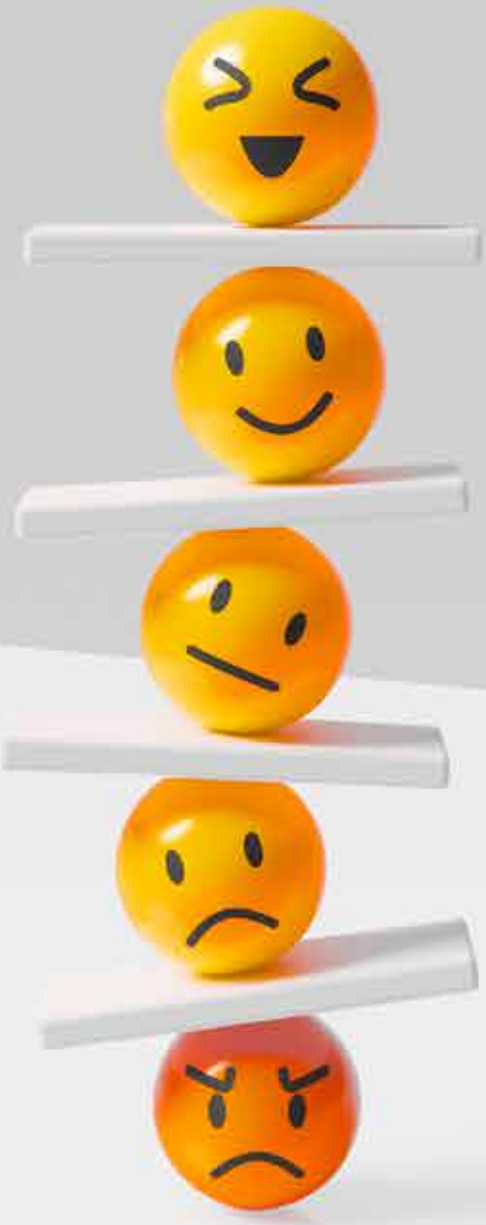
SALUD MENTAL
CUIDANDO MI SALUD MENTAL

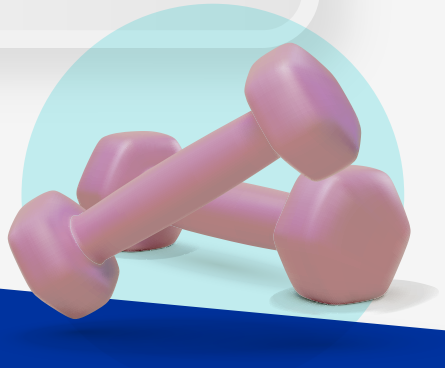


La salud mental es una de las dimensiones esenciales de la salud integral y en SURA **la entendemos como aquella que comprende las capacidades individuales y colectivas para disfrutar la vida y asumir los desafíos de la cotidianidad, favoreciendo una vida con sentido.**

VIGILADO

Conocer los síntomas y los comportamientos que pueden estar relacionados con una afectación de salud mental, es fundamental para detectar a tiempo estas señales , activar conversaciones tempranas y encontrar soluciones oportunas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos son algunos de los síntomas y comportamientos:

¿Cómo lo puede sentir el colaborador?	¿Cómo lo podrían ver los compañeros?
Siente y expone profundos sentimientos de tristeza.	La persona afectada se aísla del equipo.
Tiene pérdida de interés en el trabajo o en las actividades sociales.	Hay cierta apatía e indiferencia.
Su concentración es reducida.	Olvida las tareas o fechas límites.
Presenta olvido y dificultad para recordar cosas.	Parece distraído.
Se le dificulta tomar decisiones.	Permanece en constante procrastinación, indecisión y productividad lenta.
Se le dificulta dormir o duerme demasiado.	Llega tarde al trabajo, presenta fatiga en las tardes y tiene una mayor tendencia a sufrir accidentes.
Exhibe sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada.	Tiene falta de confianza en sí mismo e inseguridad en sus habilidades.
Tiene pérdida de energía o mucha fatiga.	Su motivación es baja.
Presenta irritabilidad, enojo o tendencia a llanto.	Tiene reacciones inapropiadas y relaciones tensas.
Muestra notables cambios de peso o apetito.	Presenta cambios de apariencia.



Si identificas alguno de estos síntomas o comportamientos, estas son sugerencias universales para dar apoyo a alguien en el trabajo que esté posiblemente afectado en su salud mental:

1. Aclárale que lo deseas ayudar, escúchalo sin juzgar y ofrécele tu apoyo.
2. Busca ayuda profesional cuando la persona acepta el apoyo y está lista para hacerlo.

Si eres tú quien presenta la afectación y crees que estás en peligro inmediato, busca ayuda con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de tu empresa, acude a tu EPS o a un profesional de la salud.

Algunas recomendaciones para cuidar tu salud mental en el trabajo

1. Duerme entre 7 y 9 horas, cada día y establezca una rutina y habilita un espacio confortable que propicie el descanso.
2. Busca espacios para realizar actividades que disfrutes.
3. Reserva un espacio de tu tiempo para tener una alimentación equilibrada, nutritiva.
4. Conoce tus límites y aprende a decir no con amor y respeto.
5. Construye y conserva buenas relaciones con tu líder y compañeros de trabajo.
6. Genere una adecuada higiene postural, evitará molestias musculares.
7. Realiza pausas activas, te traerán beneficios importantes a tu salud.
8. Planifica tus actividades con tiempo y define horarios para su desarrollo.
9. Toma tiempo fuera del trabajo para hacer actividades al aire libre, encontrarse con amigos, compartir en familia, mover tu cuerpo, entre otros que te gusten y te llenen de vitalidad
10. Respeta tu horario laboral y el de tus compañeros de trabajo.

Línea de atención en salud mental
En la ARL contamos con una línea de atención que nos permite promover el bienestar en las personas a través del acompañamiento pertinente en salud mental. Esta, además, cuenta con un psicólogo bilingüe para brindar atención a aquellas personas que prefieran tener la conversación en inglés.

¿Cómo opera el servicio?
La línea presta un servicio de orientación telefónica en salud mental que está diseñada bajo el modelo de **acompañamientos de corta duración** en primeros auxilios psicológicos, por lo tanto, su alcance no es terapéutico.
El servicio opera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Asimismo, contamos con Atención Pre Hospitalaria (APH), cuya finalidad es dar respuesta ante situaciones en las que la vida o la integridad de las personas puedan estar en peligro y se requiera activar una atención inmediata y activar un ecosistema de apoyo.

En esta línea los usuarios pueden auto agendarse, eligiendo la opción que más se ajuste a su disponibilidad.

¿Qué tipo de situaciones acompaña el servicio?
Puedes consultar por cualquier motivo. De acuerdo con la necesidad, tenemos dos tipos de abordaje:

1. **Desde la promoción de la salud mental:** autovalía, confianza, consumo responsable, emociones, fortalezas y valores, gratitud, crianza humanizada, perdón, resiliencia, sana convivencia, sentido de vida, sexualidad integral y actitud optimista.
2. **Desde la prevención de problemas y trastornos mentales:** prevención de las violencias, ansiedad, burnout, depresión, duelo e ideación suicida.

Posterior a las intervenciones, ¿continúan los seguimientos?
El servicio se cierra luego de realizarse hasta tres acompañamientos, según criterio del profesional; sin embargo, si el colaborador por un motivo diferente al inicial requiere la apertura de un nuevo servicio, este se podrá prestar y lo hará un profesional diferente al de la primera vez o, dado el caso, se orienta para que acuda a su EPS.

¿Cómo acceder?

Contamos con dos canales de acceso:

Líneas telefónicas nacionales:
- 018000511414 opcio1, luego opción 4
- 604 4444578 opción 1, luego opción 4

Línea de WhatsApp: 3152757888:
- Autorizar tratamiento de datos.
- ARL SURA.
- Personas.
- Salud mental.

Este servicio tiene cobertura para cualquier persona que esté afiliada a la ARL SURA.

Referencias: https://bit.ly/4bz84Rj • https://bit.ly/3upFAJc