



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVAMENTE
• SALUDABLE •
Salud Psicosocial a la medida de tu empresa

MES DE LA SALUD MENTAL RECOMENDACIONES PARA LA ALTA DIRECCIÓN

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.

Contacto: luana.polo@positiva.gov.co

Instagram: @positivamenteluana



OBJETIVO GENERAL

Brindar a los participantes conocimientos que movilicen acciones organizacionales que permitan fortalecer ambientes y entornos sanos, seguros y mentalmente saludables.



El Día Mundial de la Salud Mental de este año (10 de octubre) se celebra en un momento en que nuestras vidas

Para este año, la OMS, junto con las organizaciones asociadas United for Global Mental Health y la Federación Mundial de Salud Mental, piden que se aumente considerablemente la inversión en salud mental.

Impulsar acciones públicas en todo el mundo, que desde el año pasado, han titulado la campaña mundial:
Acción a favor de la salud mental



El Día Mundial de la Salud Mental es una oportunidad para que el mundo se una y comience a remediar la desatención de que ha sido objeto históricamente la salud mental,

Estamos viendo las consecuencias de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental de las personas, y esto es solo el principio. A menos que nos comprometamos seriamente a aumentar la inversión en salud mental ahora mismo, las consecuencias sanitarias, sociales y económicas serán devastadoras.

OMS 27 de agosto de 2020 Comunicado de prensa
Ginebra



Los países gastan solo el 2% de sus presupuestos sanitarios en salud mental



World Health
Organization

La campaña del Día Mundial de la Salud Mental busca principalmente aumentar la inversión y comprometer más a los gobiernos principalmente posterior a la pandemia, para que todos nosotros hagamos algo a favor de la vida: a nivel individual, tomar medidas concretas en salud mental y apoyar a los amigos y familiares que estén afectados por un trastorno de este tipo; para empleadores, adoptar medidas para establecer programas de promoción y prevención; a nivel gubernamental, ampliar los servicios de salud mental.



Menciones de la OMS:

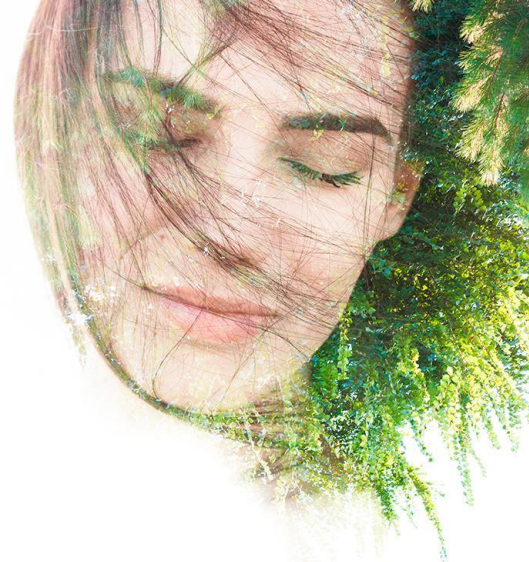
- Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.
- Entre ellos se incluyen la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo.
- Hay estrategias eficaces para prevenir algunos trastornos mentales, como la depresión.



World Health
Organization

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”.



POSITIV4MENTE

• SALUDABLE •

Salud Psicosocial a la medida de tu empresa



**la salud mental
debemos verla....**

**Más que
ausencia de
Trastornos mentales**

**Dinámica y
Mejorable**

**Inherente al
SER humano**

**Una forma de
evaluar nuestra
calidad de vida**

**Determinada
por múltiples
factores**

ES

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.





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**



Qué está sumando emocionalmente la pandemia?

Angustia y Estrés Permanente



- Ansiedad
- Trastornos del Sueño
- Conflictos Familiares
- Trastornos alimenticios y del sueño
- Acoso
- Estrés Postraumático



Desmotivación y Pérdida de Interés

- Alto esfuerzo y pocos resultados
- Comportamiento social Irresponsable
- Falta de espacios de recuperación



Desgaste Mental y Emocional Acumulativo

- Burnout
- Irritabilidad, Impotencia y enojo
- Decepción, Culpa, duelo, conflictos
- Soledad, pena, llanto y Aislamiento
- Retraimiento y sufrimiento
- Duelo y pérdidas
- Miedo, Incertidumbre y Desesperanza



Pérdida del Balance Vida Trabajo

- Baja interacción con las familias por Incremento en los tiempos laborales
- Conflictos familiares, de pareja, invasión de espacios privados
- Sentimientos de Culpa

Variables que están incrementando las patologías mentales

★

Cambios sustanciales en modos y formas de Trabajo

Brusca adaptación a las condiciones cambiantes

Mayor Demanda en Cantidad y Complejidad de Tareas

Jornadas Excesivas de Trabajo

Bajo Control-aumento del esfuerzo y disminución del reconocimiento

Liderazgo y Relaciones Sociales y Familiares disfuncionales

Historia de Pérdidas

Deshabitación de Ritmos y Espacios de Trabajo

Desgaste Emocional Acumulado y efectos de la separación al retorno al Trabajo



PANORAMA EN COLOMBIA

40,1%

2 de cada 5



Ha presentado alguna vez algún trastorno



39%
8 de cada 20

Ha presentado trastornos psiquiátricos



19,3%
Patologías comunes
Ha presentado trastornos de Ansiedad

2015

Estudio Nacional de Salud Mental



15%
Patologías

Ha presentado trastornos del estado de ánimo



10,6%
Patologías

Ha presentado trastornos por consumo de Alcohol y otras SPA



2021

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

Calificación de patologías mentales POSITIVA

Trastornos Mentales y del Comportamiento

Trastorno mixto de ansiedad y depresión 620 34.9% casos

Trastorno de Adaptación 9.5% casos

Episodios Depresivos Moderados 7.1% casos

Trastorno de estrés postraumático 5.3% casos

Trastornos de ansiedad generalizada 5.0% casos

Trastorno de ansiedad no específico 4.0% casos

Trastorno Depresivo Recurrente 3.6% casos



CARACTERIZACIÓN SINTOMÁTICA



ANSIEDAD

CARGA LABORAL

ANGUSTIA

ADMINISTRACION DEL TIEMPO

CONFLICTOS DE PAREJA

CONFLICTOS FAMILIARES

ESTRES

TRANSTORNOS ALIMENTICIOS Y DEL
SUEÑO



CARACTERIZACIÓN SINTOMÁTICA



CONFLICTOS LABORALES

AMBIENTES
AGRESIVOS

DUELO

DESINTERÉS Y APATÍA

SENTIMIENTOS DE CULPA



ACCIONES PARA GESTIONAR

la **salud mental** decisiones desde la alta dirección

Dinamizar los actuales
procesos y procedimientos
armonizándolos hacia la
nueva normalidad



**ADAPTAR A LA
ORGANIZACIÓN EN LOS
NUEVOS CAMBIOS**

Actualizar los **SVE** que
permitan un adecuado
seguimiento



**GESTIONAR ACCIONES Y
RECURSOS PARA EL
FORTALECIMIENTO
HUMAANO**

Enriquecer los programas de formación
en competencias según **roles y cargos**
empresariales



POSITIVAMENTE
• SALUDABLE •
Salud Psicosocial a la medida de tu empresa

ACCIONES PARA GESTIONAR

la **salud mental** decisiones desde la alta dirección

1. Retorno Inteligente al Trabajo

2.Trabajo colaborativo en la revisión de procesos, procedimientos y tareas.

3.Formación estratégica y reconocimiento con valor:

4. Actuar de manera responsable, “apropiándonos de los comportamientos

3.Implementar programas que propicien el bienestar laboral



ACCIONES PARA GESTIONAR

Desde la alta dirección

PROGRAMA FORTALECIENDO
TU **SER** PARA UN MEJOR **HACER**



PROGRAMA FORTALECIENDO TU **SER** PARA UN MEJOR **HACER**

Categorías de Evaluación

RESILIENCIA INDIVIDUAL

- Pertenencia, Compromiso, Igualdad de Género, Motivación, Desarrollo Intelectual y Económico
- Gestión del cambio, afrontamiento, manejo del estrés

RESILIENCIA DEL LÍDER

- Diseño de Tareas y puestos de trabajo; perfilamiento la tarea-demandas
- Motivación y Meritocracia
- Promoción proyección y Roles Personales

RESILIENCIA DE EQUIPOS

- Normas y Roles grupales y composición del equipo
- Eficacia de Equipo
- Comunicación y cooperación entre compañeros, apoyo social, regulación emocional y confianza

