



PROGRAMA
HABLEMOS DE SALUD MENTAL 2023

CORPORACIÓN AUTÓNOMA DEL ALTO MAGDALENA

ELABORADO POR
CINDY JOHANA MOSQUERA PASTRANA
PSICÓLOGA OCUPACIONAL Y ORGANIZACIONAL

NEIVA, JULIO DE 2023

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN:	3
2. OBJETIVO:	3
3. ALCANCE:	4
4. METODOLOGÍA	4
5. GLOSARIO	7
5. BIBLIOGRAFÍA	9

1. INTRODUCCIÓN:

Según la OMS “La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables”.

Por lo tanto, La Corporación autónoma del alto Magdalena dentro de su plan de trabajo en gestión humana ha dispuesto de un programa que tiene por objeto fortalecer la salud mental dentro de la institución.

Por lo anterior se establece el siguiente programa, el cual tiene por necesidad servir de herramienta a partir de la gestión y ejecución de diferentes actividades que propicien y fortalezcan la salud mental aportando al capital humano mayores recursos para prevenir el riesgo psicosocial.

2. OBJETIVO:

Promover la salud mental de los servidores y contratistas de la Corporación Autónoma del Alto Magdalena, a través de estrategias psicoeducativas que conlleven a fortalecer las habilidades psicológicas, desde la prevención de factores de riesgo psicosociales e identificación de factores protectores en salud mental, procurando con ello una mejor calidad de vida que pueda verse reflejada en su desempeño y funcionalidad en sus diferentes roles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar actividades de psicoeducación que mitiguen el riesgo psicosocial y aporten a la creación de un programa de vigilancia epidemiológica en riesgo psicosocial.
- Ejecutar y generar herramientas que promuevan estilos de vida saludable tanto física como emocional y aporten a la prevención de consumo problemático de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Elaborar y desarrollar actividades tendientes a fortalecer el clima laboral de la Corporación con base en los resultados que se obtengan de cada medición de clima laboral realizado.

- Apoyar desde la realización de actividades de índole psicosocial el proceso de próxima desvinculación de la entidad por proceso de pensión.

3. ALCANCE:

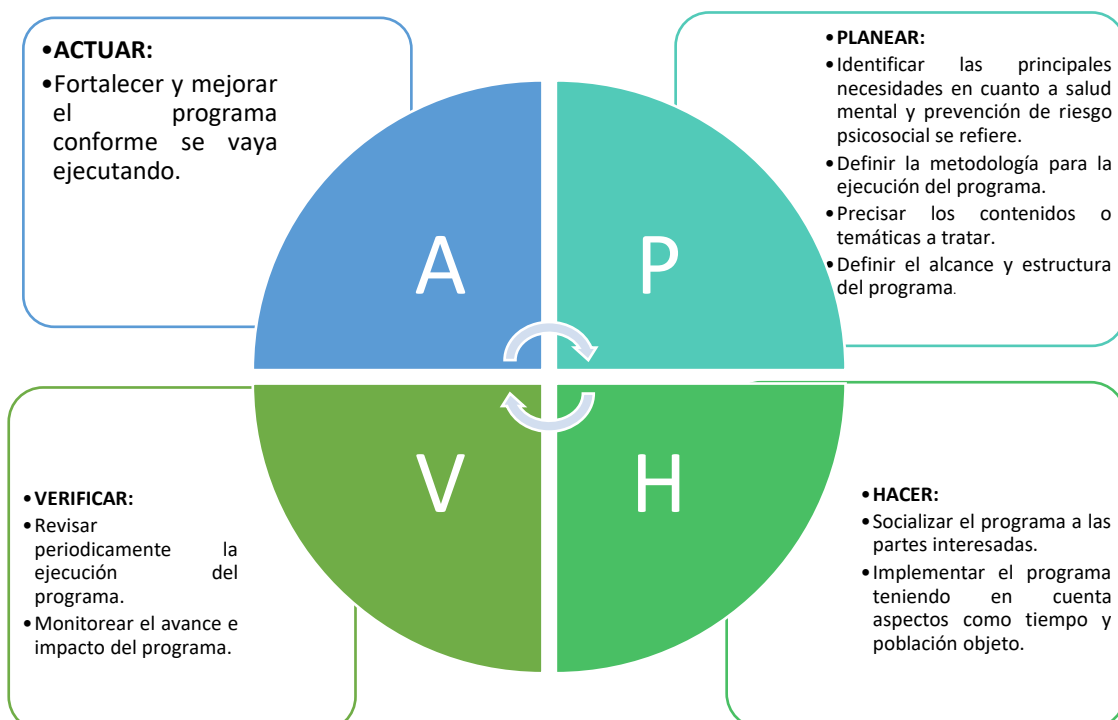
Este programa está orientado al personal de planta y contratista de la Corporación programa que en el desarrollo de sus estrategias impactarán tanto a los servidores públicos como a la población que está bajo la modalidad de prestación de servicios.

Sumado a esto es importante tener en cuenta que este programa tiene como acción principal la prevención que contribuye con la mitigación de los factores de riesgo psicosocial y que busca impactar aspectos como características de liderazgo, relaciones sociales en el trabajo, organización del trabajo reconocimiento y compensación entre otros.

4. METODOLOGÍA

La metodología que se propone en este programa pretende brindar soporte sobre los aspectos mínimos para tener en cuenta en la promoción de la salud mental y la prevención del riesgo psicosocial, enmarcada en el ciclo PHVA el cual permite la mejora continua a través de la planeación, acción y medición de los progresos que se tengan en la aplicación de este documento.

Ilustración 1 Ciclo PHVA para el desarrollo del programa HABLEMOS DE SALUD MENTAL 2023



PLANEAR:

1. Identificar las principales necesidades que se tienen frente a salud mental y prevención de riesgo psicosocial.
2. Definir la metodología enmarcada en el diseño de un programa que implica:
 - a) Definición de objetivos
 - b) Alcance
 - c) Metodología
 - d) Glosario
3. Precisar los contenidos y temáticas a tratar, lo cual implicar plantear cuales serán los principales a temas a tratar, los medios de divulgación entre otros. Existen varios medios que pueden ser utilizados para divulgar de manera adecuada el programa sea por medio de carteleras, intranet o comunicaciones directas, respecto a las fases de divulgación se sugiere tener en cuenta las siguientes:
 - a) Divulgación del programa
 - b) Divulgación del cronograma del programa
4. Definir el alcance y estructura del programa: con el fin de fortalecer la salud mental se debe establecer que el programa “HABLEMOS DE SALUD MENTAL” se ejecute como un programa de gestión que le permita definir alcance y estructura a la luz de las necesidades de la entidad, por lo cual el área responsable es gestión del talento humano específicamente en lo que se relaciona seguridad y salud en el trabajo.

HACER:

1. Socializar el programa a las partes interesadas: la información relacionada con el programa y su forma de ejecución se socializa mediante los procesos de convocatoria a la comisión de personal, COPASST, CCL, directivos entre otros.
2. Implementar el programa: será el grupo de gestión de talento humano junto con la psicóloga ocupacional quienes decidirán de que forma los servidores participarán en estos espacios de formación desde la psicoeducación.

VERIFICAR:

1. Revisar periódicamente la ejecución del programa: esto se desarrolla mediante el cumplimiento de las actividades planteadas a desarrollar mes a mes y la revisión se detalla en el cumplimiento de los indicadores que se tienen destinados para su ejecución.
2. Monitorear el avance y el impacto del programa: esto se desarrolla mediante la

evaluación de los indicadores donde se evalúa aspectos como: cobertura (participación de los servidores), cumplimiento (realización de las actividades propuestas en el tiempo estipulado) y la calidad e impacto del programa en la población (aprendizajes adquiridos).

ACTUAR:

1. Fortalecer y mejorar el programa: para esto es necesario que se analicen los resultados de los indicadores y se tomen decisiones para su mejora, tales como ampliación de cobertura, ajustes en el contenido o la metodología, lo cual retroalimenta permanentemente los procesos de psicoeducación que se generan desde talento humano.

5. GLOSARIO

Salud Mental: La salud mental se define 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.

Promoción de la salud mental: La promoción de la salud mental es una estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados hacia la transformación de los determinantes de la Salud Mental que afectan la calidad de vida, en procura de la satisfacción de las necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de esta en los niveles individual y colectivo teniendo en cuenta el marco cultural colombiano.

Prevención Primaria en salud mental: La Prevención del trastorno mental hace referencia a las intervenciones tendientes a impactar los factores de riesgo. Relacionados con la ocurrencia de trastornos mentales, enfatizando en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y está dirigida a los individuos, familias y colectivos.

La OMS define la prevención primaria como todas las acciones destinadas a disminuir la incidencia de una enfermedad en una población reduciendo el riesgo de aparición de nuevos casos.

Factores de riesgo psicosocial: condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

Indicadores: Expresiones cuantitativas o cualitativas del comportamiento o el desempeño.

Ciclo PHVA: Es una herramienta de gestión para el mejoramiento continuo que funciona a partir de cuatro pasos; planear, hacer, verificar y actuar.

Psicoeducación: Proceso que permite brindar a los pacientes la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. El profesional de la salud que imparte psicoeducación tiene por objeto orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema o la patología para enfocar adecuadamente, en forma conjunta, su resolución o

tratamiento y favorecer, por ende, una mejora en la Calidad de Vida.

Capacitación: se entiende por las actividades de inducción, entrenamiento y formación que la organización brinda al trabajador con el fin de desarrollar y fortalecer sus conocimientos y habilidades.

Elaboró

Cindy Johana Mosquera Pastrana

Psicóloga Especialista en Psicología Ocupacional y Organizacional

Lic. 2495 de 2020

6. BIBLIOGRAFÍA

Ley 1616 de 2013, Artículo 3 "por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.

Ley 1616 de 2013, Artículo 5 "por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.

Autor: Dr. Bulacio, Juan Manuel* Coautores: Lic. Vieyra M. Carmen; Lic. Mongiello Esteban. Institución: Fundación de Investigación en Ciencias Cognitivas Aplicadas (ICCAP) Ministerio de la Protección Social y Pontificia Universidad Javeriana (2010), Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá. Ministerio de Protección Social.

Ministerio del Trabajo y Pontificia Universidad Javeriana (2016), Protocolo de Intervención de Factores Psicosociales en Entidades de la Administración Pública. Bogotá. Ministerio del Trabajo.



**PROGRAMA HABLEMOS DE SALUD MENTAL
2023**

PROGRAMA	HABLEMOS DE SALUD MENTAL	PERIODO:	AÑO 2023
-----------------	---------------------------------	-----------------	-----------------

NOMBRES Y APELLIDOS DEL RESPONSABLE	CINDY JOHANA MOSQUERA PASTRANA		
CORREO ELECTRÓNICO	cmosquera0104@hotmail.com	CONTACTO	3185574982

A. PROGRAMA DE VIGILANCIA	MES	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<p>PREVENCIÓN PRIMARIA: implementar actividades de promoción y prevención en toda la población objeto del programa para mitigar el riesgo psicosocial, utilizando diferentes metodologías.</p> <p>PREVENCIÓN SECUNDARIA: Realizar actividades de intervención establecidas para los <u>grupos blanco</u> de vigilancia epidemiológica, de acuerdo con las necesidades que identifiquen los grupos de trabajo. (Grupos focales por áreas de trabajo sede Neiva)</p>		1. Sensibilización "Que es la salud mental y su importancia en el ámbito laboral" por áreas de trabajo sede Neiva (20 de Junio)	1. Sensibilización "Manejo eficaz del tiempo" por áreas de trabajo sede Neiva (17 de Julio)	1. Sensibilización "Rol de los jefes en la prevención y manejo del estrés" por áreas de trabajo sede Neiva (17 de Agosto)	1. Sensibilización "Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral" por áreas de trabajo sede Neiva (18 de Septiembre)	1. Sensibilización "Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés" por áreas de trabajo sede Neiva (17 de Octubre)		
		1. Desarrollo de grupos focales por áreas de trabajo en temas como relaciones sociales en el trabajo y liderazgo.						

<p>Apoyar la ejecución de actividades de socialización y divulgación del Protocolo De Prevención De Acoso Sexual y/o Por Razón De Sexo En El Ámbito Del Trabajo adoptado por la Corporación Autónoma Regional del Alto</p>	<p>ACTIVIDAD</p>				<p>Sensibilización sobre la discriminación y la importancia del enfoque de género (19 y 20 de septiembre)</p>			
<p>Apoyar la ejecución de actividades relacionadas con el programa de vigilancia epidemiológica para el control del riesgo psicosocial y de calidad de vida para el trabajo y del Plan Institucional de Bienestar talleres para familias CAM</p>				<p>Taller familias CAM 2023 "Nuevas crianzas nuevos padres" por áreas de trabajo sede Neiva (17 de Agosto)</p>	<p>Taller familias CAM 2023 (Limites con cuidado y roles de género) (19 y 20 de septiembre)</p>			
<p>B. PROGRAMA DE PREVENCIÓN AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS</p>	<p>MES</p>	<p>JUNIO</p>	<p>JULIO</p>	<p>AGOSTO</p>	<p>SEPTIEMBRE</p>	<p>OCTUBRE</p>	<p>NOVIEMBRE</p>	<p>DICIEMBRE</p>

Realizar actividades enfocadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en temas tales como: autocontrol hábitos de estilo de vida saludable y autocuidado emocional, entre otras	ACTIVIDAD		Sensibilización "autocuidado emocional" por áreas de trabajo sede Neiva (24 de Julio)			Sensibilización "Estilos de vida saludables" por áreas de trabajo sede Neiva (24 de Octubre)		
Elaboración y difusión de material audiovisual que apoye la prevención del consumo y orienten o inviten a la notificación voluntaria, del uso o consumo problemático de sustancias			Elaboración de banner que promueva la notificación voluntaria del uso problemáticos de sustancias psicoactivas					
C. CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO	MES	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Apoyar a la profesional de gestión humana en la elaboración, ejecución y evaluación de un plan de intervención conforme a lo documentado en el informe de medición de clima laboral realizado en la vigencia 2022		Presentación "Soy CAM respiro CAM"						
Realizar actividades de sensibilización sobre temáticas de mejoramiento relacionadas con el clima organizacional.								

Realizar actividades de sensibilización sobre buenas prácticas para impactar la cultura organizacional.				Valores Servidor Público	Valores Servidor Público	Valores Servidor Público		
Realizar actividades de sensibilización sobre tematicas correspondientes a resolución de conflictos, trabajo en equipo y sentido de pertenencia.	ACTIVIDAD	Sensibilización resolución de conflictosSensibilización Trabajo en equipoSensibilización Sentido de Pertenencia						
D. ATENCIÓN A POBLACIÓN DE PREPENSIONADOS	MES	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Apoyar a la profesional de gestión humana en la ejecución de las actividades de intervención a los prepensionados y las personas que se desvinculan por pensión, por reestructuración o por finalización del nombramiento provisional que permita evaluar el impacto de estas	ACTIVIDAD			Proyecto de vida (árbol de vida) Recomendaciones para el manejo del presupuesto personal, las finanzas y los nuevos proyectos financieros.	Nicho vacío (la vejez)		Taller pastelería (cuidado de la salud) salud preventiva para la tercera edad.	

PROGRAMA	HABLEMOS DE SALUD MENTAL 2023	PERIODO:	AÑO 2023
----------	----------------------------------	----------	----------

NOMBRES Y APELLIDOS DEL RESPONSABLE	CINDY JOHANA MOSQUERA PASTRANA		
CORREO ELECTRÓNICO	cmosquera0104@hotmail.com	CONTACTO	3185574982

OBJETO DEL CONTRATO

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PSICOLOGA PARA LA PUESTA EN MARCHA DEL PLAN DE INTERVENCIÓN DE CLIMA LABORAL Y GESTIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES IDENTIFICADOS EN LA POBLACION TRABAJADORA DE LA CORPORACIÓN AUTONOMA REGIONAL DEL ALTO MAGDALENA –CAM Y DEMAS ACTIVIDADES DE SU COMPETENCIA EN EL SUBPROCESO DE GESTIÓN HUMANA.

PARAMETRO A MEDIR	META	INDICADOR
CUMPLIMIENTO	Cumplir con las actividades de HABLEMOS DE SALUD MENTAL por lo menos en un 90%	No de actividades programadas/No de actividades ejecutadas

PLANEACIÓN DEL PROGRAMA DE GESTIÓN

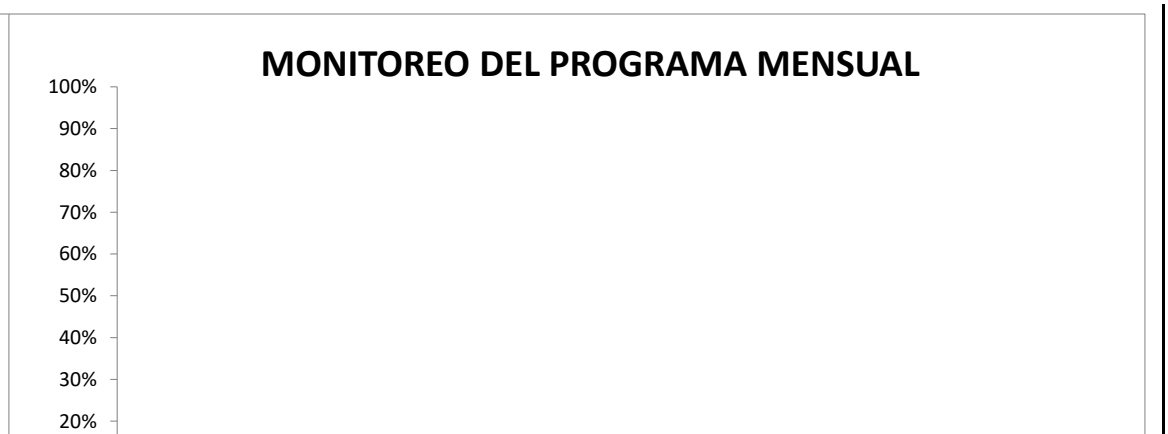
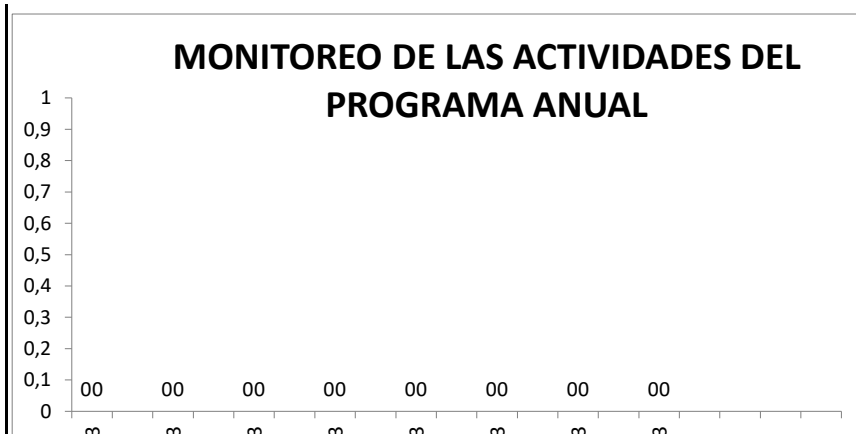
N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA												Cumplimiento						
			may.-23		jun.-23		jul.-23		ago.-23		sep.-23		oct.-23		nov.-23		dic.-23		P	E	%
			P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E					
A. PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL		CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA	0	0	5	0	5	0	5	0	7	0	5	0	5	0	5	0	####	#¡REF!	#¡REF!
			#¡DIV/0!		0%		0%		0%		0%		0%		0%						
1	PREVENCIÓN PRIMARIA: implementar actividades de promoción y prevención en toda la población objeto del programa para mitigar el riesgo psicosocial, utilizando diferentes metodologías.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL	0	0	1		1		1		1		1		1		1		####	#¡REF!	#¡REF!

2	PREVENCIÓN SECUNDARIA: Realizar actividades de intervención establecidas para los <u>grupos blanco</u> de vigilancia epidemiológica, de acuerdo con las necesidades que identifiquen los grupos de trabajo. (Grupos focales por áreas de trabajo sede Neiva)	PSICÓLOGA OCUPACIONAL	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	####	#¡REF!	#¡REF!
3	PREVENCIÓN TERCIARIA: Llevar a cabo la gestión que se requiera, para el grupo de casos con diagnóstico mental de origen común o con patologías asociadas al estrés laboral.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	####	#¡REF!	#¡REF!
4	Aplicar pruebas psicotécnicas al personal que ingresa en la modalidad de libre nombramiento y remoción con el fin de medir las aptitudes y actitudes como: (personalidad, juicio situacional, pensamiento crítico, razonamiento numérico, capacidad de resolución de problemas y razonamiento verbal, con el fin de identificar aspectos para fortalecer a través del plan de capacitación institucional.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	####	#¡REF!	#¡REF!
5	Apoyar la ejecución de actividades de socialización y divulgación del Protocolo De Prevención De Acoso Sexual y/o Por Razón De Sexo En El Ámbito Del Trabajo adoptado por la Corporación Autónoma Regional del Alto Magdalena –CAM.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL															####	#¡REF!	#¡REF!
6	Apoyar la ejecución de actividades relacionadas con el programa de vigilancia epidemiológica para el control del riesgo psicosocial y de calidad de vida para el trabajo y del Plan Institucional de Bienestar talleres para familias CAM	PSICÓLOGA OCUPACIONAL															####	#¡REF!	#¡REF!

7	Realizar las remisiones de que sean necesarias a la red de apoyo, de los servidores inmersos en el PVE.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	####	#¡REF!	#¡REF!			
B. PROGRAMA DE PREVENCIÓN AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS		CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	####	#¡REF!	#¡REF!
			#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0%	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0%	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0%	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡REF!			#¡REF!				
8	Realizar actividades enfocadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, en temas tales como: autocontrol, hábitos de estilo de vida saludable y autocuidado emocional, entre otras	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1													####	#¡REF!	#¡REF!	
9	Elaboración y difusión de material audiovisual que apoye la prevención del consumo y orienten o inviten a la notificación voluntaria, del uso o consumo problemático de sustancias psicoactivas, en toda la población trabajadora (servidores públicos y contratistas).	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1													####	#¡REF!	#¡REF!	
C. CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO		CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA	0	0	0	0	4	0	2	0	3	0	2	0	1	0	0	0	####	#¡REF!	#¡REF!	
			#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0%	0%	0%	0%	0%	#¡DIV/0!	#¡REF!			#¡REF!							
10	Apoyar a la profesional de gestión humana en la elaboración, ejecución y evaluación de un plan de intervención conforme a lo documentado en el informe de medición de clima laboral realizado en la vigencia 2022.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1													####	#¡REF!	#¡REF!	
11	Realizar actividades de sensibilización sobre tematicas de mejoramiento relacionadas con el clima organizacional.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1		1		1		1							####	#¡REF!	#¡REF!	
12	Realizar actividades de sensibilización sobre buenas prácticas para impactar la cultura organizacional.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1		1		1		1							8	#¡REF!	#¡REF!	
13	Realizar actividades de sensibilización sobre tematicas correspondientes a resolución de conflictos, trabajo en equipo y sentido de pertenencia.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1				1				1					####	#¡REF!	#¡REF!	
D. ATENCIÓN A POBLACIÓN DE		CUMPLIMIENTO DEL	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	####	#¡REF!	#¡REF!		

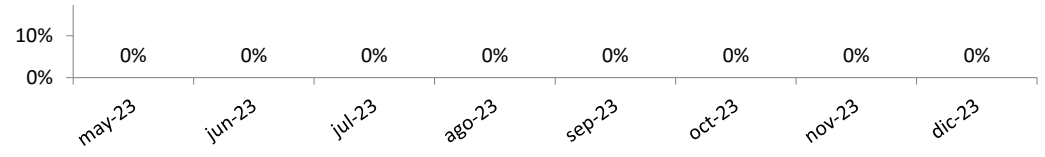
PREPENSIONADOS		PROGRAMA	#_DIV/0!	#_DIV/0!	#_DIV/0!	0%	#_DIV/0!	0%	#_DIV/0!	0%	#_REF!	#_REF!	
14	Apoyar a la profesional de gestión humana en la ejecución de las actividades de intervención a los prepensionados y las personas que se desvinculan por pensión, por reestructuración o por finalización del nombramiento provisional que permita evaluar el impacto de estas actividades.	PSICÓLOGA OCUPACIONAL				1		1		1	###	#_REF!	#_REF!
RECURSOS NECESARIOS													
1- Humano 2- Materiales. 3- Disponibilidad de tiempo para su implementación.													

TOTAL AÑO		may.-23	jun.-23	jul.-23	ago.-23	sep.-23	oct.-23	nov.-23	dic.-23
ACTIVIDADES PROGRAMADAS AL AÑO	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!
ACTIVIDADES EJECUTADAS AL AÑO	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!
PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO POR MES		#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!	#_REF!
PORCENTAJE DE AVANCE ANUAL	#_REF!								



may.-2: jun.-2: jul.-2: ago.-2: sep.-2: oct.-2: nov.-2: dic.-2:

■ ACTIVIDADES PROGRAMADAS AL AÑO
 ■ ADTIVIDADES EJECUTADAS AL AÑO



ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO

MEDICIÓN INDICADOR ACTIVIDADES PROGRAMA DE GESTIÓN	META		GENERACIÓN DE ACCIÓN CORRECTIVA	RESPONSABLE	GRÁFICA						
#¡REF!	90%		NO		<p>A scatter plot with a vertical axis from 0% to 100% in 10% increments. The horizontal axis is labeled 'MEDICIÓN INDICADOR ACTIVIDADES PROGRAMA DE GESTIÓN'. There are two data points: one at 0% and one at 90%.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Value</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0%</td><td>0%</td></tr> <tr><td>90%</td><td>90%</td></tr> </tbody> </table>	Value	Percentage	0%	0%	90%	90%
Value	Percentage										
0%	0%										
90%	90%										