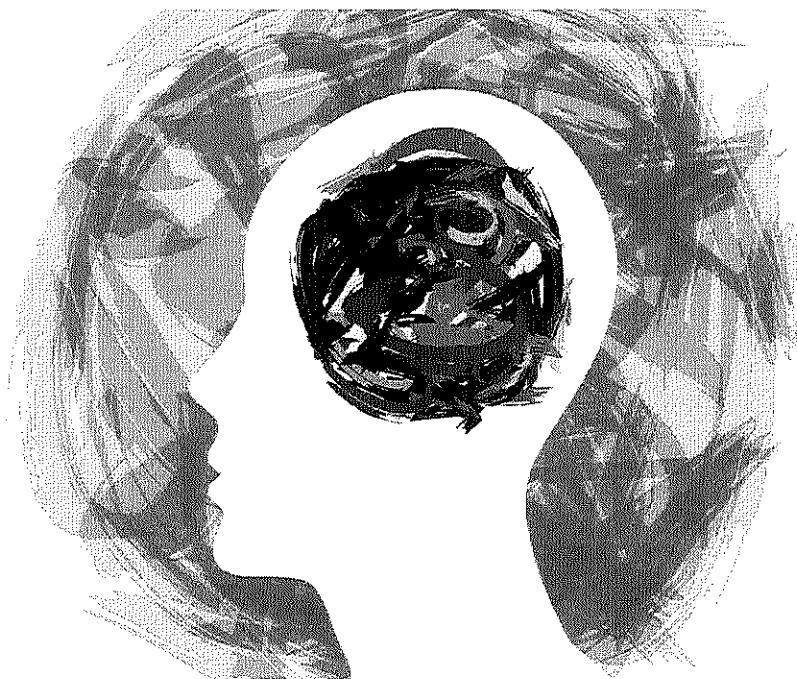


PLAN DE SALUD MENTAL



Introducción

Durante años, el ser humano ha pasado por diferentes estados en su ciclo de vida; Sin embargo, gran parte de su etapa adulta es invertida en el ámbito laboral, lo que impacta en diversos aspectos de su vida. En algunas ocasiones la insatisfacción y el no cumplimiento de sus metas pueden afectar su salud mental, situación que en términos laborales se refleja en la poca productividad y el bajo desempeño laboral, lo que a su vez conlleva a repercusiones en su vida laboral, familiar y social. De acuerdo con esto, se comprende que la salud mental en el área laboral requiere una intervención que permita mejorar el bienestar de la población trabajadora.

Los profesionales del área de la salud, adicionalmente a su carga laboral y asistencial, cuentan con cargas emocionales y psicosociales que impactan en su productividad, relaciones interpersonales, calidad de vida y salud mental; tener una actividad laboral donde se ofrece servicio humano, donde se tiene en cuenta funciones tan específicas como proteger, cuidar, mantener e incentivar el bienestar personal y social, genera sobrecarga emocional y preocupaciones laborales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “un **estado de bienestar mental** que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

Para la OMS la salud mental es parte del **bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas** de las personas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo.

En síntesis, “la salud mental **es un derecho humano fundamental**”. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

Las afecciones que la alteran comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva, completa la OMS.

Por consiguiente, la promoción de la salud mental ha de estar enmarcada en una serie de acciones que creen entornos y condiciones de vida que favorezcan la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener estilos de vida saludables.

La **Empresa Social del Estado Alejandro Próspero Reverend**, en el afán de promover la salud mental de sus funcionarios, crea un programa de salud mental, con acciones y estrategias que busquen promover factores de protectores, prevenir alteraciones de salud mental y disminuir factores de riesgo, orientado al conocimiento de sí mismo, la participación y la elección hábitos y estilos de vida, que favorezcan calidad de vida de los empleados.

Justificación

La Política Nacional de Salud Mental tiene como objetivo promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades, entendidos como sujetos individuales y colectivos, para el desarrollo integral y la reducción de riesgos asociados a los problemas y trastornos mentales, el suicidio y las violencias interpersonales.

De acuerdo a esto, en Colombia la ley 1616 del 2013 "Ley de salud Mental" y El plan Nacional Para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto, toman como objetivos la atención primaria, secundaria y terciaria en salud mental, la intervención, atención y capacidad de respuesta ante el consumo de Sustancias, así como la prevención del suicidio desde el ámbito laboral, estableciendo responsabilidades desde el empleador, el trabajador, las Administradoras de Riesgos Laborales y demás entes relacionados de manera directa con el ámbito laboral y la salud de la población trabajadora.

Recientemente se ha evidenciado el incremento de los estudios publicados con respecto a la calidad de vida y el proceso salud - enfermedad de las personas, en función con algunas variables de carácter laboral, como lo son el tiempo invertido y el tipo de actividad realizada, además de relacionarlos con características individuales propias de la persona y otros factores externos o ambientales. Los resultados obtenidos han ocasionado un interés por parte del sector empresarial en Colombia, y desde el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo se desarrollan estrategias y actividades que permitan a sus colaboradores el goce pleno de la salud física y mental.

Para el caso de los profesionales de la salud, se observa aun con mayor frecuencia, la implementación de estas metodologías, que en su mayoría están diseñadas para preservar su salud mental, debido a que, en su quehacer diario, pueden estar expuestos a situaciones que resulten estresantes o impactantes y que pueden afectar psicológica y mentalmente el estado actual que poseen.

En tal sentido para la **Empresa Social del Estado ALEJANDRO PROSPERO REVEREND**, la salud mental es un pilar fundamental y el compromiso radica en promover y favorecer a sus colaboradores, que permita un desarrollo óptimo a nivel individual y por ende el crecimiento institucional.

Objetivos

Objetivo general

- Promover el bienestar y el cuidado de la Salud Mental, mediante el desarrollo de acciones de promoción de la salud mental y la prevención del trastorno mental en el entorno laboral, mediante actividades pedagógicas y psicoeducativas, encaminadas al fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad laboral de la E.S.E. ALEJANDRO PROSPERO REVEREND

Objetivos específicos

- Brindar formación para la promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en el ámbito laboral con las siguientes finalidades:
- Promover aspectos positivos del trabajo y mejorar la interacción social positiva en los lugares de trabajo.
- Prevenir las afecciones en la salud mental con el propósito de reducir su incidencia en la población trabajadora (prevención universal), en grupos específicos (prevención selectiva) y en grupos con riesgo particular (prevención indicada), con diferentes métodos o herramientas educativas factibles, social y culturalmente aceptables.
- Realizar actividades informativas y de sensibilización frente a la Promoción de la Salud Mental que permita a los colaboradores de la E.S.E. Alejandro Próspero Reverend, adquirir un mayor conocimiento sobre temáticas relacionadas al autocuidado y la salud integral en todos sus campos.
- Generar en los trabajadores de la E.S.E. espacios de reflexión frente a los hábitos, estilos diarios, y proyecto de vida.
- Generar acciones para reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y mejorar las acciones de búsqueda de ayuda del trabajador.
- Ejecutar el programa desde los componentes preventivos y de acompañamiento.

Marco legal

Para garantizar el derecho a la atención oportuna en salud mental, se proclama la **Ley 1616 del 2013** de la que se deriva que el Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud, brindará la atención integrada para la promoción y la prevención de los trastornos mentales con intervenciones que logren impactar los factores de riesgo y la identificación de los factores protectores orientados a fortalecer el autocuidado, así como al fortalecimiento de estrategias individuales y colectivas que propendan por la calidad de vida y el bienestar integral.

La **Resolución 2646 de 2008**, establece disposiciones y responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, e intervención permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y, para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional, se definen criterios para la intervención psicosocial, entre los cuales se mencionan:

- Compromiso de la gerencia y de los trabajadores.
- Priorización de eventos con impacto negativo.
- Inclusión de prioridades de intervención señaladas por literatura científica.
- Inclusión de actividades educativas o formativas con los trabajadores.
- Integración de las acciones a los sistemas de gestión en salud y seguridad.
- Desarrollo de programas para intervención en crisis.

➤ Implementación de medidas preventivas del acoso laboral entre otras.

El **Decreto 1072 de 2015**, que recoge el **Decreto 1443 de 2014**, establece las obligaciones para la implementación del SG-SST, así: "Para el efecto, el empleador o contratante debe abordar la prevención de los accidentes y las enfermedades laborales y también la protección y promoción de la salud de los trabajadores y/o contratistas, a través de la implementación, mantenimiento y mejora continua de un sistema de gestión cuyos principios estén basados en el ciclo PHVA (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar).

El **Decreto 1477 de 2014** del Ministerio de Trabajo dictamina la nueva tabla de enfermedades laborales, que además de puntualizar las enfermedades que son objeto de reconocimiento, también orienta la vigilancia de la salud respecto de los desenlaces no deseados. El grupo IV de enfermedades laborales hace referencia a los trastornos mentales y del comportamiento entre los que se mencionan: depresión, trastornos de ansiedad, reacciones de estrés grave, estrés postraumático, entre otras.

En el año 2017 se realizan dos modificaciones a algunos artículos del **decreto 1072**, con el **Decreto 0526** y la **Resolución 11117**, recordando que los estándares mínimos son de cumplimiento obligatorio y con los cuales se define, registra, verifica y controla la ejecución de las normas. Esta última Resolución se actualiza mediante la **Resolución 0312**. Ministerio de Trabajo de Colombia, Bogotá, Colombia, 13 febrero 2019.

Con la Resolución **3202 de 2016**, el Ministerio de Salud y Protección Social adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud - RIAS, se adopta un grupo de Rutas Integrales de Atención en Salud desarrolladas por el Ministerio de Salud y Protección Social dentro de la Política de Atención Integral en Salud - PAIS y se dictan otras disposiciones. Dos de las rutas se orientan a la atención la población con riesgo o trastornos mentales y del comportamiento manifiestos debido a uso de sustancias psicoactivas y adicciones y a la población con riesgo o trastornos psicosociales y del comportamiento.

La Resolución **4886 del 2018**, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social adopta la Política Nacional de Salud Mental, que plantea la salud mental bajo el enfoque de derechos humanos que reconoce el desarrollo de capacidades en las personas y en los colectivos. Así mismo contempla el enfoque de curso de vida porque reconoce que un trastorno puede generar sintomatología de diferentes características en niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. Considera también el enfoque de género, que construye roles y relaciones, así como un enfoque diferencial poblacional y territorial determinado por el contexto, las condiciones sociales, de edad, de discapacidad y de la cultura. Finalmente, la política está soportada en un enfoque psicosocial como herramienta de la atención en salud.

A inicios del año 2019 se publica la **Resolución 089** del Ministerio de Salud y Protección Social que adopta la Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas en línea con la política de salud mental.

Resolución **2404 del 22 de julio de 2019** del Ministerio del Trabajo. Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.

Circular **0064 del 8 de octubre del 2020** del Ministerio de Trabajo. Establece acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales de los trabajadores en el marco de la actual emergencia SARS-COV2 (Covid-19) en Colombia.

Contextualizaciones

- **Atención en crisis:** La intervención en crisis es la estrategia que se aplica en el momento de una crisis, la cual es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar las situaciones adversas que se encuentra viviendo, manejar adecuadamente las emociones y enfocar el pensamiento y la conducta en resolver los problemas.
- **Bienestar:** Se tiene presente que la salud está condicionada y estrechamente relacionada con el bienestar mental o psicológico, que es proporcional a la calidad de vida de las personas. Este bienestar no solo está direccionado a un estado completo de satisfacción emocional, física, mental y social, sino que también se asocia a la presencia de condiciones en el entorno que lo favorece.
- La vida afectiva y familiar, la salud, la condición económica estable, la capacidad de relacionarse con las personas, la capacidad de afrontamiento de los problemas o situaciones y de igual forma la no presencia de emociones negativas, como el estrés, la ansiedad, la depresión y el miedo, influyen en el bienestar de una persona, siempre estando este concepto sujeto a la experiencia de cada individuo.
- **Conducta suicida:** es un resultado no deseado en salud mental, no considerada como un diagnóstico en sí mismo. Tiene origen multifactorial y se ha definido como “una secuencia de eventos denominado proceso suicida que se da de manera progresiva, en muchos casos e inicia con pensamientos e ideas que se siguen de planes suicidas y culminan en uno o múltiples intentos con aumento progresivo de la letalidad sin llegar a la muerte, hasta el suicidio consumado”. Su espectro incluye la ideación suicida, el plan suicida, el intento de suicidio y el suicidio
- **Drogadicción:** La adicción a las drogas, que también se conoce como «trastorno por consumo de sustancias», es una enfermedad que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, y produce incapacidad de controlar el consumo de medicamentos o drogas legales o ilegales. Las sustancias como el alcohol, la marihuana y la nicotina también se consideran drogas. Cuando se es adicto, posiblemente se siga consumiendo la droga a pesar del daño que causa.



