



POSITIVAMENTE

• Salud Psicosocial a la medida de tu empresa •

TELEORIENTACIÓN Y SALUD MENTAL



SALUD MENTAL

Estado de bienestar en el que la persona utiliza sus capacidades y es capaz de hacer **frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.**



**World Health
Organization**



ALGUNAS VARIABLES

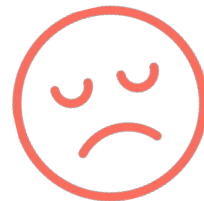
que afectan nuestra **salud mental**



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



EFFECTOS EN LA SALUD MENTAL



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
- 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

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



CÓMO ACCEDER A LA LÍNEA

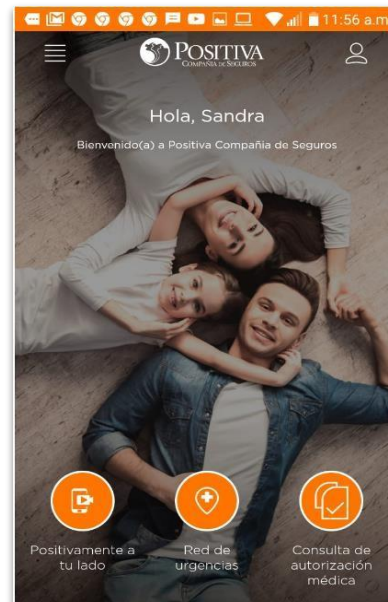
- 1 A través de la **App Positivamente** a Tu Lado, compatible con dispositivos **Android / IOS**
- 2 Home page de **Positiva**
- 3 Derivación **equipos Covid** en las sucursales
- 4 **Call center**



App Conexión Positiva
por Positiva A.T.

4 PASOS

- 1 Descarga el App conexión Positiva y logéate
- 2 Ingresa a Positivamente a tu lado y diligencia tus datos
- 3 A tu correo enviaremos Confirmación de asesoría psicosocial en línea
- 4 Por Videochat comparte tus inquietudes con nuestros profesionales.



Técnicas utilizadas para el MANEJO EMOCIONAL



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Estrategias para mejorar la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación. Entrenamiento en el **manejo de la ansiedad y el estrés.**



FACILITACIÓN DE EXPRESIONES

Respeto hacia lo que expresa, evitar las metáforas o clichés lingüísticos fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral.

VALIDACIÓN DE EMOCIONES

Una **práctica de aceptación profunda de las emociones** del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento.



TRANQUILIZAR OBJETIVAMENTE

No generar falsas expectativas de la situación, la realidad objetiva con información fiable es importante. Aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración profunda, relajación muscular, regulación del pensamiento, mindfulness y meditación. **Desensibilización sistemática**



GENERAR EMPATÍA

Capacidad que tiene una persona de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. **Fomentos de estilos de Vida.**

RECURSOS DISPONIBLES

a trabajadores y empresas



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



POSITIVAMENTE
· 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

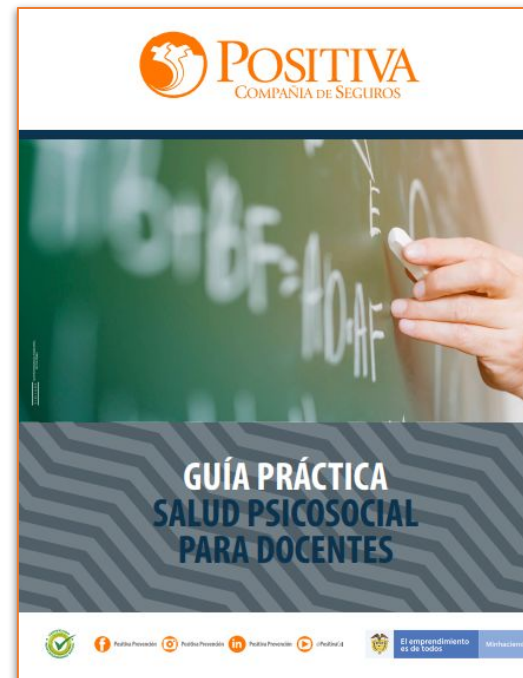
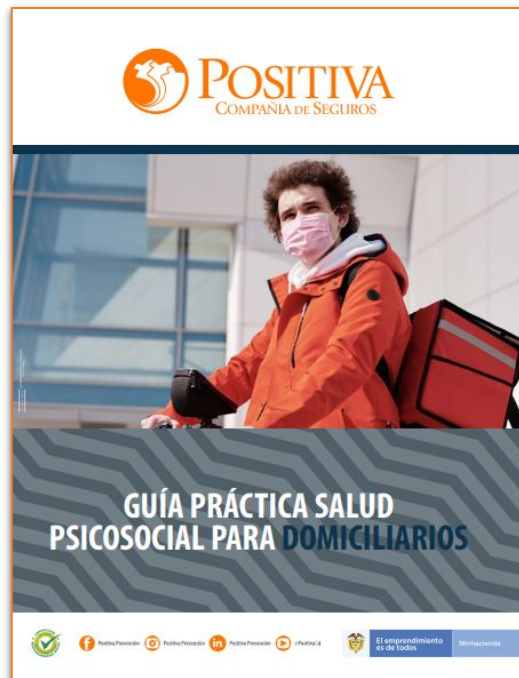
ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

#PositivaTeAcompaña



RECURSOS DISPONIBLES

a trabajadores y empresas



RECURSOS DISPONIBLES

a trabajadores y empresas



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
EN SALUD PSICOSOCIAL PARA
EL REGRESO AL TRABAJO EN
TERMINALES DE TRANSPORTE
TERRESTRE**

El emprendimiento es de todos

InterfazCero

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
EN SALUD PSICOSOCIAL PARA
EL REGRESO AL TRABAJO EN
COMERCIO UNIFICADO A
COMERCIO BÁSICO**

El emprendimiento es de todos

InterfazCero

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

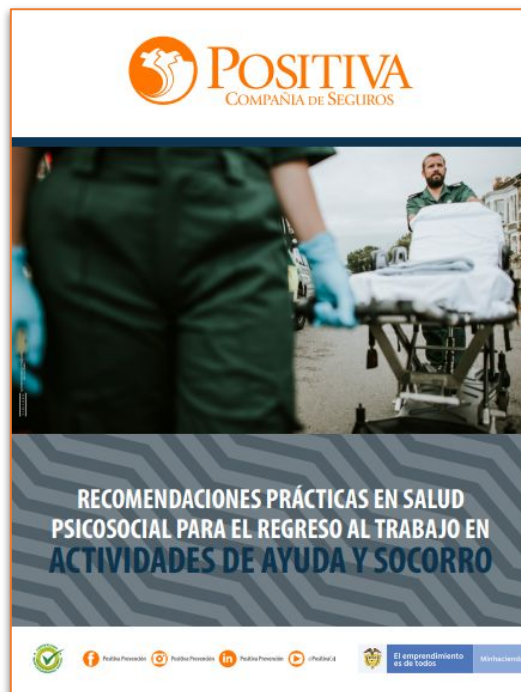
**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL
REGRESO AL TRABAJO EN
REDES Y COMPUTADORES**

El emprendimiento es de todos

InterfazCero

RECURSOS DISPONIBLES

a trabajadores y empresas





EPISODIO DE PODCAST

Salud mental

Positiva Prevención El Podcast



**Encuentra el Podcast de Salud Mental
que te trae Positiva Prevención el Podcast**

Conoce todo lo que debes saber sobre Salud Mental,
la importancia del equilibrio entre nuestra vida personal y la laboral

https://open.spotify.com/episode/3Ky4Y5xUNu3o08jprNwCJa?si=52Zm4iEBSiStxQxTVlv_jg&dl_branch=1