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

- Integra la Capacidad de Innovación
- Genera Aprendizaje Colectivo
- Optimiza la Gestión empresarial
- Promueve mejor la Comunicación



Fortaleciendo tu **ser** para un mejor **hacer**



Con el Apoyo de la Tecnología



1

TOTAL ITEMS: 32

Escala tipo Likert ordinal de 7 niveles

2

- Completamente de Acuerdo
- De acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- En desacuerdo
- Completamente en desacuerdo

3

Se evalúa el Nivel de Resiliencia Global a través de tres categorías:

- Resiliencia Individual
- Resiliencia de Equipos
- Resiliencia del Líder

Instrumento Final Resiliencia Organizacional



ESCALA DE RESILIENCIA

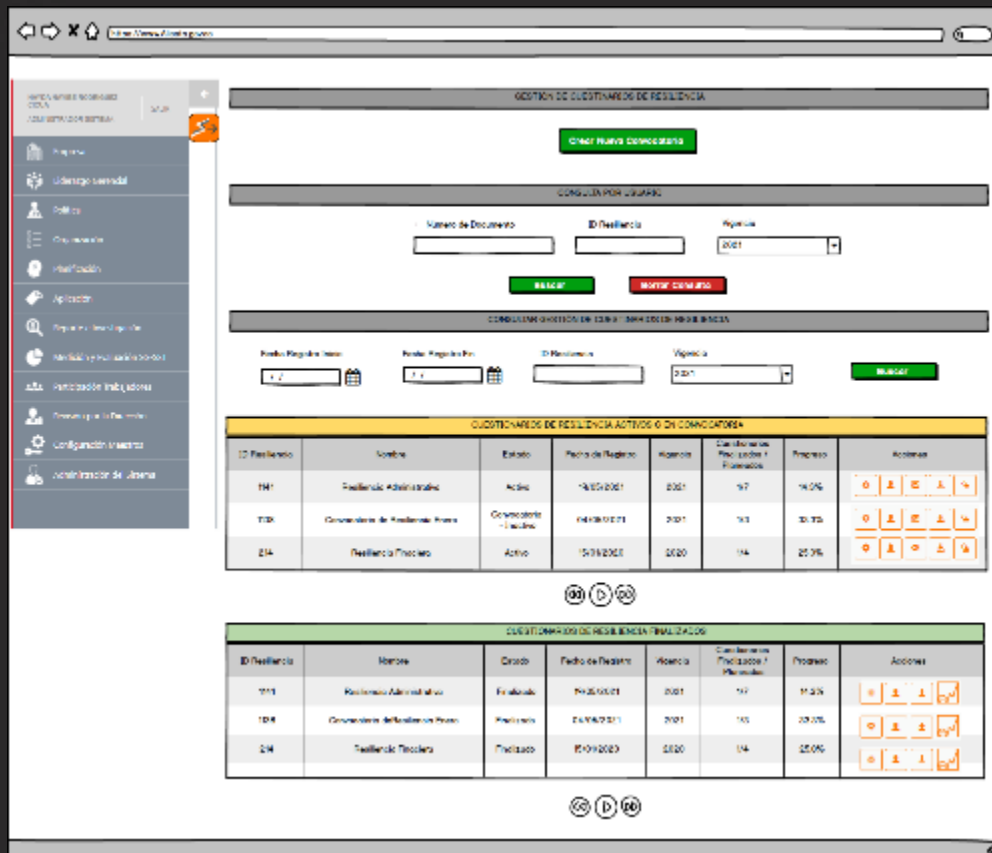
SECTOR DE
ADMINISTRACIÓN
PÚBLICA

EEFIRH ESCUELA EUROPEA
FORMACIÓN
INVESTIGACIÓN RH

WWW.EEFIRH.ES

ITEM	
1.	Puede ser la idea de un cambio en una actividad de la empresa que se está realizando.
2.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
3.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
4.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
5.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
6.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
7.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
8.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
9.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
10.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
11.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
12.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
13.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
14.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
15.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
16.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
17.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
18.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
19.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
20.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
21.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
22.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
23.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
24.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
25.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
26.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
27.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
28.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
29.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
30.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
31.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.
32.	Me gusta el trabajo que estoy haciendo.

Convocatoria con apoyo de la tecnología



GESTIÓN DE CLIENTES DE RESILIENCIA

CREAR NUEVO CLIENTE

CONSULTA POR USUARIO

Número de Documento: ID Resiliencia: Apellido:

BUSCAR **NUESTRO CLIENTE**

CONSULTA GENERAL DE CLIENTES DE RESILIENCIA

Fecha Registro Inicio: Fecha Registro Fin: ID Resiliencia: Vigencia:

BUSCAR

CLIENTES DE RESILIENCIA ACTIVOS Y EN COMPROBACIÓN

ID Resiliencia	Nombre	Estado	Fecha de Registro	Alcance	Caudal de Pacientes y Pacientes	Pacientes	Acciones
101	Resiliencia Administrativa	Activo	14/05/2021	2021	17	14.2%	
104	Comunicación de Resiliencia Proceso	Comunicación de Resiliencia Proceso	14/05/2021	2021	10	20.0%	
214	Resiliencia Proceso	Activo	15/05/2021	2020	14	25.0%	

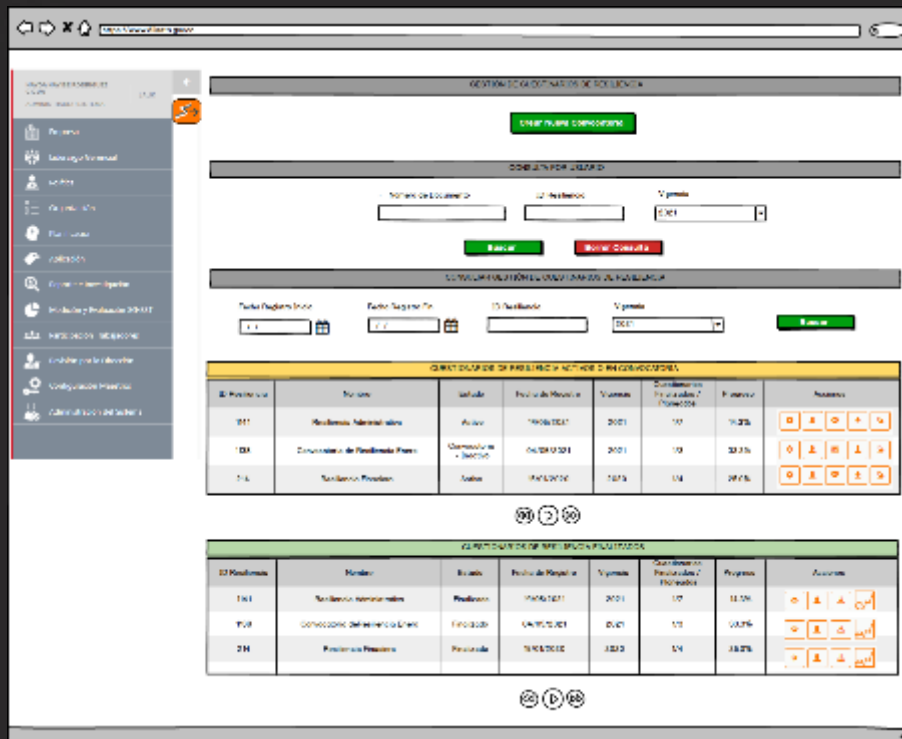
CLIENTES DE RESILIENCIA FINALIZADOS

ID Resiliencia	Nombre	Estado	Fecha de Registro	Alcance	Caudal de Pacientes y Pacientes	Pacientes	Acciones
101	Resiliencia Administrativa	Finalizada	14/05/2021	2021	17	14.2%	
104	Comunicación de Resiliencia Proceso	Finalizada	14/05/2021	2021	10	20.0%	
214	Resiliencia Proceso	Finalizada	15/05/2021	2020	14	25.0%	

 Participación de TODOS los trabajadores.

 Invitación personalizada a cada trabajador, cumpliendo la seguridad de la información.

Descargue en tres capas estadísticas



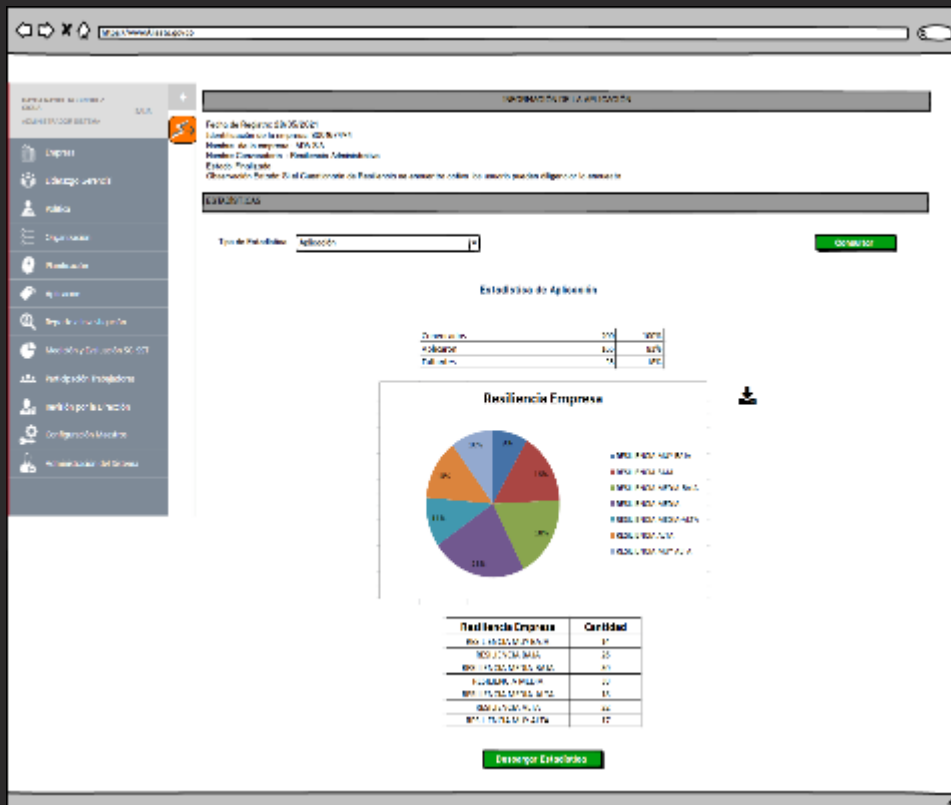
- Caracterización Poblacional
- Nivel de Resiliencia Global
- Resiliencia por Categorías

Perfil Poblacional actualizado

Caracterización Poblacional

En la primera capa estadística la empresa podrá tener resultados agrupados de las características de la población a la cual se dirigió la convocatoria, podrá acceder a información poblacional en cuanto a:

- Eddad
- Estado Civil
- Sexo
- Departamento (*divipola*)
- Nivel Educativo
- Área Laboral
- Jornada Laboral
- Antigüedad en el cargo
- Cargo





Beneficios y Oportunidades

Situación Actual

Aplicable a
cualquier sector
económico

Identificación de
Capacidad
Empresarial

Propicia la
Transformación
Cultural

Foco en las
capacidades
Humanas

Sostenibilidad y
Competitividad

ACCIONES PARA GESTIONAR la **salud mental** en los trabajadores

acompañamiento
constante
e integral



**Teleorientación
Psicológica**

contención
emocional

asistencia y
asesoría
psicosocial



**Recursos
Documentales y
Guías para Trabajadores
y Empresas**

orientación
psicológica y
manejo de crisis



POSITIVAMENTE
• SALUDABLE •
Salud Psicosocial a la medida de tu empresa

RECURSOS DISPONIBLES

a trabajadores y empresas



 **POSITIVA**
COMPANIA DE SEGUROS



**GUIA DE MANEJO EMOCIONAL CON EL ADULTO MAYOR,
CAMBIOS GENERADOS EN LA COMUNICACIÓN
Y RELACIONAMIENTO POR EL AISLAMIENTO**

«... Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,
para hacer lo que quiero, para reconocer a otros viejos,
rectificar caminos y aconsejar a otros.
Ahora no tienen por qué decir: ¡préstame muy joven, no lo lograré! ...
¡préstame muy viejo, ya no puedo! ...
tengo la edad en que las cosas se hacen con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo. ...»

