

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 1 de 10

UNAD © 2023

Programa De Prevención De Riesgo Psicosocial "No estrés mal"

1. Justificación

El estrés es una condición inherente al ser humano que, a lo largo de la evolución, le ha permitido adaptarse y responder a las exigencias del entorno; este fenómeno viene acompañado de estados psicológicos y fisiológicos como la ansiedad, la tensión, la sobrecarga, la fatiga y la frustración (Mingote, Adán & Pérez, 2013). Por otro lado, la frecuencia en el contacto y la cronicidad con los diversos factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores (profesionales de la salud, docentes en cualquier nivel de estudios y/o cualquier otra profesión), incrementan la probabilidad de desarrollar alteraciones en la salud.

Uno de los efectos más relevantes de la exposición prolongada a factores de riesgo psicosocial percibidos como negativos es el Síndrome de Burnout, considerado una fase avanzada del estrés laboral crónico, el cual puede desencadenar comportamientos y sentimientos nocivos tanto a nivel personal, social y/o laboral. Esta condición puede derivar en incapacidad laboral permanente, trastornos psíquicos e incluso en la ocurrencia de accidentes de trabajo, generando consecuencias que van desde afectaciones graves a la salud —potencialmente mortales— hasta impactos negativos en la organización.

Este síndrome se caracteriza por tres dimensiones esenciales:

- **Agotamiento emocional:** pérdida progresiva de energía y desgaste extremo en el ejercicio laboral.
- **Despersonalización:** actitudes negativas y distanciamiento frente a las necesidades de otras personas.
- **Baja realización profesional:** valoración negativa del propio trabajo, acompañada de síntomas depresivos, baja autoestima y disminución de la productividad.

En atención a esta realidad laboral actual, la normativa colombiana establece directrices claras y actualizadas para promover entornos laborales emocionalmente saludables. La Ley 2460 de 2025, en su artículo 9°, establece que las empresas y entidades públicas deben evaluar y ajustar periódicamente los lineamientos técnicos orientados a prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial laboral, con un enfoque diferencial que otorgue especial prioridad a las mujeres —en particular, a las víctimas de violencia— y a las personas con discapacidad. Esta disposición también establece la responsabilidad de armonizar las acciones institucionales con las estrategias de prevención, sensibilización y control lideradas por las Administradoras de Riesgos Laborales, garantizando ambientes de trabajo que promuevan la salud mental durante la jornada laboral.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 2 de 10

UNAD © 2023

Dicha Ley se articula técnicamente con la resolución 2646 del 2008 del Ministerio de Protección Social, *por la cual se establecen disposiciones y se definen 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 ocupacional*, y la resolución 2764 de 2022, *por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones*.

En cumplimiento de este marco normativo, la Universidad Nacional Abierta y a Distancia aplicó en 2025 la Batería de Riesgo Psicosocial, obteniendo los siguientes resultados en estrés —entendido como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual del trabajador ante las demandas generadas por la interacción de condiciones individuales, intralaborales y extralaborales—: riesgo muy alto 18.2%. riesgo alto 15.7%, riesgo medio 18.1%, riesgo bajo 20.6% y riesgo muy bajo 27.5%.

Frente a este contexto, el programa “No estrés mal” integra actividades en los tres niveles de prevención: **primaria**, mediante procesos de psicoeducación que incluyen talleres, charlas, campañas, material educativo y uso de medios electrónicos para sensibilizar sobre el manejo del estrés, el autocuidado y los hábitos de vida saludable; **secundaria**, orientada a la detección temprana y atención oportuna de signos de estrés o fatiga a través de apoyo psicosocial (escucha activa, fortalecimiento de redes de apoyo, acceso a servicios, identificación de estresores, entrenamiento en manejo de ansiedad y estrés, atención en crisis, promoción del apoyo social organizacional); y **terciaria**, enfocada en la rehabilitación y reincorporación laboral de trabajadores con diagnósticos relacionados con estrés agudo, incluyendo seguimiento coordinado con EPS y ARL, fortalecimiento de redes de apoyo social y comunicación activa con el trabajador. Asimismo, el programa contempla un componente específico enfocado en la prevención de la fatiga laboral en conductores, reconociendo las particularidades de este grupo ocupacional y promoviendo condiciones laborales que favorezcan un estilo de vida saludable y un entorno de trabajo equilibrado y seguro.

2. Objetivo General

Brindar herramientas y estrategias para el manejo del estrés y la prevención de la fatiga, que mitiguen el impacto de los factores de riesgo psicosocial en la Plataforma Humana Unadista.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 3 de 10

UNAD © 2023

3. Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer a la Plataforma Humana Unadista herramientas y estrategias de afrontamiento frente al manejo del estrés. • Sensibilizar a la Plataforma Humana Unadista en la promoción y prevención de la salud mental, buscando la participación en las experiencias significativas incorporadas en el plan de trabajo del programa no estrés mal, que incluyen temas asociados al manejo del estrés, autocuidado y hábitos de vida y trabajo saludable. • Brindar acompañamiento psicosocial a la Plataforma Humana Unadista para casos con algún diagnóstico de salud mental, casos que soliciten orientación de manera voluntaria y casos identificados con estrés alto, tras la evaluación de estrés proporcionada por la batería de riesgo psicosocial.
4. Alcance
El programa “No estrés mal” está dirigido a la Plataforma Humana Unadista a Nivel Nacional, desarrollando acciones para docentes, personal de planta y contratistas de apoyo a la gestión.
5. Meta
Mantener el estrés laboral de la Plataforma Humana Unadista dentro de los niveles de sin riesgo (o riesgo despreciable), riesgo bajo y riesgo medio, teniendo en cuenta la última evaluación realizada de factores de riesgo psicosocial.
6. Definiciones
<p>Factor de riesgo: Posible causa o condición que puede ser responsable de la enfermedad, lesión o daño.</p> <p>Factor de riesgo psicosocial: Condiciones Psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.</p> <p>Factor protector psicosocial: Condiciones de trabajo que promueven la salud y el bienestar del trabajador.</p> <p>Factores Extralaborales: Aspectos relacionados con la situación socioeconómica y educativa del grupo familiar, efecto del trabajo</p>

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 4 de 10

UNAD © 2023

en el ámbito familiar y social, y situación política, económica y social del país.

Condiciones de trabajo: Todos los aspectos intra-laborales, extra-laborales e individuales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos.

Estrés: Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales.

Distrés: Se define el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Eustrés: que es equivalente a los resultados positivos que se pueden ocasionar a raíz del estrés, debido a que el individuo logra adaptarse gracias a la motivación adecuada y la puesta en marcha de un plan de acción para afrontar desafíos que lo lleva a obtener resultados satisfactorios.

Tecnoestrés: se refiere al estrés o malestar psicológico causado por el uso o la amenaza del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Se manifiesta a través de síntomas como ansiedad, fatiga mental, y dificultades de concentración, impactando negativamente tanto en la esfera personal como laboral.

Carga Física. Esfuerzo fisiológico que demanda la ocupación, generalmente se da en términos de postura corporal, fuerza, movimiento y traslado de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico.

Carga mental: Demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea. Algunas de las variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea.

Fatiga laboral: aquella que se origina en la relación persona - trabajo. La persona no puede separarse del trabajador (es la persona misma quien trabaja, se relaciona con sus amigos, disfruta y sufre, descansa, tiene un sueño reparador o se fatiga más aún) y determinadas actitudes, vivencias o experiencias fuera del ámbito estrictamente laboral van a condicionar tanto que se origine fatiga

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 5 de 10

UNAD © 2023

como la forma en que va a ser percibida.

Carga psíquica o emocional: Exigencias psico-afectivas de las tareas o de los procesos propios del rol que desempeña el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que deberealizarlo.

Factores Individuales: Aspectos relacionados con las características individuales del trabajador, como: características socio demográficas, de personalidad y aspectos quehacen referencia a estilos de afrontamiento.

Factores Intralaborales: Aspectos relacionados con el medio ambiente de trabajo (lugar), la tarea (el quehacer cotidiano) y la organización (estructura y políticas).

7. Responsables

Gerencia de Talento Humano: Promueve y facilita las acciones de control necesarias para la ejecución del programa, de igual manera, en la medida de sus posibilidades, apoya la aprobación de recursos físicos, humanos, tecnológicos y financieros necesarios para la implementación y ejecución del programa conforme a los objetivos y plan de trabajo formulado para el año en vigencia.

Seguridad y Salud en el Trabajo: Liderar la planeación, ejecución y evaluación del desarrollo del programa, informando avances, planes de acción y cumplimiento de indicadores a la Gerencia de Talento Humano, de igual manera, promueve la facilitación de recursos físicos y locativos para el desarrollo de las estrategias y actividades propuestas en el plan de trabajo.

Asesores de apoyo ARL Positiva: Formular en conjunto con Seguridad y Salud en el Trabajo, el ciclo PHVA del programa, así como diseñar y desarrollar las actividades contempladas para su ejecución, de igual manera, apoyar el cumplimiento de indicadores del programa establecidos.

Líderes de Unidad: Promover la participación del personal a cargo permitiendo el espacio y tiempo necesarios para la ejecución de actividades, ser partícipe de las actividades y fomentar espacios de aceptación.

Plataforma Humana Unadista: Cada integrante de la Plataforma Humana Unadista tiene un rol activo en la gestión del riesgo psicosocial, desde la participación comprometida en las actividades del programa, el autocuidado emocional, la promoción de relaciones laborales saludables, el uso adecuado de los canales de acompañamiento psicosocial, hasta el reporte oportuno de signos

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 6 de 10

UNAD © 2023

de alerta o malestar. La corresponsabilidad fortalece la cultura institucional de prevención y cuidado colectivo.

Psicóloga SST: Diseñar, desarrollar, ejecutar y realizar seguimiento a las estrategias contempladas dentro del plan de trabajo del programa “No estrés mal”.

8. Autoridad

Representante de la Alta Dirección del Componente de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Designar responsabilidad y autoridad para alcanzar los objetivos de los programas del SGSST.

Líder Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Designar responsables y autoridad frente a los programas del SG-SST

Psicóloga SST

Elaborar, desarrollar y hacer seguimiento a las estrategias que se contemplan dentro del plan de trabajo del programa “No estrés mal”.

9. Diagnóstico de Condiciones

El diagnóstico se realiza por medio de una serie de instrumentos, cuyos resultados permitirán establecer el plan de acción a desarrollar a nivel colectivo e individual estos son:

- Cuestionario del Estrés de la Batería de riesgo Psicosocial.
- Test para evaluar fatiga en conductores (YOSHITAKE)

10. Recursos

Recurso Humano: La Líder de Seguridad y Salud en el Trabajo, la Psicóloga Especialista en Salud Ocupacional (líder nacional de riesgo psicosocial) y el apoyo de los asesores de ARL, son los responsables de la ejecución del programa, así como el cumplimiento del plan de trabajo establecido, de ser necesario, establecerá y definirá modificaciones que se ajustarán en el plan de acción, según actividades que sean necesarias implementar importantes para la Institución, luego de la verificación del programa buscando el cumplimiento de cada uno de los indicadores del programa.

Recurso Físico: Para la realización de actividades es necesario contar con una locación que permita la realización de talleres, capacitaciones y actividades presenciales de acuerdo a la dinámica establecida, en aras de favorecer la cobertura de las actividades se

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 7 de 10

UNAD © 2023

hará uso de medios virtuales con los que se cuentan actualmente para el fortalecimiento de la realización de las actividades, comunicados de prevención contemplados dentro del plan de trabajo del programa, elementos necesarios para las actividades como son: Equipos electrónicos, material con el que se ejecuten las actividades y demás que sean necesarios para su ejecución.

Recurso Tecnológico: Para la realización de actividades es necesario contar con recursos tecnológicos (equipo de cómputo e internet), con el fin de hacer llegar a través de medios virtuales los programas de educación y sensibilización a la plataforma humana Unadista. Del mismo modo se contará con la estrategia de comunicación virtual como herramienta debido a la contingencia por la pandemia, ya que parte del personal realiza trabajo remoto en casa. Adicionalmente se solicita apoyo de comunicaciones en el proceso de divulgación a través de plataformas propias de la entidad o correos electrónicos.

Recurso financiero: Recurso asignado al rubro de bienestar.

11. Comunicación y Capacitación

Las actividades propuestas y socializadas a los líderes y líderes Unadistas y las convocatorias, se transmitirán por medio de piezas visuales o cuñas virtuales, las cuales se envían por correo electrónico a la Plataforma Humana Unadista. Se realizarán actividades como talleres, sensibilizaciones mediante piezas gráficas, diagnósticos, videos, espacios de relajación, entre otras estrategias para desarrollar las temáticas del programa, teniendo en cuenta, el medio de trabajo, si es remoto o presencial, se emplearán las plataformas virtuales para la ejecución de las actividades.

Como parte del proceso de mejora, el programa implementará mecanismos de retroalimentación que permitan conocer la percepción de la Plataforma Humana sobre las acciones ejecutadas, como encuestas breves de satisfacción y espacios participativos por zona o dependencia. Esta información será analizada periódicamente para realizar los ajustes necesarios en las estrategias, contenidos y metodologías del programa.

12. Indicadores

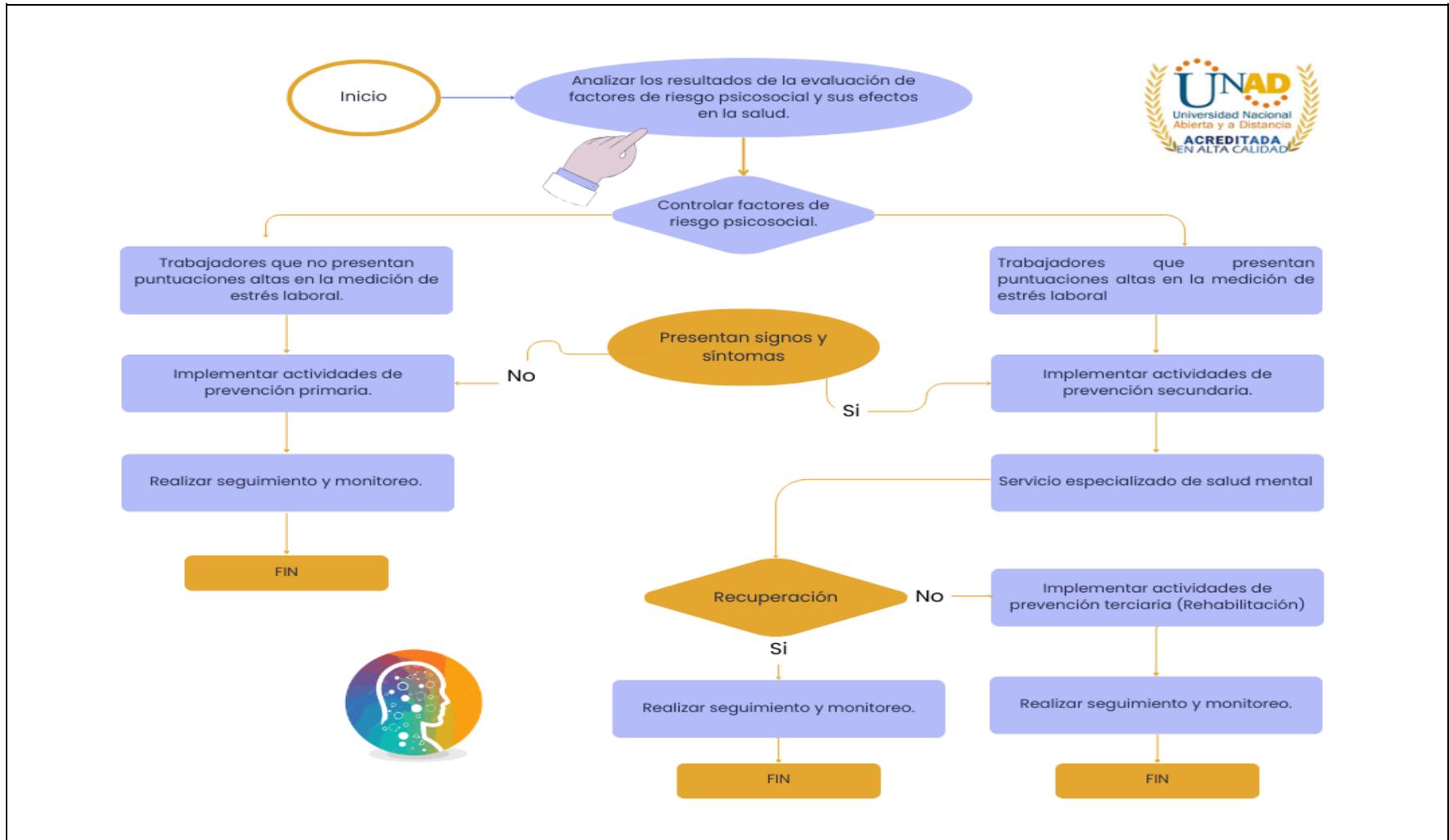
Indicador	Frecuencia de medición
Porcentaje del nivel de la sumatoria de riesgo de: sin riesgo (o riesgo despreciable), riesgo bajo y riesgo medio en los resultados de la evaluación de estrés aplicada mediante la batería de factores de riesgo psicosocial.	Cuando se realice la evaluación de estrés incluida en la batería de evaluación de factores de riesgo psicosocial.

13. Plan de acción y seguimiento del programa de gestión

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 8 de 10

UNAD © 2023



“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 9 de 10

UNAD © 2023

14. Actualización del Programa

El programa No Estrés Mal, se actualizará cada vez que se requiera o que haya un ajuste en la Normatividad, de ser necesario ya que, está sujeto a condiciones cambiantes de la Universidad en las diferentes zonas y unidades.

MODIFICACIONES O ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA		
VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN RESUMIDA DEL CAMBIO
1	Febrero 2022	Diseño del programa de promoción y prevención del programa de riesgo psicosocial “No estrés Mal”
2	Enero 2023	Se incorpora lo que establece la resolución 2764 de 2022 y se realiza edición en objetivos y comunicación.
3	Enero 2024	Se modifica la meta del programa. Se modifica la justificación.
4	Agosto 2025	Se modifica la justificación. Se incorpora la ley 2460 de 2025. Actualización resultados de la evaluación de factores de riesgo psicosocial y las condiciones individuales aplicada en 2025. Se modifica la meta del programa. Incorporación de definiciones. Incorporación Flujograma en plan de acción y seguimiento del programa de gestión.

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Leidy Marcela López G Contratista de Apoyo a la Gestión	Mónica Adriana Carvajalino Líder Nacional del SG-SST	Alexander Cuestas Mahecha Gerente de Talento Humano

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 10 de 10

UNAD © 2023

ⁱ Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM ISSN impresa: 1560 - 909X ISSNelectrónica: 1609 - 7445 Vol. 14 - N.º 2 -2011 pp. 271 – 276

ⁱⁱ Ibidem

ⁱⁱⁱ Dimensiones del síndrome de burnout en personal asistencial de salud de un hospital de Chiclayo, 2014 Gómez t Ruíz, 2015