- **Estrés:** Respuesta del individuo tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, extralaborales e intralaborales.
- **Estrategias en salud mental:** Las estrategias de salud son actuaciones sobre problemas de salud que, bien por su elevada prevalencia o bien por suponer una mayor carga asistencial, familiar, social y económica, requieren un abordaje integral, que tenga en cuenta todos los aspectos relacionados con la asistencia sanitaria, así como la coordinación con otros departamentos o instituciones.
- **Eventos de salud mental:** Hacer referencia a “desenlaces o “emergencias” que surgen, bien como derivados de un problema o trastorno mental, como en el caso del suicidio, la discapacidad, el comportamiento desadaptativo, o bien ni siquiera derivados de una condición de salud mental sino de hechos vitales como la exposición a la violencia”
- **Resiliencia:** Esta es la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a circunstancias de adversidad en su existencia.
- **Salud:** Uno de los principales derechos humanos, el cual está orientado a satisfacer y proveer un conjunto de condiciones, servicios y recursos, con el fin último de obtener el mayor grado de bienestar, es la salud. Esta, presenta así mismo algunas condiciones que van orientadas a la satisfacción misma de otros derechos fundamentales como lo son el de vivienda, alimentación, trabajo digno y educación. Es así como la OMS logra definir la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Salud mental:** En Colombia la Ley 1616 de 2013 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”.
- **Trastorno Mental:** es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.
- **Promoción de la salud mental:** La promoción de la salud mental es situada dentro del amplio campo de la promoción de salud en conjunto con la prevención de las enfermedades mentales, el tratamiento y la rehabilitación de personas que presentan afectaciones en su salud mental; por lo anterior, cuando se habla de promoción de la salud mental, se pone en manifiesto las acciones que favorecen a las personas a la creación de condiciones de vida y ambientes saludables y promuevan la adaptación y el mantenimiento de estos estilos de vida.

Enfermedades mentales más comunes en el personal de salud

Los trabajadores de la salud incluyen a las personas que trabajan en la atención de los pacientes, tales como personal de enfermería, médicos, auxiliares de salud a domicilio y asistentes médicos, y muchos otros que prestan servicios en roles fundamentales de apoyo. Los problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud incluyen el estrés, el desgaste profesional, la depresión, la ansiedad, los trastornos por consumo de sustancias y la conducta suicida. Estos problemas de salud mental no son nuevos. Incluso antes de la pandemia, los trabajadores de la salud se enfrentaban a condiciones de trabajo exigentes y sufrían tasas altas de malos desenlaces en la salud mental.

Los datos del Observatorio Europeo de Riesgos publicados en 2009 señalan que los trabajadores del sector educativo y sector salud, seguidos por los de áreas administrativas en el sector público, sufren con mayor frecuencia de trastornos de ansiedad.

En Colombia se corroboran los datos anteriores mediante los estudios de estrés laboral, síndrome de burnout y enfermedades laborales en docentes (Muñoz & Hurtado, 2016; Marengo & Ávila, 2016, así como en los empleados del sector salud (Jiménez, Orozco & Cáliz, 2017; Restrepo, Restrepo & Delgado, 2018), que ha destacado la importancia del síndrome de agotamiento, agresividad, trastornos de sueño y automedicación entre otros. La primera Encuesta Nacional sobre las Condiciones de Trabajo y Salud del Sistema General de Riesgos Profesionales (2007) en las que se cuentan las últimas cifras ocupacionales, plantea que son los trabajadores asistenciales los de mayor riesgo de salud mental.

El constante intercambio de pensamientos, sentimientos y acciones alrededor de su labor y responsabilidad sobre la salud de la otra persona ha tenido efectos negativos en la calidad de vida del personal de salud, llevándolo a situaciones de estrés, que muchas veces se convierten en episodios más graves como lo son la depresión y la ansiedad. Estos problemas mentales resultan ser los problemas de salud mental más comunes, en los trabajadores del área de la salud, afectando las aptitudes laborales y por ende la productividad.

Así mismo, se identifica que esta población tiende a presentar estados de ansiedad, sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad, lo que desarrolla a largo plazo problemas mentales afectando factores personales y sociales. Estableciendo que, en los trabajadores de la salud con carga excesivas de trabajo, como los médicos, enfermeras, psicólogos, nutriólogos, psiquiatras y otros profesionales que en su labor presentan interacciones humanas de carácter intenso y duradero se ven sometidos en una constante tensión emocional debido a la batalla por recuperar "la homeostasis del paciente"

Algunas investigaciones recientes muestran que los trabajadores de la salud están sintiendo el peso de estos desafíos y que esto se ha intensificado desde el inicio de la pandemia del COVID-19. La escasez de personal y de equipo de protección personal, así como la fatiga, las muertes y la aflicción han añadido un nuevo nivel de carga a los trabajadores de la salud. Según una encuesta hecha entre junio y septiembre del 2020 (Mental Health America).

Establecimiento del programa de salud mental

Las actividades y responsabilidades de este programa de salud mental están encaminadas a constituir a la E.S.E. Alejandro Prospero Reverend, como una empresa saludable y segura, a través del fortalecimiento de condiciones individuales, grupales y sociales que promuevan y mantengan el bienestar emocional y social de todos sus colaboradores.

Este programa se establece mediante la realización de actividades orientadas a la identificación temprana y oportuna de comportamientos relacionados con problemas o trastornos de salud mental, evitando la aparición o detonación de estos trastornos y el reconocimiento, aceptación y modificación de conductas y condiciones de riesgo en los funcionarios de la entidad o en los equipos de trabajo.

Los funcionarios con personal a cargo deben ser partícipes activos y convertirse en líderes de todos los procesos o actividades que estén contempladas en este programa, por ser ellos quienes tienen entre sus responsabilidades garantizar el bienestar de su equipo de trabajo, teniendo en cuenta que mantiene contacto continuo y directo con el personal que están bajo su dirección, por esta razón, están en condición de identificar de forma oportuna y temprana, así como reportar a tiempo comportamientos que evidencien algún problema de salud de mental, o situaciones que al interior del equipo de trabajo se estén o puedan convertirse en un riesgo para la salud mental de los colaboradores de la E.S.E.

En este programa de salud mental se contemplan actividades dirigidas a los funcionarios con o sin diagnósticos clínicos asociados a la salud mental, y dependiendo del caso, algunas de las acciones se encaminarán al seguimiento a proceso de tratamiento por parte de la EPS. /ARL, y el seguimiento e implementación de recomendaciones y restricciones emitidas por parte de la EPS/ARL.

Conformación del comité institucional en salud mental

- Líderes de procesos
- Talento Humano
- Equipo de SST
- Profesional psicología

Este comité tiene la responsabilidad de coordinar e impulsar las estrategias que hacen parte de este programa, gestionar al interior de la entidad los recursos necesarios que se requieran. Así como el de mantenerlo en el tiempo.

Elementos fundamentales del programa de salud mental

Para mejorar la salud mental en el trabajo y potenciar las fortalezas en sus equipos de trabajo, la E.S.E. Alejandro Prospero Reverend, incluye en este programa los siguientes elementos:

- **Aumentar las emociones positivas** como mecanismo para aumentar el bienestar y para lidiar con las negativas.
- **Disponer en la práctica de las fortalezas personales** con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias de flujo de conciencia ("flow") que acrecientan el

compromiso personal frente a diversos aspectos de la vida y permiten un equilibrio consigo mismo.

- **Relaciones positivas**, lo que implica el cultivo de relaciones que fomentan la sensación de apoyo, lo cual repercute en la percepción de bienestar.
- **El propósito y significado** implica la idea que dé el sentido de la vida vaya más allá de si mismos. Cada objetivo y propósito logrados tienen un significado que generan un sentido trascendental.
- **Establecimiento de metas claras y retadoras y desarrollo de acciones** para obtener logros que fomentan la autonomía personal.

Desarrollo del programa

Evaluación del estado de salud general del colaborador

Esta acción se realiza a través del área de Seguridad Y Salud en el Trabajo o de Talento Humano. La evaluación de condiciones de salud del trabajador se realiza habitualmente en tres momentos:

- (i) Desde su ingreso a la entidad, momento en el que se requiere conocer sus aptitudes para un puesto de trabajo.
- (ii) Cuando se ha identificado algún tipo de sintomatología, problemática o crisis.
- (iii) Con ocasión de las evaluaciones periódicas de los factores psicosociales.

La identificación inicial de necesidades implica la exploración de varios frentes que proveen información valiosa, entre estos:

- Reconocimiento de las condiciones de trabajo (cantidad, contenido de trabajo, recursos, elementos facilitadores y barreras para el desempeño, etc.)
- Identificación y evaluación de factores psicosociales.
- Identificación de condiciones particulares del trabajador (estilos de vida, comportamientos, rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento, entre otras)

Sensibilización e intervención en salud mental

Contempla la ejecución de actividades psicoeducativas en temas relacionados con las alteraciones del estado emocional, conductas adictivas con o sin sustancias psicoactivas, la estigmatización e inclusión, prevención de los factores de riesgo psicosocial y la prevención y atención a la conducta suicida. Para lo cual se desarrollarán las siguientes actividades:

Capacitación a líderes de procesos

Teniendo en cuenta que los funcionarios con personal a cargo, entre sus responsabilidades deben garantizar el bienestar de su equipo de trabajo, por su contacto continuo y directo que tiene con ellos, lo cual hace que deben estar en condición de identificar de forma oportuna y reportar a tiempo comportamientos que evidencien algún problema de salud mental de sus colaboradores. Por lo cual se incentivará en ellos, la apropiación de habilidades que les permita poder identificar síntomas, signos y señales que podrían estar presentado algún tipo de afectación emocional en los miembros de su equipo de trabajo, para que

procedan a realizar el reporte oportuno de conductas o comportamientos en los que se puedan evidenciar una asociación con trastornos de la salud mental y adicción a sustancias psicoactivas.

Capacitación a Grupos de Trabajo

Las campañas educativas son otra forma de despertar conciencia respecto de la importancia de la salud mental positiva; las mismas informan y sensibilizan al respecto, tanto de manera individual como colectiva. Estas actividades tendrán un componente lúdico, gráfico y fuertemente pedagógico, se acompañarán además de talleres con profesionales expertos en salud mental y con divulgación de información por diferentes medios. Así mismo, se complementarán con actividades de aprendizaje experiencial.

Las actividades de capacitación estarán orientadas a generar recordación para cambiar hábitos en los trabajadores o bien para que puedan identificar de manera precisa la presencia de signos de alerta y ayudan igualmente a reconocer la importancia de la salud mental. En este punto se espera brindar información clara y precisa sobre la importancia de la salud mental en el diario vivir, cuáles son las causas que la afectan y las posibles consecuencias de su cuidado y afectación, la importancia de reconocer los signos y síntomas que los ponen en alerta a tiempo para poder identificar una situación o condición de riesgo no solo en los colaboradores de la entidad, sino en sus familias y compañeros de trabajo

Realización de grupos focales

En estos grupos focales se realizarán temáticas de seguimiento con personal diagnosticado y que haya sido reincorporado al trabajo, con restricciones o recomendaciones específicas, en este espacio se podrá realizar seguimiento a la evolución de su estado y condición de salud.

Campañas contra el estigma y la discriminación

Se busca eliminar la exclusión y hacen parte de las intervenciones selectivas, se realiza mediante una propuesta educativa para sensibilizar sobre la importancia prevenir, eliminar y superar los estigmas, teniendo en cuenta que el estigma habla de las actitudes y creencias que hacen que una persona sea rechazada, y se fundamenta en la idea de que el que se percibe como diferente, debe evitarse, o debe ser temido, o incluso excluido. El estigma desacredita socialmente a quien posee un rasgo o característica particular y diferente, en este caso una alteración en salud mental. De igual manera, la discriminación hace referencia a las actitudes y creencias sociales de rechazo que conllevan a que se prive a las personas de los derechos que les corresponden. Hace referencia a una distancia social que se presume "debe" tenerse con las personas estigmatizadas. El estigma también puede ser institucional. No solo se presenta estigma frente a quien padece un trastorno mental, sino también a cualquier persona que podría ser considerada diferente.

Las campañas contra el estigma y la discriminación, contempla las siguientes estrategias que ayudan a reducir los prejuicios mencionados:

- **Campañas educativas con mensajes frecuentes y con actividades de aprendizaje experiencial:** Se brindará información centrada en la importancia que todos los colaboradores tienen para la entidad, sentando así un mensaje claro de inclusión que modifiquen las concepciones erróneas y por ende se fomente una

actitud abierta a la inclusión de quienes tienen dificultades, o presenten condiciones específicas.

- **Apropiación de un lenguaje no estigmatizante:** Para fomentar la cultura incluyente de manera permanente se alentará al personal en la apropiación y utilización de un lenguaje adecuado, sin palabras coloquiales o insultantes que puedan generar malestar en quien tienen o no alteraciones mentales. Se incentivará el diálogo para hablar abiertamente y sin barreras sobre temas relacionados con la inclusión sin perjuicios.

En el evento que sea diagnosticado algún colaborador con un trastorno mental, se deberá evitar la utilización del término de "enfermo mental", y se sustituirá por "persona con alteración mental" o en último caso, "persona con trastorno mental", se evitará referirse a su condición mental, y se le dará un trato digno y humanizado.

- **Facilitación del proceso de transición y regreso al trabajo de colaboradores diagnosticados con trastorno mental:** La E.S.E. Alejandro Próspero Reverend, mediante este programa garantiza la creación de un ambiente de retorno tranquilo y con las flexibilidades necesarias, para el trabajador que haya sido diagnosticado con un trastorno emocional, mientras se recupera o termina su tratamiento. Se hará sentir al trabajador afectado que el trabajo es un lugar de acogida.

Previo al retorno del trabajador con afectaciones mentales, se sensibilizará los compañeros cercanos y de las demás áreas de la entidad, acerca de los aspectos fundamentales del plan de retorno, a fin de lograr su apoyo y sensibilidad mientras el trabajador retoma el ritmo normal de las actividades laborales, invitando al apoyo social para quien regresa a su trabajo y para que se abran sus mentes hacia la inclusión y el pensamiento no discriminatorio. De esta manera, el estigma se transforma con la educación a jefes y colaboradores soportada a través de personal especializado.

Prevención del suicidio

Se brindará apoyo social y orientación al colaborador con problemáticas mentales, se tendrá contacto inicial con quienes están en posible riesgo, al evidenciarse en ellos una secuencia de eventos relacionados con el proceso suicida, el cual se da de manera progresiva y en muchos casos inicia con pensamientos e ideas que se siguen de planes suicidas y culminan en uno o múltiples intentos con aumento progresivo de la letalidad sin llegar a la muerte, hasta el suicidio consumado. Su espectro incluye la ideación suicida, el plan suicida, el intento de suicidio y el suicidio.

De esta manera, se identifican personas en riesgo y se abren inmediatamente los espacios para guiarlos a una ayuda profesional. Además de la prevención del suicidio, este recurso se emplea como un agente promotor de salud mental.

Prevención de los problemas relacionados con adicciones y el consumo de sustancias en el ámbito laboral

Contempla las siguientes actividades:

- Brindar información a la población trabajadora sobre los efectos del consumo y de diferentes adicciones.

- Desarrollo de capacidades personales, familiares y sociales por medio de entrenamiento en habilidades que permita afrontar las situaciones problemáticas de la vida cotidiana y además cómo enfrentar situaciones en las cuales un integrante de la familia pueda presentar alguna problemática asociada.
- Considerando que la promoción de la salud mental se encuentra reglamentada en la Ley 1616 de 2013, en el evento que la entidad detecte o se entere de algún caso de adicción o de abuso de sustancias psicoactivas en algún colaborador, si este reconoce voluntariamente su problemática y solicita ayuda refiriendo estar dispuesto y comprometido con el proceso de tratamiento y rehabilitación, la empresa después de solicitar la firma del consentimiento informado, le orientará para que participe en programas especializados de atención y rehabilitación pertinente, ofrecidos por la EPS a la cual se encuentra afiliado. Así mismo, le apoyará en la gestión de la asistencia médica y le dará información acerca de los diferentes grupos de autoayuda en los casos de abuso o dependencia a sustancias psicoactivas, que se encuentran en la región.

Participación a la familia

En los casos que aplique y si el trabajador lo autoriza, se enviará al conyugue, hijos, padres y/o acompañantes de los trabajadores que ingresan a un seguimiento, información sobre el apoyo que brindará la E.S.E. y el seguimiento que realizará a su estado y condición de salud. O en caso de ser necesario, se recomendará a los familiares asistir a orientación específica sobre manejo de los casos, con profesional experto en salud mental.

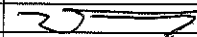
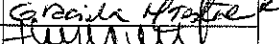
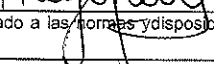
Atención en crisis

Cuando un funcionario requiera una intervención a causa de contextos personales, sociales y laborales, que afecten su salud mental, se brindará inicialmente auxilio psicológico y contención emocional por parte de profesional de psicología, actividad enfocada en la promoción y prevención en salud mental, excluyendo aspectos de atención especializada en salud mental y de intervención clínica, lo cual es competencia exclusiva de la EPS a la cual se encuentre afiliado el colaborador. En los casos donde se presenten complicaciones posteriores a episodios repentinos y traumáticos generados por ocasión al trabajo, se debe realizar la solicitud de intervención a la ARL.

Consideraciones finales

- Las acciones en salud mental dirigidas al personal de la E.S.E. Alejandro Próspero Reverend, estarán enfocadas a controlar los factores de riesgo psicosociales asociados en el ámbito laboral, los cuales serán manejados o abordados mediante programas y estrategias correctamente estructuradas, con continuidad en el tiempo, enfocados siempre en el bienestar de la salud mental, para obtener resultados que beneficien no solo al profesional asistencial, sino también mejorar la calidad de vida de los trabajadores de las dependencias administrativas.
- La implementación de este programa de salud mental permite contrarrestar en dos momentos a la misma población, aquellos que no están afectados y los más susceptibles a padecer afectaciones mentales.

- Este programa permite identificar y promover estilos de vida basados en el autocuidado, facilitando su extensión al entorno extra laboral, ya que el colaborador podrá replicar los conocimientos y habilidades adquiridas en su entorno cercano, por estas razones, se convierten en una herramienta eficaz y deseable para la E.S.E.
- La E.S.E. Alejandro Prospero Reverend, considera que el contacto personal con quienes padecen alteraciones o trastornos en salud mental es una de las acciones claves para derrotar el estigma. Así mismo, favorecerá las condiciones para el proceso de tratamiento, rehabilitación y reincorporación al trabajo en el evento que alguno de sus colaboradores tenga un diagnóstico clínico relacionado con trastornos mentales.

	NOMBRE	CARGO	FIRMA
Proyectó	Luis Valencia	Psicólogo ARL	
Revisó	Graciela maestre	P.U Con funciones de SST	
Aprobó	Haroldo Pizarro Nay	Gerente	

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes, por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma.