



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: **SALUD PSICOSOCIAL**

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol

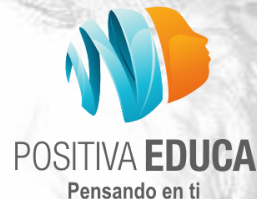


Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA
MÁS PODEROSA PARA
CAMBIAR EL MUNDO**

”



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

dayanaclagof@gmail.com

Contacto: +57 3138531000



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: --- **SALUD PSICOSOCIAL** ---



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

MES DE LA SALUD MENTAL 10 FACTORES CLAVES DE ÉXITO EN TU ORGANIZACIÓN

OBJETIVO GENERAL



Identificar acciones que promueven la salud mental en la gestión del líder con su equipo en la organización.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Para reflexionar...

“Según las últimas estimaciones de la OMS, los gobiernos destinan menos del 2% de sus presupuestos sanitarios a la salud mental. Además, la mayor parte del gasto declarado en salud mental se destina a los hospitales psiquiátricos, excepto en los países de ingresos altos, donde la cifra ronda el 43%.”

Organización Mundial de la Salud, 2021.



CONCEPTO DE SALUD MENTAL

Según la OMS, la salud mental es «un estado de bienestar» en el que la persona:

- Desarrolla sus capacidades;
- Es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida;
- Es capaz de trabajar de forma productiva;
- Es capaz de contribuir a su comunidad.



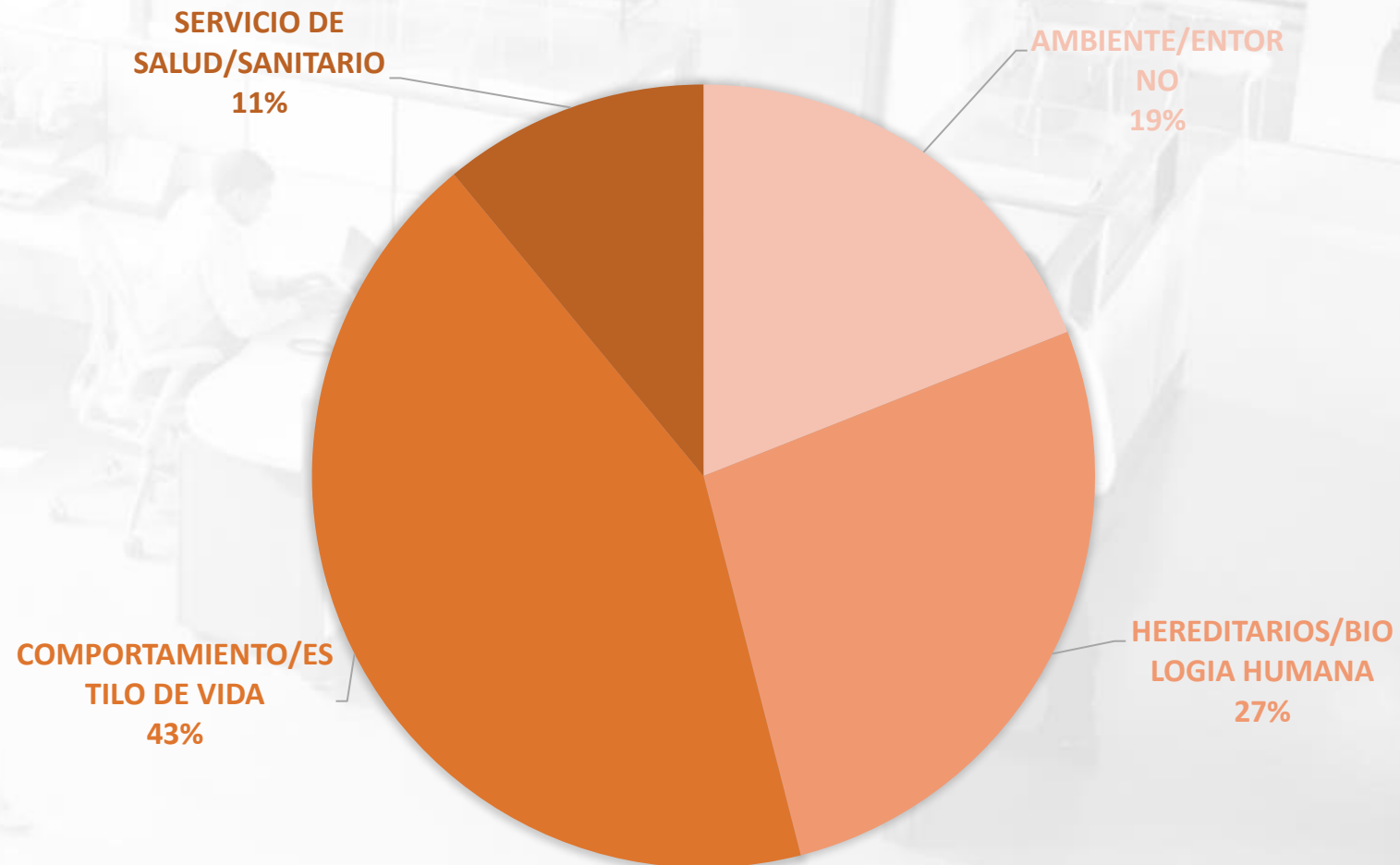
CONCEPTO DE PATOLOGÍA EN SALUD MENTAL

Estudio de la conducta anormal o de los trastornos mentales.

Criterios de anormalidad:

- Estadístico (frecuencia)
- Social (expectativas, normas sociales/culturales)
- Subjetivo (quejas del propio individuo)
- Biológico (procesos biológicos o patologías médicas subyacentes).

FACTORES
DETERMINANTES
EN LA SALUD
MENTAL



SIGNOS DE ALARMA

Perdida de
capacidad de
goce.

Cansancio

Tristeza

Baja
atención

Déficit
en memoria

Ansiedad y
agitación

Problemas de
sueño

Dolores

Irritabilidad

Desesperanza

Sentimientos de
inutilidad, baja
autoestima.

Culpa
persistente



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

10 FACTORES CLAVES DE ÉXITO EN LA GESTIÓN, PROMOVRIENDO SALUD MENTAL.

1. Política de salud mental.

En primer lugar...

El líder de la organización debe considerar la salud mental como un elemento básico de la salud general y como una base necesaria para la vida y para la productividad.



2. Diagnosticar oportunamente

No olvidar que como líderes se tiene la capacidad de conocer la realidad de cada colaborador y es, en muchas ocasiones, el primer contacto del colaborador con la organización.



3. Desarrollar actividades para reconocer y fortalecer el estilo de afrontamiento.

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos que hacemos para responder a las situaciones que nos generan estrés.

Implica que utilicemos los recursos con los que contamos, es decir las capacidades para entender la situación y resolver los problemas.



Estilos de afrontamiento

- Actitud para hacer frente a las diversas situaciones de la vida.

Estrategias de afrontamiento

- Acciones específicas para afrontar las situaciones de la vida diaria.

4. Favorecer encuentros personales y de introspección.

Autoconocimiento:

- Introspección: mental, emocional y corporal.
- Conflictos no resueltos.
- Heridas emocionales.
- Motivaciones
- Autoestima

Fortalecer percepción, pensamiento y conducta



5. Identificar las emociones en el equipo. Favorecer encuentros basados en la inteligencia social y emocional.

- Intrapersonal e Interpersonal.

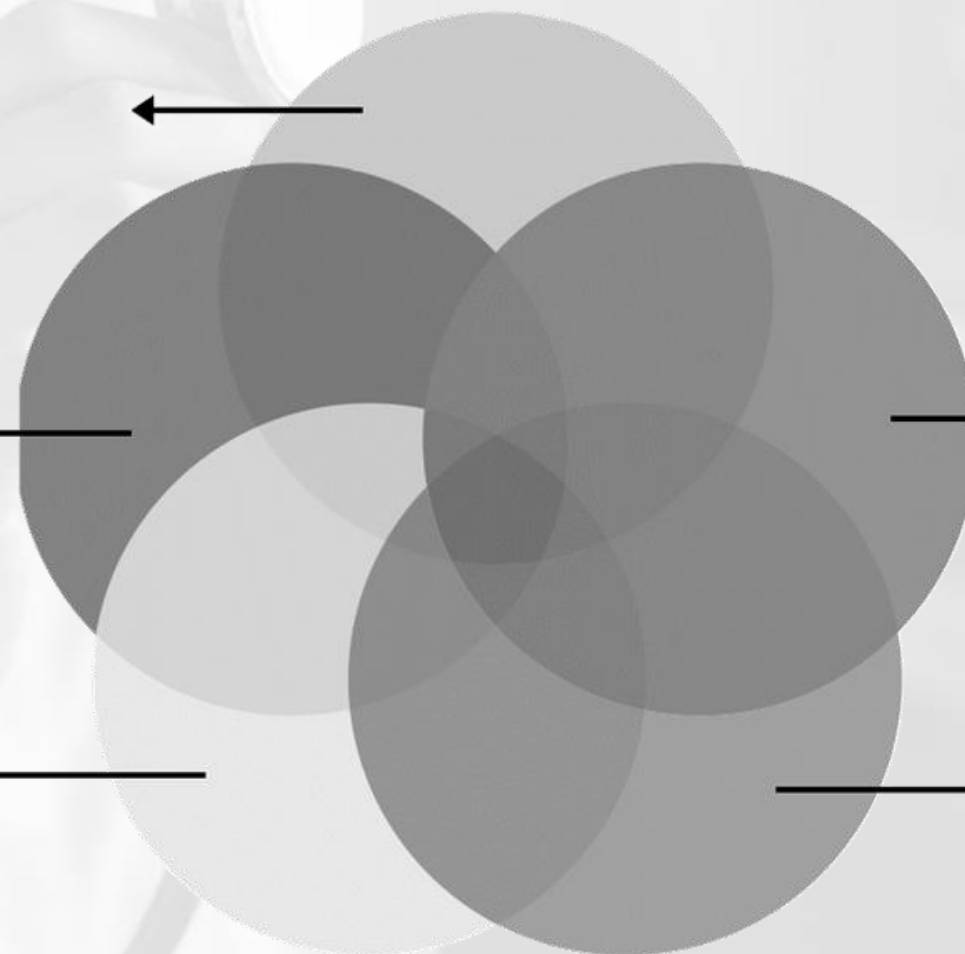


6. Integrar en la gestión, prácticas basadas en la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.

Reservar un espacio dentro de cada reunión para hablar de cómo nos sentimos.

Llevar un auto registro de las emociones que se viven y de cómo se viven.

Hablar abiertamente de posibles creencias o juicios colectivos.



Reforzar la gestión adecuada de los conflictos y la expresión auténtica de lo que pensamos.

Positivizar las relaciones.

7. Ser un líder que previene el estrés y busca el equilibrio psicosocial

Promover
rutinas en el
equipo

Dedicarse
tiempo
personal
como líder

Fomentar y
respetar la
higiene del
sueño

Fomentar la
alimentación
saludable y
los espacios
de cada
comida.

Fomentar las
actividades
de la
organización
que
promueven
actividad
física.

Trabajar con
base en la
gestión
efectiva del
tiempo y la
planificación.

Desarrollar
actividades
de ocio con el
equipo.

Fomentar la
familia como
el principal
pilar.
Respetar el
equilibrio de
vida
personal-
laboral.

8. Fomentar prácticas y espacios con el equipo de trabajo, orientados a la prevención del estrés.



9. Promover el apoyo social y los vínculos afectivos dentro del equipo.

Buscar que los colaboradores desarrollen relaciones de confianza y lealtad, basadas en el respeto mutuo y la empatía.

Mantener vínculos transformadores y optimistas.

- No aislarse.
- Dialogar.
- Expresar emociones asertivamente
- Trabajar en las estrategias de afrontamiento de tipo social.

10. Remitir al colaborador a asistencia profesional en salud mental cuando se percibe en él:

- Gran sufrimiento subjetivo.
- Dificultades para funcionar en la vida cotidiana: cansancio, aislamiento, estrés.
- Conflictos interpersonales.
- Miedos difíciles de manejar.
- Ansiedad/nerviosismo.
- Excesiva tristeza.
- Problemas con el sueño persistentes que alteran la funcionalidad.
- Conducta muy extravagante.
- Incapacidad de quién acompañe.
- Consumo de sustancias psicoactivas.



BIBLIOGRAFÍA

1

Observatorio de la Salud Mental
<http://rssvr2.sispro.gov.co/ObsSaludMental/>

2

OMS Salud mental: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

3

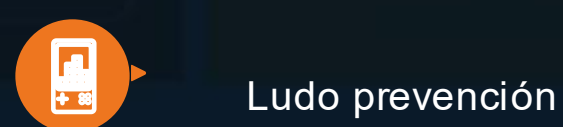
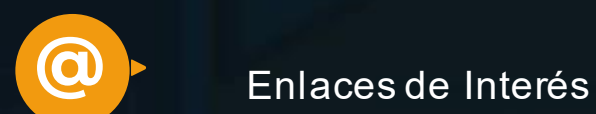
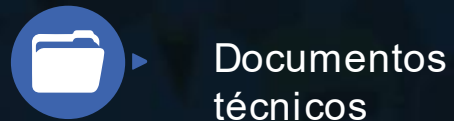
OIT Salud mental en el lugar de trabajo
https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_749828/lang--es/index.htm

EVALUÉMONOS

SONDEO



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD PSICOSOCIAL

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda