

PROGRAMA DE SALUD MENTAL



**POTENCIA TU MENTE Y DEJA EL MIEDO A
VIVIR PLENAMENTE.**

INTRODUCCION

Ante la situación actual que vive el país por el COVID -19 hemos tenido la necesidad de adecuar nuestras viviendas en sitios de trabajo que cumplan con los estándares mínimos para el desempeño de la labor; utilizando equipos de computo para el cumplimiento a las diferentes tareas .

Por tal motivo hemos diseñado un programa virtual que brinde herramientas sencillas que ayuden a identificar factores de riesgo que afecten a nivel personal, familiar o de su entorno.

Buscando ser un aliado que va de la mano con sus colaboradores vinculados en las diferentes sociedades como lo son : Acciones y servicios, acción del cauca s.a.s, acción s.a.s, acción BPO s.a.s y fondo de empleados.

OBJETIVOS

Objetivo General :

- Identificar los diversos factores de riesgo que pueden afectar la salud : física, mental o emocional de los colaboradores.

Objetivos específicos:

- Orientar sobre los diversos factores de riesgo que afectan la salud de los colaboradores.
- Realizar acciones que promuevan controlar los factores de riesgo.



CONTENIDO

INTRODUCCION-----
OBJETIVOS -----
QUE DEBES SABER DE SALUD MENTAL-----
CUANDO IDENTIFICAR ALTERACION DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS EN LA SALUD MENTAL ? -----
TIPS PRACTICOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL-----
¿COMO LOGRAR IDENTIFICAR EL ESTRÉS?-----
PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO EN SALUD MENTAL-----
QUÉ DEBES CONSIDERAR COMO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?-----
POR QUE ES IMPORTANTE IDENTIFICAR LAS DIFERENTES ALTERACIONES MENTALES EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO? -----

QUE DEBES SABER DE SALUD MENTAL

Se define como un estado de bienestar en el que el individuo :



Puedes afrontar las dificultades normales de la vida

Eres consciente de tus propias capacidades.

Puedes trabajar de forma productiva

Eres capaz de contribuir en tu comunidad.

PUEDES IDENTIFICAR ALGUNOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA SALUD MENTAL?

cuando hay clara alteración de :

RELACIONES
CON TU FAMILIA

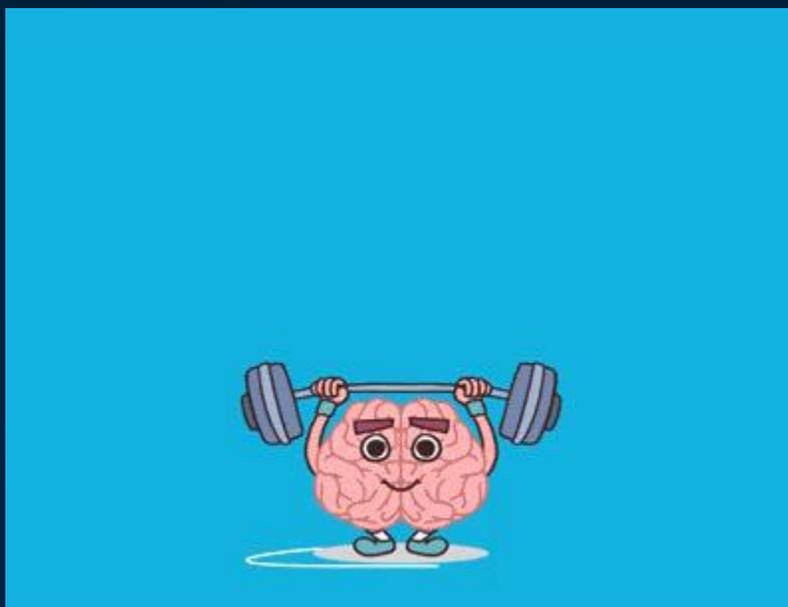
PERDIDA DE LA
INICIATIVA PARA
REALIZAR EJERCICIO



AMBIENTE SANO Y
SALUDABLE

AFECTACION DE LAS
RELACIONES EN EL
TRABAJO

TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL



DEBE ACTIVAR LA PRESENTACION Y DAR CLIC SOBRE EL RECUADRO PARA VISUALIZAR VIDEO



DÍA MUNDIAL DE LA
SALUD MENTAL

¿CÓMO LOGRAS IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO?

| <u>En tu cuerpo</u> | <u>En tu estado de ánimo</u> | <u>En tu comportamiento</u> |
|---------------------------|-------------------------------|---|
| Dolor de cabeza | ansiedad | Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal |
| Tensión o dolor muscular | Inquietud | Arrebatos de ira |
| Dolor en el pecho | Falta de motivación o enfoque | Drogadicción o alcoholismo |
| Fatiga | Sentirse abrumado | Consumo de tabaco |
| Cambio en el deseo sexual | Irritabilidad o enojo | Aislamiento social |
| Malestar estomacal | Tristeza o depresión | Práctica de ejercicio con menos frecuencia |
| Problemas de sueño | | |



EN CASO QUE PRESENTES SINTOMAS QUE DEBES REALIZAR:

- Actividad física con regularidad
- Practica técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes.
- Mantén buen sentido del humor
- Pasa tiempo con la familia y los amigos
- Reserva tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA ?

Si a pesar de tomar medidas y documentarte; sientes que has perdido el control de la situación, consulta a tu médico el podrá ayudarte.



QUÉ DEBES CONSIDERAR COMO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

- Todo acto de violencia física, verbal o psicológica que se comete por uno o más miembros de la familia, contra uno o más miembros de dicha unidad familia.



QUÉ OTROS ACTOS DEBES IDENTIFICAR COMO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

- Cuando hay Control de las finanzas o los bienes en general por terceros.
- Se Prohíbe la comunicación familiar, con amigos, amigas u otras personas, a través del encierro o aislamiento en general.
- Se utiliza a cualquier miembro de la familia para someter a otro a su voluntad.
- Cuando se hace sentir culpable al otro y se niega cuidado y alimentos.

SI PRESENTAS ALGUNA DE ESTAS CONDICIONES DEBES LLAMAR A LA LINEA PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA





**POR QUE ES IMPORTANTE
QUE IDENTIFIQUES LAS
DIFERENTES ALTERACIONES
MENTALES EN MOMENTOS DE
AISLAMIENTO?**

POR QUE ES IMPORTANTE QUE IDENTIFIQUES LAS DIFERENTES ALTERACIONES MENTALES EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO?

ANSIEDAD: Se va caracterizar por una **ansiedad** y una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente.

AUTOESTIMA: Se va ver alterada por la falta de interacción social que puede conllevar a una reducción de los niveles de amor propio.

AUSENCIA DE ESPECTATIVAS: La puedes presentar cuando la situación sanitaria lleva a la falta de control y análisis racional de no poder alcanzar alguna meta.

DEPRESION: En estos momentos de contingencia se puede presentar por la poca socialización y baja exposición a ambientes naturales desencadenan alteración en el estado de animo.

¿Por qué es necesario priorizar la Salud Mental en el Plan Nacional de Enfrentamiento de la Pandemia?

Salud mental no es solo ausencia de enfermedad, es también bienestar subjetivo, satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los proyectos de vida

COVID-19 tendrá un impacto en la salud mental de nuestra sociedad a corto, mediano y largo plazo:

Debemos actuar
AHORA

FORTALECER
CAPACIDADES

SALUD
MENTAL

PREVENIR

ATENDER

Toma las medidas de
auto cuidado
necesarias y así
cuidaras de los tuyos.

**NOSOTROS
CUIDAMOS TU SALUD
MENTAL.**



RECUERDA CONTAMOS CON ALIADOS ESTRATEGICOS DISPUESTOS AYUDARTE

TE OFRECEMOS NUESTRAS LINEAS DE
ATENCION PSICOLOGICA CONTACTANOS.



Hipervinculos

Atencion Psicologica.

Linea Telefonica de atención Psicosocial

Comunicaciones
Corporativas

Atención Psicológica



Queremos acompañarlo en el reto de encontrar nuevas maneras de vivir y continuar con labores diarias, siempre bajo las mejores condiciones.

Para acompañarlo desde nuestras actividades de prevención y bajo el contexto que estamos viviendo, a partir del 2 de abril tendremos a disposición de sus trabajadores una línea de atención psicológica en la cual podrán solicitar servicios de orientación y asesoría.

Además, cuente con nuestro servicio de consejería profesional especializada en caso de presentar:

- Cambios significativos en el estado de ánimo.
- Falta de apetito para comer o dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultades en el relacionamiento social y familiar.
- Dificultad en el manejo de situaciones en el día a día.

Consulte estos servicios de lunes a viernes de 8:00am a 6:00pm en las líneas disponibles:

Bogotá: (1)7485023
Medellín: (4)6069941
Cali (2)4897191
Barranquilla: (5)3855168
Bucaramanga: (7)6978174
Girardot: (1)8889460
Facatativá: (1)8903860
Buenaventura: (2)2979268
Pasto: (2)7382259
Popayán: (2)8375838

Montería: (4)7890665
Sincelejo: (5)2771197
Valledupar: (5)5898517
Santa Marta: (5)4395152
Cartagena: (5)6931477
Pereira: (6)3401627
Armenia: (6)7359860
Manizales: (6)8962143
Cúcuta: (7)5956632
Lebrija: (7)6663340

Aipe: (8)8398454
Flandes: (8)2469533
Ibagué: (8) 2772068
Yopal (8)6333778
Villavicencio: (8)6848430
Tunja: (8)7473901
Duitama: (8)7653771
Sogamoso: (8)7753588
Rivera: (4)8388671
Neiva: (8)8632203.



#UnaAccionPorColombia

Apreciado afiliado

En AXA COLPATRIA seguimos comprometidos con la salud de los Colombianos. A partir de ahora usted y su equipo contarán con una línea telefónica de apoyo psicosocial, que nos permitirá dar orientación, apoyo emocional e información de aspectos psicosociales, tanto a trabajadores como a empleadores, durante la emergencia sanitaria por COVID-19.



Línea telefónica de apoyo psicosocial: Bogotá, 4323473

Por esta razón, agradecemos tener en cuenta la siguiente información:



Como trabajador:

→ Reciba orientación, acompañamiento, información, seguimiento a acciones y/o casos notificados, entre otros, por parte de un profesional del área de salud mental.

Disponibilidad: 24 horas al día.



Como empleador:

→ Consulte información de aspectos psicosociales dada la emergencia sanitaria del COVID-19.

Disponibilidad: 8:00 a.m a 5:00 p.m.

Trabajamos incansablemente para desarrollar el capital más valioso de las empresas, su gente.