

## **CAPACITACION MANEJO AL RIESGO PSICOSOCIAL DEPRESION, ANSIEDAD Y RESOLUCION DE CONFLICTOS**

**Fecha de elaboración:** 23 de mayo del 2025.

**Objetivo:** Brindar a los trabajadores herramientas teórico-prácticas para la identificación, comprensión y manejo de los factores de riesgo psicosocial, mediante la orientación sobre depresión, ansiedad y estrategias de resolución de conflictos, con el fin de promover el bienestar emocional, prevenir afectaciones a la salud mental y fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno laboral.

### **Temas abordados:**

#### **Depresión**

La formación permitió comprender que la depresión no es solo un estado de tristeza pasajera, sino una condición de salud mental que requiere atención y acompañamiento oportuno. Se resaltó la importancia de identificar signos tempranos, buscar apoyo profesional y generar un entorno laboral empático que reduzca el estigma asociado a esta condición.

#### **Ansiedad**

Se reconoció que la ansiedad, en niveles elevados y persistentes, puede afectar el desempeño laboral y la calidad de vida. La capacitación brindó pautas para identificar detonantes, aplicar técnicas de manejo del estrés y fomentar prácticas saludables que promuevan la estabilidad emocional y la concentración en el trabajo y hacer uso de una herramienta que la ARL nos brinda en atención 24/7 con un profesional en el área de psicología que se llama positivamente.

#### **Resolución de conflictos**

Los participantes fortalecieron sus habilidades para abordar las diferencias de forma asertiva y constructiva. Se enfatizó en la comunicación efectiva, la escucha activa y la búsqueda de soluciones colaborativas como herramientas clave para prevenir la escalada de conflictos y mantener un clima laboral armonioso.

