



GUÍA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA SECTOR DE LAS FUERZAS MILITARES



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



El sector militar es un entorno complejo debido a diversos factores en los que se desarrolla su actividad, en especial lo relacionado con su estricta estructura jerárquica, a la naturaleza de las tareas y funciones que realizan los militares y la responsabilidad del cumplimiento de los derechos y garantías que puedan afectar la integridad de las personas en general.

Este nivel de responsabilidad para con ellos y la comunidad hace que los trabajadores dentro de las fuerzas militares (cíviles y de carrera) estén sujetos a factores de riesgo psicosocial, que pueden desencadenar en trastornos como estrés postraumático, depresión, ansiedad y consumo de sustancias alucinógenas y alcohol; de ahí su importancia del cuidado, ya que por su oficio deben estar permanentemente preparados para actuar si es necesario.

PASOS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL



- Cuando se enfrente a una situación en donde esté perdiendo el control, siempre tome una pausa, respire profundo y analice mejor la situación; no tome decisiones apresuradas de las cuales luego pueda arrepentirse.
- Fortalezca su personalidad con actitudes flexibles y optimistas.
- Una dieta equilibrada en la que haya restricción de alcohol y otras sustancias permitirán que sus estados de alerta se encuentren en óptimas condiciones para atender cualquier situación.
- Las pausas dentro de la ejecución de sus actividades y el sueño suficiente en horarios regulares permitirán que su cuerpo no sufra desgaste físico ni mental.
- Aprenda de las experiencias negativas propias y transfórmelas.
- Dado que los trabajadores de la fuerza militar están expuestos a eventos estresantes que muchas veces no se pueden evitar, es importante realizar técnicas de relajación, así:



Deténgase: Pare y aléjese de cualquier actividad que se encuentre realizando.

Respire: Respire con atención, sienta como entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.

Observe: Cómo está, como se siente, sin cambiar lo que está experimentando.

Sienta: Permita sentir que está pasando en su cuerpo y mente y evalúe si puede continuar.

Proceder: Haga lo que necesite hacer, retírese o continúe.

- Disfrute de sus vacaciones, permisos y descansos. Compartir momentos de esparcimiento con su familia y compañeros, ayudarán a afianzar sus vínculos familiares y fraternos, no todo puede ser trabajo.



Y PARA LA INSTITUCIÓN Y SUPERIORES

- Promueva charlas informativas para ayudar a los trabajadores y uniformados a entender qué y cuáles son los riesgos psicosociales, las causas de estos y proveerles de herramientas que les ayuden a identificarlos.
- Fomentar canales de comunicación efectivos entre compañeros de trabajo y constituir una red de apoyo dentro de las fuerzas militares.
- Proporcionar actividades colectivas, realizar ejercicios no tácticos que les permitan a los trabajadores civiles y militares el contacto con el otro.
- Fortalezca las técnicas de manejo del estrés en el cuerpo de trabajadores civiles y uniformados, tales como la relajación, resolución de problemas, etc.
- Promueva una comunicación más regular con la familia, esto puede ayudar a manejar mejor los factores de estrés.
- Cuento con personal especializado que apoye a los trabajadores civiles y uniformados en momentos de crisis, para recibir apoyo y asesoramiento.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE LA LABOR Y RECUERDEN QUE ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYAR.



Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda