



# La Salud Mental en las empresas dentro del sistema de seguridad y salud en el trabajo.

UNIMSALUD ha desarrollado un programa de intervención dentro del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, bajo la normatividad vigente en Colombia, con el fin de generar el desarrollo de habilidades que permitan el afrontamiento de situaciones de difícil manejo, a través de la promoción y prevención de la salud mental, en busca de una mejor calidad de vida. Hoy las organizaciones están cada vez más interesadas en cuidar la salud mental de sus colaboradores



## ¿Por qué es importante desarrollar un programa de Salud Mental en su empresa?

La salud mental es un aspecto vital del bienestar en el lugar de trabajo; por eso, los empleadores deben tomar medidas para identificar los factores de riesgo y crear sistemas de apoyo y programas de bienestar y prevención para todos.

## ¿Cómo afecta la salud mental en los trabajadores?

**Pérdida de productividad**

**Falta de Compromiso en el trabajo**



**Repercusión en la Salud física**

**Dificultad en la comunicación**

**Toma de decisiones erradas**

# ¿Qué beneficios trae involucrar la salud mental en las empresas?

Los beneficios empresariales son claves ya que promueven el bienestar psicológico y emocional de los trabajadores de forma positiva, de esta manera:



## Empresa

- Fortalece la fidelización de talentos, el compromiso y pertenencia del colaborador a la empresa.
- Desarrolla una buena comunicación empresarial, lo que redunda en una mejor imagen corporativa.
- Mejora la toma de decisiones para facilitar la coherencia con los objetivos y valores de la organización.
- Minimiza los errores dentro de los procesos productivos y/o de servicios.
- Fomenta la empatía hacia los demás promoviendo las habilidades sociales básicas y personales.
- Apoya la comunicación abierta y liderazgo comprensivo.
- Disminuye siniestros.
- Ayuda a evitar el ausentismo laboral.
- Reduce la rotación laboral.
- Se produce una mejora continua en la creación de entornos laborales saludables.



## Trabajador

- Permite que los trabajadores enfrenten los retos y nuevos desafíos en su trabajo.
- Aumenta la capacidad de desarrollar nuevas habilidades y destrezas para reconocer y controlar eficazmente sus emociones.
- Les ayuda a prosperar en sus puestos de trabajo y alcanzar su máximo potencial.
- Manejar mejor el estrés y aumentar su resiliencia.

# ¿Qué puede hacer su empresa para cuidar **la salud mental de sus colaboradores?**

Las empresas pueden realizar diferentes intervenciones en materia de salud mental bajo programas de bienestar o felicidad laboral, es clave abarcar prevención, detección temprana y apoyo tanto para jefes como para colaboradores.

Unimsalud a través del departamento especializado en psicología ocupacional ofrece los siguientes servicios que se adaptan a las necesidades y requerimientos de cada empresa:



**Metodología:** Espacios grupales de máximo 15 colaboradores cuyo objetivo es potenciar el bienestar emocional y la salud mental de los colaboradores.

## **Entre las temáticas más dictadas se encuentran:**

- Técnicas de manejo del estrés y la ansiedad
- Autocuidado en aislamiento y teletrabajo
- Promoción del bienestar y prevención de problemas psicológicos
  - Cuidado de la depresión
  - Ansiedad ante la enfermedad
    - Manejo de duelo
  - Desarrollo de la resiliencia
  - Manejo y alejo de la incertidumbre
- Identificar, manejar y bloquear las sensaciones de miedo: Vencer el miedo

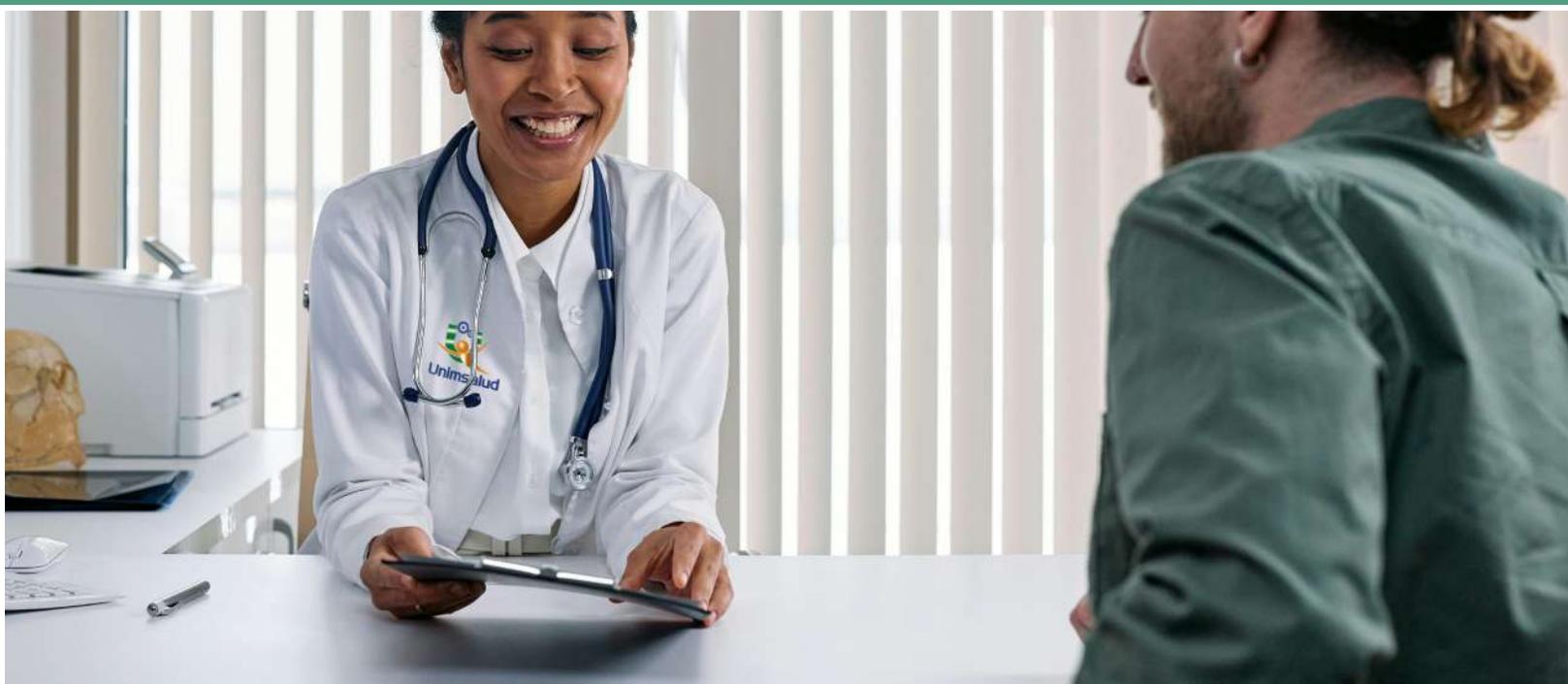
- La vida es un banquete: Actitud positiva
- Tecnoestrés: Control emocional de la tecnología en casa
- “Familia se escribe con”: Taller de fortalecimiento familiar y promoción del autocuidado en casa
- Gestión de emociones: Tu tiempo de oruga ha terminado
  - Identificación y manejo de los riesgos psicosociales
  - Respiración consciente para vivir en el presente
    - Gimnasia cerebral
  - Ejercicios de observación y razonamiento
- Ejercicios de respiración consciente, estiramiento y coordinación



### 3. Mindfulness

Técnica de meditación ayuda a combatir el estrés y la ansiedad porque nos lleva a un estado de calma, serenidad y claridad mental, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona que se libera en situaciones de estrés) y ayudando a detectar las respuestas de estrés y ansiedad en sus primeras fases.

Ventajas: a) Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad, b) Acaba con los problemas de insomnio c) Protege el cerebro d) Favorece la concentración e) Desarrollo de la inteligencia emocional f) Mejora las relaciones interpersonales g) Aumenta la creatividad y h) Mejora la memoria.



## 4. Servicio Dúo Perfecto

El servicio dúo perfecto, es una consulta en un ambiente privado, virtual o presencial, bajo el acompañamiento de dos (2) profesionales, este servicio busca identificar síntomas derivados del malestar emocional, que afectan el cuerpo y que mejoran con metodologías de gestión emocional, control de la respiración y demás consejos que los profesionales consideren adecuados, es totalmente confidencial.

El servicio se presta bajo la modalidad de orientación para brindar apoyo, dar recomendaciones tanto al trabajador como a la empresa.

Un psicólogo y un médico quienes, a través de la recopilación de información, identificarán aquellos factores que pueden estar desencadenando efectos nocivos en su salud mental y les suministrarán estrategias para su manejo.

**La evaluación psicológica dúo perfecto ayudará para el manejo de:**

- **La depresión en tiempos difíciles**
- **Brinda herramientas para aumentar la autoestima y valoración de sí mismo**
  - **Liberación de emociones que no han sido expresadas**
- **Resuelve conflictos internos y con las personas que los rodean**
  - **Mejora la comunicación con los demás**
- **Reconecta con el poder personal y de acciones diarias**



## 5. La Programación Neurolingüística -PNL

La Programación Neurolingüística en las empresas para la salud mental, emocional, físicas y social de los colaboradores, es un proceso útil dentro de las empresas para mejorar la comunicación interna, la satisfacción personal y colectiva, la motivación, las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y bloqueo de enfermedades como el estrés, por medio de un manejo integral de los aspectos emocionales, físicos y mentales en los colaboradores y así mejorar su rendimiento, para tener excelentes líderes.



## 6. Aplicación de la batería de riesgo psicosocial:

Con la aplicación de esta prueba se da cumplimiento a las Resoluciones 2646 de 2008, 2404 de 2019 y 2764 de 2022, logrando identificar los niveles de Riesgo Psicosocial presentes en la población trabajadora para iniciar un plan de intervención. Se evalúa la presencia de factores intralaborales, extralaborales y condiciones individuales de estrés.

**Si su empresa la implementa previene los riesgos psicosociales, promueve entornos saludables y obtiene beneficios económicos.**

## 7. Sistema de Vigilancia Epidemiológica en Riesgo Psicosocial

Realizamos y documentamos el Sistema de Vigilancia Epidemiológica en Riesgo Psicosocial que busca controlar y disminuir las consecuencias negativas identificadas en la población de trabajadores, el objetivo principal del informe es generar actividades que permitan la intervención de los Factores de Riesgo Psicosocial intralaboral, extralaboral y condiciones de estrés individual, que puedan generar patologías derivadas tales como enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, episodios depresivos, enfermedad cerebro-vascular, trastornos del sueño, síndrome de agotamiento entre otros a las personas expuestas, describiendo el nivel de afectación en la población objeto.



## 8. Perfil de Estrés Laboral

Esta importante herramienta está dirigida a empleadores que necesiten identificar en sus candidatos estilos de afrontamiento de estrés, impaciencia, hábitos de salud, tolerancia a la frustración, disposición para cambiar de empleo, compromiso con las actividades laborales. Dentro de la evaluación se cuenta con una prueba que identifica el grado de predisposición al riesgo de estrés laboral, generando alertas puntuadas como: Elevadas y/o Bajas. También puede ser usado en programas de promoción para la salud, investigaciones con fines clínicos, experimentales o epidemiológicos.

**Este perfil se puede realizar dentro de los exámenes médicos ocupacionales o de manera individual.**



## 9. Campañas Motivacionales

Apoyamos la comunicación de la empresa mediante campañas motivacionales en salud mental, se pueden utilizar mecánicas tales como:

- Abrir un buzón anónimo de mensajes
  - Cuestionario anónimo
  - Crear espacios de feedback
- Aplicar una encuesta de estrés laboral (o satisfacción)
- Banners, carteles y dípticos promocionales



**Para mayor información contáctenos:  
Departamento Comercial  
3187165242**

**PBX: +7601 7451920 EXT. 1007, 1009, 1010, 1035**

**Paola A. Puentes M.**

✉ [paola.puentes@unimsalud.com.co](mailto:paola.puentes@unimsalud.com.co)

**316 3672315**

**Annette Rodríguez R.**

✉ [arodriguez@unimsalud.com.co](mailto:arodriguez@unimsalud.com.co)

**315 3385700**

## Sedes Bogotá

**Sede Administrativa**

Carrera 22 # 72 - 35

**Teléfonos:**

PBX: (601) 745 1920

**Sede Asistencial  
calle 72**

Calle 72 # 20c - 55

**Teléfonos:**

PBX: (601) 7451920

**Sede Norte**

Cra 23 # 124 - 87  
edificio Zentral piso 4

**Teléfono:**

CEL: 318 4489258

**Sede Spa**

Trans. 22bis # 61b - 61

**Teléfonos:**

PBX: (601) 3456397

**Visite nuestra página web: [www.unimsalud.com.co](http://www.unimsalud.com.co)**