. E.S.P. EN CALIDAD DE
SUPERVISORA DEL CONTRATO No. 055 DE 2023**

CERTIFICA QUE

La contratista ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO, identificada con cédula de ciudadanía No. 30.273.046 de Manizales Caldas, cumplió satisfactoriamente con las actividades asignadas y descritas en el informe que me reporta del período correspondiente al acta número UNO contrato No. 055 del 2023.

Para constancia se firma los TREINTA Y UN DIAS (31) días del mes de ENERO del 2023.

Valor de ejecución del contrato 6.6%



CLAUDIA PATRIGIA ALVAREZ CARMONA
PROMOTORA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SUPERVISORA

ACTA DE PAGO N° 1

CONTRATO N°: 055 DE 2023

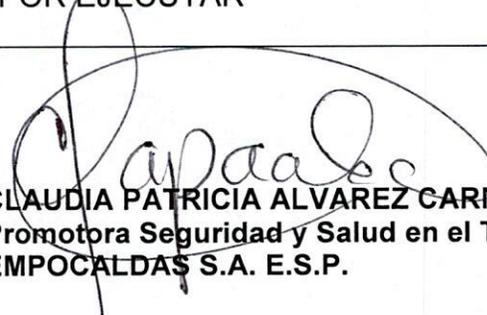
OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL, ASÍ COMO LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS DE LOS EMPLEADOS Y TRABAJADORES DE EMPOCALDAS S.A.E.S.P.

CONTRATISTA ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO

VALOR DEL ACTA: \$ 2.171.158

En la ciudad de Manizales, a los treinta y un (31) días del mes de Enero de 2023, se reunieron: **CLAUDIA PATRICIA ALVAREZ CARMONA**, Promotora de Seguridad y Salud en el Trabajo de EMPOCALDAS S.A. E.S.P., en representación de la Empresa contratante y **ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO** como contratista, con el fin de realizar el acta de pago N° 1 del Contrato N° 055 del 2023.

RELACIÓN DE PAGOS	
VALOR DEL CONTRATO	\$ 32.567.363
ADICION	
ACTA 1	\$ 2.171.158
VALOR EJECUTADO	\$ 0
POR EJECUTAR	\$ 30.396.205


CLAUDIA PATRICIA ALVAREZ CARMONA
Promotora Seguridad y Salud en el Trabajo
EMPOCALDAS S.A. E.S.P.


ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO
Contratista

Manizales, enero 31 del 2023

Doctora

CLAUDIA PATRICIA ALVAREZ CARMONA
Promotora Seguridad y Salud en el Trabajo
EMPOCALDAS S.A. E.S.P.

REFERENCIA: Informe actividades realizadas

OBJETO:

A continuación, me permito realizar la relación de las obligaciones ejecutadas en el mes de **ENERO** relación al contrato 055 de 2023, las cuales relaciono a continuación:

OBJETO:

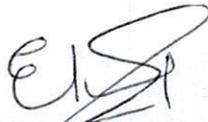
PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL, ASÍ COMO LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS DE LOS EMPLEADOS Y TRABAJADORES DE EMPOCALDAS S.A.E.S.P.

A continuación me permito realizar la relación de las obligaciones contractuales con relación al contrato 055 de 2023 y las correspondientes actividades ejecutadas:

OBLIGACIONES CONTRACTUALES	ACTIVIDADES
1. Realizar actividades de capacitación y sensibilización que aporten a la implementación del Programa de Prevención del Riesgo Psicosocial y la Salud Mental partiendo de los resultados de la aplicación de la batería de riesgo psicosocial y las asesorías psicológicas realizadas.	<ul style="list-style-type: none">• Elaboración del Boletín Empopsicología "El Duelo como parte de la vida".• Elaboración de Plan de Acción y envió a la Supervisora del contrato.• Revisión y ajustes al Sistema de Vigilancia epidemiológica de riesgo psicosocial.
2. Realizar acompañamiento psicológico a las Seccionales a través de consultas individuales y asesoría familiar en temas relacionados con el duelo familiar, fortalecimiento de las relaciones	<ul style="list-style-type: none">• Seguimiento Psicológico presencial a funcionario de la Seccional de Neira.

<p>intrafamiliares, acompañamiento al proceso de jubilación y retiro, acompañamiento al personal con incapacidades o restricciones médicas, entre otros.</p>	
<p>3. Apoyar el Programa de Inducción y Selección de Personal, a través de la aplicación e interpretación de Pruebas Psicológicas requeridas, realización de entrevistas y elaboración de informes psicológicos con el respectivo concepto de idoneidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de prueba psicotécnica para los cargos de Jefe Administrativo y Financiero, Operador de Planta de la Seccionales de Supia, Viterbo y Trabajador de Mantenimiento de la Seccional de Viterbo.
<p>4. Aportar a la ejecución del Programa de Prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas a través de la implementación de actividades de capacitación y sensibilización que permita en los funcionarios identificar los riesgos y consecuencias a nivel de la salud física y mental y sus efectos en el entorno familiar y laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de Plan de Acción y envió a la Supervisora del contrato.
<p>5. Apoyar y acompañar la ejecución del proyecto de transformación cultural de la Empresa a través de la implementación de actividades de sensibilización relacionadas con los valores institucionales y la ruta de la felicidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y envió de mensaje Empofelicidad por correo masivo.
<p>6. Las demás obligaciones a su cargo que se deriven de la naturaleza del contrato y de las exigencias legales.</p>	

Nota: Todas las actividades realizadas se encuentran ajustadas a lo estipulado en el contrato 055 del 2023.



ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO

CONTRATISTA



F-GF-02
Versión 4
Enero 2021

GESTION FINANCIERA

DOCUMENTOS SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR

N°

31/01/2023

EMPRESA DE OBRAS SANITARIAS DE CALDAS

NIT. 890.803.239-9

SECCIONAL	MANIZALES	CENTRO DE COSTOS	11
-----------	-----------	------------------	----

REGIMEN COMUN, AUTORRETENEDOR

OFICINAS: CARRERA 23 No. 75-82 PBX. 8867080 FAX 8865566

RESOLUCION DIAN No. 18764025241121 DESDE DMA 1045 HASTA DMA 50,000 VIGENCIA DESDE 10/02/2022 HASTA 10/08/2023

CIUDAD Y FECHA:	MANIZALES ENERO 31 DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS:	ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO
CEDULA O NIT:	30273046
DIRECCION:	cr 23 25-24 Apto 12A TELEFONO 3113126123

DESCRIPCION DE LA OPERACIÓN	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES DE
LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL, ASÍ COMO LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO	
DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS DE LOS EMPLEADOS Y TRABAJADORES DE EMPOCALDAS S.A.E.S.P.	

Nombre	ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO	SUBTOTAL:	\$ 2.171.158
Cedula	30.273.046	TOTAL RETENCIONES	
FIRMA DE ACEPTACION VENDEDOR		TOTAL A PAGAR:	\$ 2.171.158

**LA SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y
CESANTIAS PORVENIR S.A.**

INFORMA:

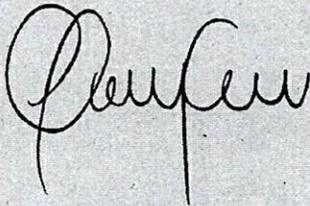
Que en esta Sociedad Administradora se le realizó Devolución de Saldos por SOLICITUD POR DEVOLUCIÓN DE SALDOS VEJEZ NORMAL al(a) Señor(a) ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO, identificado(a) con Documento No. 30,273,046, por las siguientes sumas:

Fecha	Descripción	Valor
Mar.04/22	DEVOLUCION_SALDOS	\$57,573,883.00
Feb.02/22	DEVOLUCION_SALDOS	\$83,929,363.00

Así las cosas el(la) Señor(a) ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO, no se encuentra pensionado(a) por Vejez, Invalidez o Sobrevivencia en esta Sociedad Administradora.

Se expide la presente certificación a solicitud del(a) interesado(a), a los 23 días del mes de Marzo de 2022.

Cordialmente,



Gerente de Clientes



RAZON SOCIAL :	ELIZABETH HERNANDEZ OROZCO
IDENTIFICACION:	CC-30273046
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2022-12-26
FECHA LIMITE DE PAGO:	2022-12-26
FECHA DE PAGO:	2022-12-26
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2022-11
PERIODO SALUD:	2022-11
NUMERO PLANILLA:	8622710561
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8614473659
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	\$ 1.410.000	\$ 0	\$ 0	\$ 2.500	\$ 176.300	\$ 178.800
14-23	860011153	POSITIVA	1	\$ 1.410.000	\$ 0	\$ 0	\$ 200	\$ 7.400	\$ 7.600
Total a pagar					\$ 0	\$ 0	\$ 2.700	\$ 183.700	\$ 186.400

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	08/01/2023
----------------------------------	------------



**" Vive cada momento a plenitud el mañana es hoy.
Disfruta cada día y haz lo que te haga feliz . "**

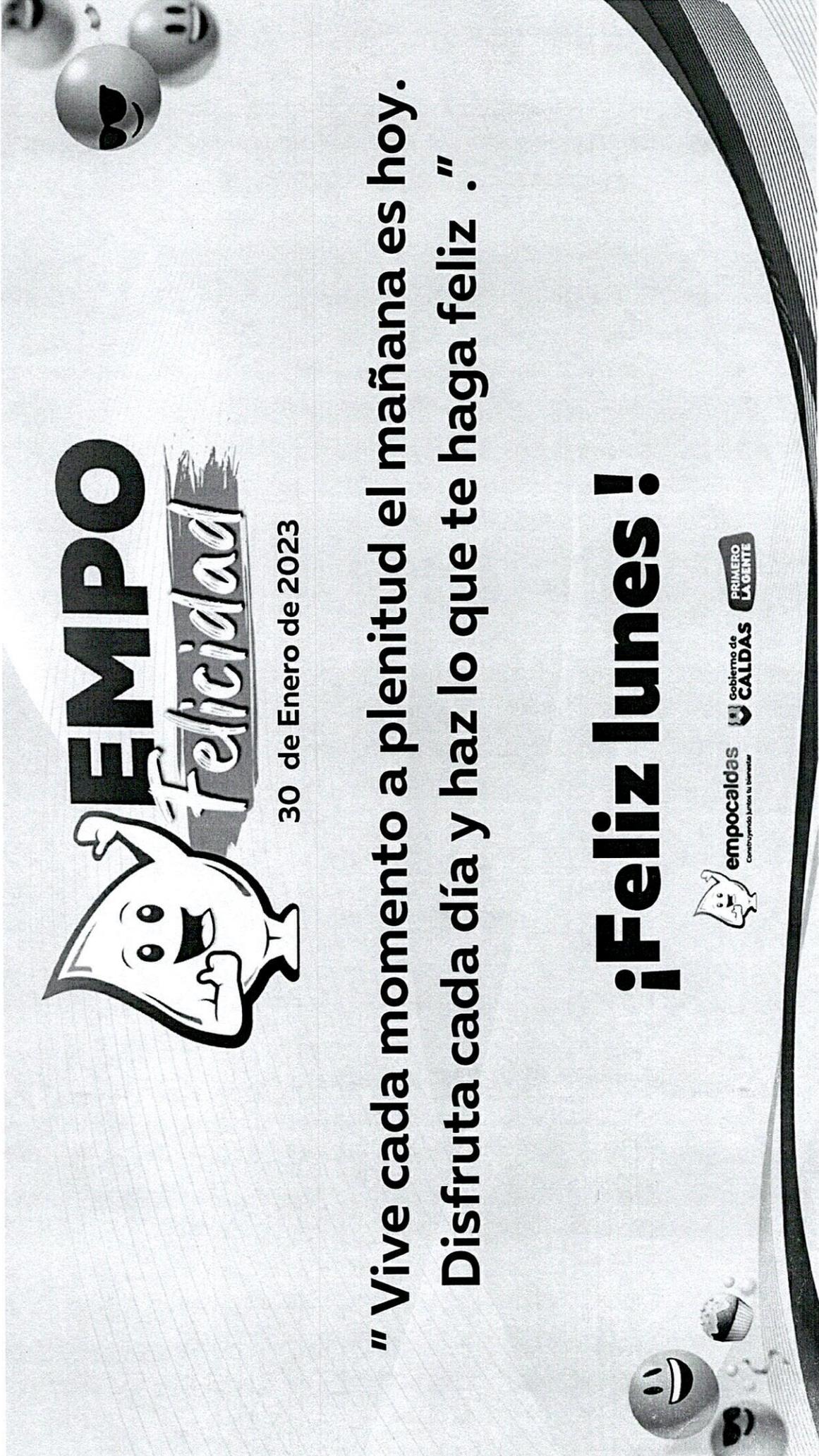
¡Feliz lunes !



empocaldas
Contribuyendo juntos tu bienestar



**PRIMERO
LA GENTE**





1. OBJETIVO

Desarrollar un Programa de Vigilancia Epidemiológica con el fin de prevenir, hacer seguimiento e intervenir los factores de riesgo psicosocial identificados a partir de la aplicación de la batería de Riesgo Psicosocial, así como de las consultas psicológicas y médicas realizadas a los trabajadores de EMPOCALDAS E.S.P.

2. ALCANCE

Este programa aplica a todo el personal a nivel directivo, administrativo, de operación y mantenimiento, ya que todos se encuentran expuestos a factores de riesgo psicosocial a nivel individual, laboral, familiar o social, que en un momento dado pueden afectar la salud mental y el bienestar de los trabajadores de EMPOCALDAS E.S.P.

3. MARCO NORMATIVO

- 3.1. La resolución 2646 de 2.008 establece disposiciones y define responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés laboral.
- 3.2. Ley 1010 de 2.006 a través de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo. Se constituye en un mecanismo para la protección del trabajo en condiciones dignas y para la protección de la salud mental de los trabajadores a través de la armonía entre quienes comparten un mismo ambiente laboral.

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



- 3.3. Ley 1566 de 2012 refiere la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas. También estipula que las administradoras de riesgos profesionales, deben apoyar la implementación de programas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- 3.4. Decreto 1477 de 2.014 Tabla de Enfermedades Laborales la cual amplía el número de enfermedades que puede derivarse de la exposición de factores de riesgo psicosocial.
- 3.5. Ley 1616 de 2.013 incluye la obligación de realizar acciones para la promoción de la salud mental y el trastorno mental en ámbitos laborales y reitera la obligación de los empleadores respecto al monitoreo de los factores de riesgo psicosocial como parte de las acción del SGSST.

4. DEFINICIONES

4.1.1 Riesgo Psicosocial:

El riesgo Psicosocial se ha definido como cualquier condición Psicológica o Social que muestre tener efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo, en razón a ello se hace necesario la implementación de actividades que permitan mitigar y hacer seguimiento a dichos riesgos.

La Resolución 2646 de 2008 establece disposiciones y define responsabilidades para evaluar, prevenir, intervenir y hacer monitoreo permanente a la exposición de factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como los factores asociados al estrés laboral.

4.1.2. Factores intra laborales

Entendidos como aquellas características del trabajo y su organización que influyen en la salud y el bienestar del individuo.

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



Los dominios considerados son los siguientes:

- ✓ Las demandas de trabajo
- ✓ Liderazgo y relaciones en el trabajo
- ✓ Control sobre el trabajo
- ✓ Recompensas.

Los cuales se encuentran desglosados en las siguientes dimensiones de acuerdo a los instrumentos incluidos en la batería de riesgo psicosocial: exigencias cognitivas, mentales, emocionales, toma de decisiones, iniciativa, autonomía, uso y desarrollo de habilidades y conocimientos, la participación y manejo del cambio, tipo de relación social que se establece con los jefes y colaboradores, entre otros.

Ver tabla 1 anexa: Dominios y dimensiones intra laborales.

Los dominios intra laborales incluyen definiciones e indicadores, los cuales se integran como factores de riesgo psicosocial. Entre estos se encuentran los siguientes:

- ✓ Exigencias relativas a la carga de trabajo que se debe ejecutar en relación con el tiempo disponible para hacerlo (dimensión demandas cuantitativas)
- ✓ Situaciones afectivas y emocionales propias del contenido de la tarea, que tiene el potencial de inferir con los sentimientos y emociones del trabajador (dimensión demandas emocionales).
- ✓ Exigencias del tiempo laboral que se hacen al individuo en términos de duración y el horario de la jornada, así como los periodos destinados a pausas y descansos periódicos (demandas de la jornada de trabajo).
- ✓ Información que le permite identificar sus fortalezas y debilidades y tomar acciones para mantener o mejorar su desempeño (Retroalimentación del desempeño).

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	SISTEMA: PVERPS	
	<input checked="" type="checkbox"/>	SG-SST
SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO PSICOSOCIAL	Fecha:	20/01/2023
	Versión:	001
Página 4 de 15		

Ver tabla 2 anexa: Definiciones de las condiciones sociales intra laborales e indicadores de riesgo.

4.1.3. Factores extra laborales

Los factores extra laborales son aquellos relacionados con el entorno familiar, social y económico del trabajador. A su vez abarcan las condiciones del lugar de vivienda que pueden influir en la salud y el bienestar del individuo. Las dimensiones extra laborales que se evalúan de acuerdo a la batería de riesgo psicosocial son las siguientes.

- ✓ Tiempo fuera del trabajo
- ✓ Relaciones familiares
- ✓ Comunicación y relaciones interpersonales
- ✓ Situación económica del grupo familiar
- ✓ Características de la vivienda y de su entorno
- ✓ Influencia del entorno extra laboral sobre el trabajo
- ✓ desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda

Ver tabla 3 anexa: Definiciones de cada una de las dimensiones e indicadores de riesgo de los factores extra laborales.

4.1.4. Condiciones individuales

Las condiciones individuales tienen relación con una serie de características propias de cada trabajador o características sociodemográficas como el sexo, la edad, el nivel educativo, estado civil, ocupación, lugar de residencia, tipo de vivienda número de dependientes, entre otros. Dichas características sociodemográficas también pueden tener efecto en los factores de riesgo intra laboral y extra laboral.

Ver tabla 4 anexa: Variables sociodemográficas y ocupacionales.

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



4.1.5 Estrés

Conjunto de reacciones de carácter psicológico, físico y comportamental que se produce cuando el trabajador se enfrenta a las demandas como resultado de la interacción de sus condiciones individuales, intra laborales y extra laborales.

El cuestionario para la evaluación del Estrés es un instrumento diseñado para evaluar síntomas reveladores de la presencia de estrés distribuidos en 4 categorías principales según el tipo de síntomas de estrés. (Batería para medición del riesgo psicosocial).

- ✓ Fisiológicos
- ✓ Síntomas de comportamiento social
- ✓ Síntomas intelectuales laborales
- ✓ Síntomas Psico emocionales

Algunas de estas reacciones o síntomas se presentan de la siguiente manera:

Nivel psicológico: inseguridad, bajo estado de ánimo, baja autoestima, nerviosismo, sentimiento de soledad y miedo, tensión, sensación de aislamiento, entre otros.

Nivel físico: problemas gastrointestinales, o palpitaciones en el pecho, dolor de cabeza, trastornos del sueño, fatiga, cansancio, entre otros.

A nivel intelectual: Dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones, olvidos frecuentes, bloqueo mental, disminución en la capacidad de rendimiento laboral, entre otros.

Efectos en la Organización:

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	SISTEMA: PVERPS	
	<input checked="" type="checkbox"/>	SG-SST
SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO PSICOSOCIAL	Fecha: 20/01/2023	
	Versión: 001	
	Página 6 de 15	

Ausentismo, relaciones laborales pobres, baja productividad, altos índices de accidentes laborales, cantidad de trabajo, sensación de monotonía, entre otros.

4.1.6. Síndrome de Burnout o síndrome del quemado

Anglicismo utilizado en la sociedad británica, su traducción es “estar quemado” lo que hace referencia a sentirse sin recursos o posibilidades en una actividad. También hace referencia a una situación de agotamiento o cansancio emocional, desgaste o fatiga psíquica en el trabajo, disminución de la cantidad y calidad del trabajo y pérdida de energía, agotando la capacidad de afrontar una situación laboral, familiar o social de forma adaptativa.

4. OTROS TRASTORNOS:

A continuación se mencionan otros trastornos que pueden estar o no relacionados con los riesgos psicosociales. Trastorno de Ansiedad, Trastorno de depresión, Trastorno afectivo bipolar, Trastornos del sueño, Trastornos alimenticios, Estrés Post traumático, Duelo (s), Enfermedades psicosomáticas (molestias o dolencias físicas que tienen como base un desajuste emocional o mental). Trastornos por consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas

5. CAUSAS RELACIONADAS A LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

- ✓ Duelos no resueltos
- ✓ Tareas repetitivas y prologadas
- ✓ Labores monótonas
- ✓ Carga laboral y de responsabilidades
- ✓ Falta de descanso o pausas activas
- ✓ Fatiga
- ✓ Desmotivación o desinterés en las labores propias del cargo, o frente a la vida.

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



empocaldas

Construyendo juntos tu bienestar

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

SISTEMA: PVERPS



SG-SST

**SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO
PSICOSOCIAL**

Fecha: 20/01/2023

Versión: 001

Página 7 de 15

- ✓ Falta de conciencia de sí mismo (débil capacidad de insight)
- ✓ Resistencia al cambio
- ✓ Falta de autocuidado físico, mental y emocional
- ✓ Aislamiento
- ✓ Relaciones intrafamiliares o interpersonales conflictivas
- ✓ Agresividad o irritabilidad
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Problemas alimenticios
- ✓ Consumo alto de alcohol u otras sustancias
- ✓ Dificultades para mantener la concentración y olvidos muy frecuentes
- ✓ Cambios muy continuos en el estado de animo
- ✓ Llanto frecuente
- ✓ Bajo estado de animo
- ✓ Diagnóstico de enfermedad mental sin enganche de tratamiento terapéutico y psiquiátrico (paciente que no coopera con su tratamiento o lo suspende sin consultar con su especialista de cabecera).
- ✓ Problemas económicos
- ✓ Desplazamiento forzado
- ✓ Violencia Intrafamiliar
- ✓ Violencia laboral

6. Habilidades psicosociales

Las habilidades propuestas por la (OMS) entre otras se destacan las siguientes: Comunicación efectiva o asertiva, toma de decisiones, resolución de conflictos, manejo de emociones y sentimientos, etc. Cabe señalar que el programa incluirá el fortalecimiento de éstas y otras habilidades psicosociales dentro de las actividades de capacitación y sensibilización (prevención).

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	SISTEMA: PVERPS	
	<input checked="" type="checkbox"/>	SG-SST
SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO PSICOSOCIAL	Fecha: 20/01/2023	
	Versión: 001	
	Página 8 de 15	

7. Capacidad de Resiliencia

Se refiere al conjunto de comportamientos adaptativos en contextos de adversidad, por tanto es un proceso que implica el esfuerzo del individuo y de su entorno más inmediato para la superación de situaciones en un principio “traumáticas” (**subdirectora Ministerio de Salud y Protección Social (agosto 25 de 2022)**). Es importante señalar que cada persona, comunidad o sociedad, responde de manera diferente a situaciones adversas, por tanto se hace necesario considerar los siguientes elementos que aportan al fortalecimiento de dicha capacidad:

- ✓ Comprender y aceptar la realidad actual
- ✓ Darle sentido y significado a la vida
- ✓ Comprender y reconocer que somos capaces de desarrollar estrategias para hacer frente a la realidad problemática que estemos enfrentando.
- ✓ Discernir sobre la magnitud real del evento adverso
- ✓ Plantear opciones propositivas para hacer frente a dicho evento (accidentes de diversa índole, enfermedades, pérdida de empleo, rupturas afectivas, dificultades económicas, pérdida de seres queridos, entre otros).

7.1. Características individuales que fortalecen la capacidad resiliente:

- ✓ El Auto reconocimiento como seres inteligentes
- ✓ El uso del sentido del humor
- ✓ Conciencia y uso de la capacidad de autocontrol

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



- ✓ Adecuada autoestima
- ✓ Pensamientos que favorecen el optimismo
- ✓ Búsqueda de apoyo social
- ✓ Autonomía para la toma de decisiones
- ✓ Capacidad para reconstruir o reconstruir el proyecto de vida
- ✓ Apertura al cambio

Es importante señalar que algunas personas se derrumban ante situaciones adversas haciéndose necesario la promoción de ésta capacidad, a través de la consulta individual o la participación en terapia grupal o en grupos de autoayuda, de tal forma que facilite la vivencia de la experiencia adversa reduciendo la sensación de ser víctimas de las circunstancias, facilitando la posibilidad de comprender los impactos generados por una situación adversa y poner en marcha diversas estrategias y recursos que permitan el fortalecimiento individual, familiar y comunitario.

8. METODOLOGIA: Fases de desarrollo del Programa

- **Etapa Diagnóstica:**

Se parte de la aplicación de la Batería de riesgo psicosocial para identificar el nivel de riesgo y de estrés en el que se encuentran los trabajadores y partiendo del informe realizado por la psicóloga especialista se elabora o Re direcciona el Plan de Acción.

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

SISTEMA: PVERPS



SG-SST

SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO
PSICOSOCIAL

Fecha: 20/01/2023

Versión: 001

Página 10 de 15

La aplicación de la batería de riesgo psicosocial arroja el nivel del riesgo intra laboral, extra laboral y el nivel de estrés, los cuales se ubican en las siguientes categorías:

Sin riesgo: Color azul. Factor protector

Riesgo bajo: Color verde

Riesgo moderado: color amarillo

Riesgo alto: color naranja

Riesgo muy alto: color rojo

- **Etapas de intervención y prevención**

Se plantea un plan de acción o de mejoramiento para intervenir y mitigar el nivel del riesgo identificado. Para el nivel del riesgo ubicado en el nivel muy alto, alto y medio se realiza un plan de intervención partiendo de las dimensiones afectadas en el dominio correspondiente. Por ejemplo en el dominio control sobre el trabajo, pueden estar involucradas las dimensiones de claridad del rol, capacitación, desarrollo de habilidades, control y autonomía sobre el trabajo entre otros. Por lo tanto las actividades planteadas apuntarán a bajar el riesgo detectado.

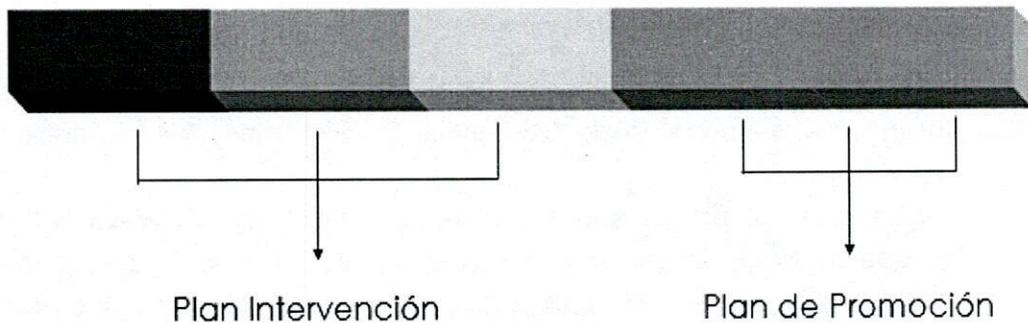
Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



En el nivel de riesgo bajo o sin riesgo se plantea un plan de promoción y prevención que busque prevenir el riesgo identificado en los dominios y dimensiones correspondientes.

El cuestionario de evaluación del estrés detecta los síntomas fisiológicos, conductuales, intelectuales y psico emocionales que genera el estrés en los trabajadores por lo tanto las acciones propuestas en el plan también estarán encaminadas a prevenir y/o intervenir los niveles de estrés identificados en los riesgos correspondientes.

■ Riesgo Muy Alto ■ Riesgo Alto ■ Riesgo Medio ■ Riesgo Bajo ■ Factor Protector



Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

SISTEMA: PVERPS



SG-SST

SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO
PSICOSOCIAL

Fecha: 20/01/2023

Versión: 001

Página 12 de 15

9. RESPONSABLES

9.1 Gerencia

- Asignar los recursos humanos, técnicos y financieros para el cumplimiento de este programa.
- La resolución 2646 de 2.008 establece disposiciones y define responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
- Ley 1616 de 2.013 incluye la obligación de realizar acciones para la promoción de la salud mental y el trastorno mental en ámbitos laborales y reitera la obligación de los empleadores respecto al monitoreo de los factores de riesgo psicosocial como parte de las acción del SGSST.

9.2. Encargado de la Seguridad y Salud en el Trabajo

- Coordinar, apoyar y realizar seguimiento al Sistema de Vigilancia Epidemiológica en riesgo psicosocial.
- Informar al personal de la existencia del Sistema y los beneficios para los trabajadores.
- Informar a psicología sobre los casos o situaciones relacionadas con las incapacidades médicas, etapa pre pensional, condiciones médicas, conflictos entre trabajadores y demás condiciones que afecten la salud mental de los funcionarios públicos o el ambiente laboral.

9.3. Trabajador

- Informar al Jefe inmediato de Departamento o Área, o Administrador, Jefe de Gestión Humana, Promotora de Salud Ocupacional o Psicóloga sobre las

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



empocaldas

Construyendo juntos tu bienestar

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

SISTEMA: PVERPS



SG-SST

**SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN RIESGO
PSICOSOCIAL**

Fecha: 20/01/2023

Versión: 001

Página 13 de 15

situaciones o casos que estén afectando la salud mental o la armonía y convivencia en el contexto laboral así como el consumo de cualquier sustancia psicoactiva.

- Participar de forma activa en la implementación y ejecución del programa en su proceso de capacitación y sensibilización, o asesoría o evaluación psicológica cuando sea necesario y practicar el autocuidado.
- Tomar una actitud proactiva que les permita mejorar las actividades de capacitación, hacer sugerencias sobre la misma y participar con preguntas y comentarios.