José Saramago — Poema sobre la vejez

 Positiva Prevención  Positiva Prevención  Positiva Prevención  PositivaCel

 El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

 **POSITIVA**
COMPANIA DE SEGUROS



**GUIA PARA EL MANEJO EMOCIONAL PARA EL PERSONAL
DE SALUD EN CONTACTO DIARIO CON PACIENTES**

 Positiva Prevención  Positiva Prevención  Positiva Prevención  @PositivaCel

 El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

RECURSOS DISPONIBLES a trabajadores y empresas



COVID - 19

**TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA
PERSONAS SANAS Y PERSONAS CONTAGIADAS**

#PositivaTeAcompaña



COVID - 19

**TIPS PARA EL MANEJO EMOCIONAL
DE NUESTRO PERSONAL DE SALUD**

#PositivaTeAcompaña



POSITIVA MENTE
- Salud Psicosocial a la medida de tu empresa -



COVID - 19

**TÉCNICAS DE MANEJO DEL INSOMNIO Y
LOS TRASTORNOS DE SUEÑO POR ESTRÉS
DERIVADO DE LA CRISIS**

#PositivaTeAcompaña



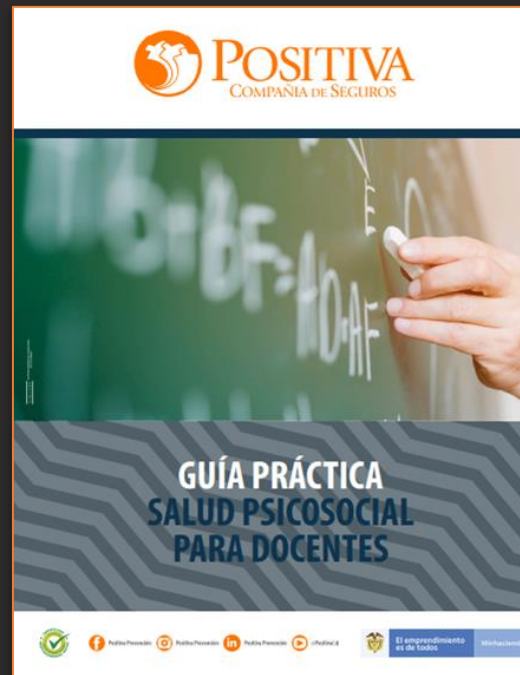
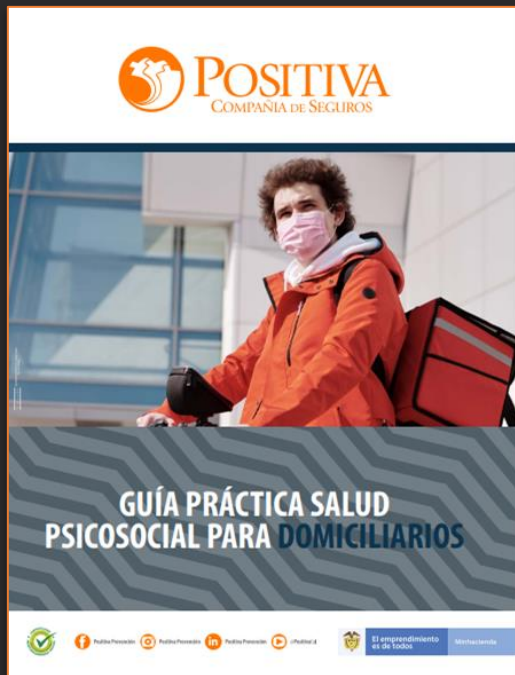
COVID - 19

**ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE
LA ANSIEDAD Y ESTRÉS**

#PositivaTeAcompaña



RECURSOS DISPONIBLES a trabajadores y empresas





Ideas Prácticas

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



Ideas Prácticas

1. Sé **empático** con los demás.
2. Atiende las **indicaciones de autocuidado**
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. Entiende tus emociones.
 - e. Regúlate emocionalmente.



Ideas Prácticas

4. Atiende las recomendaciones de autocuidado y al proceso de vacunación.
5. **Ten una rutina laboral y en casa saludable.** 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. **No guardes tus emociones** y pensamientos.

Ideas Prácticas



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 lo que estamos viviendo.
11. En **adultos mayores** debemos **mantener rutinas de autocuidado**
12. Potencializa la **resiliencia organizacional** en tu empresa.

Ideas Prácticas



ELIMINA PENSAMIENTOS
IRRACIONALES



CONSCIENCIA
TRANSFORMACIONAL



SER EJEMPLO DE
AUTORREGULACIÓN



GRACIAS

