



Taller Web

#PositivaTeAcompaña

Experto Técnico:

Luana Betsy Polo Cortés, Psicóloga

Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE, Teletrabajo y el programa de Familias Seguras.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Formando el futuro

SALUD MENTAL Y ACTITUD POSITIVA



LO BUENO
DEBE SER PARA
TODOS



Positiva Compañía
de Seguros



PositivaColombia



PositivaColombia



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Brindar a todos los participantes herramientas prácticas que fortalezcan los mecanismos de afrontamiento que propicien actitudes sanas y saludables, emocional y mentalmente.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



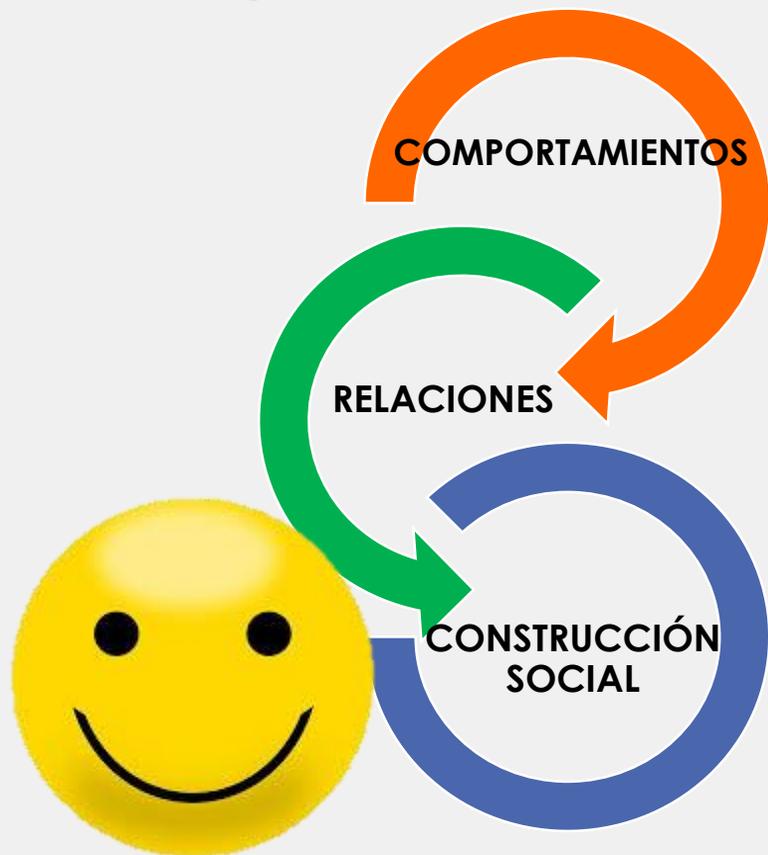
Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



SALUD MENTAL:

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la **salud mental** como “**un estado dinámico** que se expresa en la vida cotidiana a través del **comportamiento y la interacción** de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos **desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana**, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

ABECÉ sobre la SALUD MENTAL
Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

QUÉ SON LOS TRASTORNOS MENTALES?

No existe una manera biológicamente de hacer la **distinción entre normalidad y anormalidad mental**, tampoco se conocen claramente todas las causas de los desequilibrios en este campo.

Su **tratamiento y pronóstico** dependen de la manera en cómo se agrupan determinadas formas de pensamiento, percepciones, sentimientos, comportamientos y relaciones considerados como **signos y síntomas**, atendiendo a diferentes aspectos tales como:

1. Duración. 2. Coexistencia (mezcla). 3. Intensidad.



ABECÉ sobre la SALUD MENTAL
Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

CUÁLES SON LOS MÁS COMÚNES?

- **Depresión**
- Trastorno afectivo bipolar (Maníaco- depresivo)
- Esquizofrenia
- **Consumo problemático de alcohol y SPA**
- Demencias (Alzheimer)
- **Trastornos por estrés postraumático**
- Trastorno de pánico
- **Insomnio primario**



ABECÉ sobre la SALUD MENTAL
Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PANORAMA EN COLOMBIA



Para la OMS, cerca de 450 millones de personas sufren trastornos mentales con una prevalencia similar en hombres y mujeres

ABECÉ sobre la SALUD MENTAL

Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

Recomendaciones para la convivencia y salud mental/COVID-19

1. Sé **empático** con los demás.
2. Atiende las **indicaciones** del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.
3. El **pánico no es la mejor opción**:
 - a. Tómate un minuto para pensar.
 - b. Otro minuto para aceptar tus emociones.
 - c. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
 - d. Permite que tu respiración invada tu cuerpo.
 - e. Continúa tu rutina y repite este ejercicio cuantas veces lo requieras.



Boletín de Prensa No 105 de 2020
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recomendaciones para la convivencia y salud mental/COVID-19

4. Infórmate únicamente desde **fuentes oficiales** y medios de comunicación veraces.
5. **Ten una rutina en casa.** Cuida tu **sueño** y alimentación.
6. Aprovecha el tiempo con una **actividad física en casa.**
7. **Mantén la comunicación** con tus seres queridos y amigos.
8. **Comenta tus emociones** y pensamientos.



Recomendaciones para la convivencia y salud mental/COVID-19

9. **Pide apoyo emocional** si lo requieres a tu EPS, a la secretaría de salud de tu ciudad o líderes sociales y espirituales.
10. Con los niños, niñas y adolescentes utiliza **juegos y cuentos para explicar la necesidad del aislamiento social**.
11. En **adultos mayores debemos mantener rutinas de autocuidado**, facilitar calendarios y relojes y evitar la inmovilidad.
12. Reconoce que esta es una **posibilidad** de enfrentar la adversidad y ser **resilientes**.



Boletín de Prensa No 105 de 2020
Ministerio de Salud



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ACTITUD POSITIVA

Manera de disponerte, de estar dispuesto a comportarse u obrar de una manera u otra.

La actitud es el comportamiento que emplea un individuo frente a la vida. En este sentido, se puede decir que es su **ACTITUD** es la **forma de ser o de comportarse**

DOS COSAS
TE DEFINEN:

TU PACIENCIA
CUANDO NO
TIENES NADA,
Y **TU ACTITUD**
CUANDO LO
TIENES TODO.

ANÓNIMO

@NEOPUBLICISTAS



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ACTITUD POSITIVA

CAPACIDAD

Reacción

Emoción

APRENDIDA

Es
modificable

Mente
abierta

CONTAGIA

Individual
hacia el
colectivo

Moviliza



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ACTITUD POSITIVA



ELIMINA PENSAMIENTOS
IRRACIONALES



CONSCIENCIA
TRANSFORMACIONAL



SER EJEMPLO DE
AUTORREGULACIÓN



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Taller Web

#PositivaTeAcompaña