10. DOCUMENTOS RELACIONADOS

10.1 Factor Intra laboral

10.2 Factor Extra laboral

10.3 Condiciones individuales

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

11.1 Seguimiento Psicológico

Se realizará el seguimiento psicológico a los casos en que los trabajadores tengan condiciones asociadas a restricciones médicas, diagnósticos y tratamientos psiquiátricos, incapacidades, duelos, estrés y condiciones intra y extra laborales como resultado de la aplicación de la batería de riesgo psicosocial y cuyos resultados dan en un nivel alto y medio de riesgo psicosocial.

Realización de las respectivas remisiones a las EPS a las especialidades de psiquiatría y psicología para los casos que se considere necesario. Dos seguimientos psicológicos en el año y más si las condiciones del paciente, familia o funcionarios lo amerita se realizan en dos modalidades unos son presenciales a las Seccionales a las que se desplaza psicología y las demás por vía telefónica o por videoconferencia. La periodicidad son dos desplazamientos en el año a 10

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:



Seccionales teniendo en cuenta que por tema de recursos no se puede llegar al 100% de éstas.

11.2. Indicadores de Evaluación

Los Indicadores de evaluación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica del Riesgo Psicosocial ofrecen las alertas respectivas en los niveles de intervención y prevención del riesgo psicosocial.

INDICADOR	FORMULA	FRECUENCIA DE MEDICION
Índices de rotación de personal con asociación a factores de riesgo psicosocial.	Egresos asociados a causas de riesgo psicosocial + número de ingresos/total trabajadores x 100 $0+13/266 \times 100 = 4.88\%$ (índice del año 2018)	Anual
Eficacia: Porcentaje de cumplimiento de actividades de intervención. Estas actividades incluyen capacitaciones y asesorías.	Total de actividades de intervención ejecutadas / total de intervención planeadas x 100. $83/83 = x 100. 100\%$ de cumplimiento. (eficacia del año 2018)	Anual

12. REGISTROS

- Excel registro seguimientos psicológicos presenciales y telefónicos
- Informes psicológicos individuales
- Registro fotográficos de las capacitaciones
- Registro de las encuestas de percepción

Elaboró: Elizabeth Hernandez Orozco. Psicóloga Contratista.	Revisó:	Aprobó:	Código:
			Fecha de modificación:

EMPO PSICOLOGIA... un espacio pensando en ti....EL DUELO COMO PARTE DE LA VIDA



Tenemos un tiempo para nacer, llegar y vivir, tiempo en el que tejemos lazos, experiencias, dejamos una huella en nuestro corazón en nuestra vida y en la de otros seres cercanos y lejanos. Celebramos muchos momentos y encuentros que nos hacen crecer y aprender. Pero cuando llega la hora de despedir a un amigo o a otro ser querido la vida nos sorprende con la muerte y sentimos que no estábamos preparados para este difícil momento.

Son diferentes los momentos que vivimos en éste proceso de duelo.... no lo creemos, tampoco lo aceptamos, (negación) llegan los porqués, quizá las culpas, los enojos, el dolor y más... (enfado, ira o indiferencia). Entendemos que ya era tiempo, que quizá fue mejor antes que prolongar un sufrimiento o dolor, analizamos lo vivido, (negociación consigo mismo). Experimentamos tristeza profunda, vienen los recuerdos, periodos de llanto, (depresión o dolor). Asumimos que la pérdida es inevitable y el sentido de ésta se transforma (aceptación).

Si hoy fuera nuestro último día de vida.....que haríamos? Reír más, disfrutar, ayudar a alguien o hacer una obra humanitaria, servir, perdonar, encontrarnos con nosotros mismos, tener la grandeza y humildad para reconocer lo que nos falta por mejorar en lugar de señalar, juzgar y criticar al otro.

Importante en éste camino de la vida andar ligeros de equipaje, abrazar nuestro eterno presente sintiendo que es hoy para sanar, perdonar y empezar de nuevo, renaciendo en cada mañana dejando atrás el dolor, el rencor, los miedos y la soledad, abrazando este presente con fuerza y amor en nuestro corazón.

**“Vivamos cada día como si fuera el último en el
anochecer y el primero en cada amanecer”**

Elizabeth Hernandez Orozco
Psicóloga Contratista
Empocaldas S.A.E.S.P.