

Fecha de Generación del informe: 16 de octubre de 2020

**Empresa:** CONG HERM FRANC MISIONERAS MARIA AUX

**Identificación de la empresa:** 860028947

**Sede:** CLINICA MABRE BERNARDA

**Fecha de Elaboración:** 16/10/2020

**Estado del Informe:** En curso

**Asesorado por:** Maria Cristina Gutierrez Cantillo

**Fecha de prestación del servicio:** 15/10/2020

**Nombre del prestador:**

**Municipio donde se prestó el servicio:** CARTAGENA DE INDIAS (BOLIVAR)

**Nombre de la tarea:** REUNION CON EL COPASST O VIGIA DE SST

### Asistentes

Tipo Identificación	Número Identificación	Nombre	Cargo
Cedula	1047394770	MARLYN AISHA MUHAMMAD MENA	AUXILIAR DE LABORATORIO
Cedula	1143328484	ALEJANDRO GERMAN MARTINEZ PEREZ	REVISOR DE CUENTAS
Cedula	33104255	JHANIRIS DEL CARMEN RUIDIAZ PEREZ	ANALISTA ADMON TALENTO HUMANO
Cedula	1050947686	LEIDEN MANUEL DAUTT MARRUGO	COORDINADOR DE CARTERA
Cedula	51575509	HNA. ROSA MARIA PEDREROS DIAZ	COORDINADORA DE CIRUGIA
Cedula	1047474563	ALEJANDRA CARMONA ROMERO	ANALISTA DE SST
Cedula	22806632	MARIA GUTIERREZ CANTILLO	CONSULTOR II

### Introducción

Si bien es cierto que hay personas más resilientes que otras, esta no es una condición exclusiva de unos pocos, sino que se trata de una serie de habilidades que se pueden desarrollar y qué mejor espacio para hacerlo que en el ambiente laboral; contribuyendo de paso con el progreso del país.

El coronavirus ha llegado a nuestro país y en SURA estamos preparados para afrontarlo, por eso pensando en el bienestar de nuestros afiliados, queremos compartirte recomendaciones y aspectos importantes que se deben tener en cuenta para evitar la propagación del virus y garantizar la salud y protección de todos.

De acuerdo a lo definido por la Circular 0017 del 24 de Febrero de 2020, desde SURA, te entregaremos información sobre lo que necesitas saber, para prevenir, controlar y mitigar las consecuencias de lo que hoy estamos viviendo con el coronavirus COVID-19, en búsqueda de un bien social, esto nos permite crear aprendizajes para la acción, prepararnos y tomar decisiones más conscientes

### Objetivos

Brindar a la empresa pautas para la prevención del COVID-19, de modo que le permita tomar medidas efectivas para evitar en sus Colaboradores el contagio de la enfermedad.

Entregar información para la atención del COVID 19, para las empresas que tengan casos sospechosos o sintomáticos.

### Metodología

Fecha de Generación del informe: 16 de octubre de 2020

Se realiza contacto con la empresa, de forma virtual

El proceso se desarrolla mediante conversación con la empresa, en primera instancia reconociendo como se siente la organización con la situación por la que está pasando el mundo por el COVID -19 y como la empresa está atendiendo la emergencia.

Posteriormente se entrega información desde salud mental de La resiliencia capacidad que tiene todo ser humano para reponerse ante las situaciones adversas y las emociones más negativas. Es la fuerza interna que mueve a una persona para aguantar el chaparrón, para superar traumas, para sobrellevar una mala etapa.

Fecha de Generación del informe: 16 de octubre de 2020

### Datos generales:

**Hora de inicio del acompañamiento**

8:00am

**Gestión realizada**

Asesorada

**Empresa recibe asesoría**

Si

**Nombre de la persona que atiende la asesoría**

ALEJANDRA CARMONA ROMERO

**Número de cédula de la persona que atiende la asesoría**

1047474563

**Cargo de la persona que atiende la asesoría**

ANALISTA DE SST

**Hora final del acompañamiento**

12:00 PM

**Actividad específica relacionada con COVID**

Salud Mental; Prácticas seguras; Diagnóstico integral de las condiciones de salud y medio ambiente de trabajo (Identificación de peligros, evaluación y valoración del riesgo, ausentismo, caracterización y otras guías)

**Oficina**

Cartagena

### Hallazgos:

**Principales hallazgos de la asesoría**

Fecha de Generación del informe: 16 de octubre de 2020

Resiliencia : En medio de las dificultades hay oportunidades

Si bien es cierto que hay personas más resilientes que otras, esta no es una condición exclusiva de unos pocos, sino que se trata de una serie de habilidades que se pueden desarrollar y qué mejor espacio para hacerlo que en el ambiente laboral; contribuyendo de paso con el progreso del país.

Características de las personas resilientes

Desde el punto de vista personal

- Identifican de manera precisa las causas de los problemas.
- Controlan sus emociones.
- Controlan sus impulsos bajo presión.
- Son optimistas reales.
- No son fantasiosos.
- Son competentes.
- Confían en sus capacidades.
- Manejan la buena empatía.
- Buscan nuevas oportunidades.

¿Qué ayuda a fortalecer la resiliencia?

- Tener amigos.
- Buenas relaciones familiares.
- Ver los problemas como oportunidades o retos.
- Proponerse metas.
- Aceptar la realidad.
- Tener paciencia.
- Tenerse confianza.
- Ser optimista realista.
- Aprender a crecer con los problemas.
- Cultivar el buen humor.
- Sentir emociones sin cohibirse.
- No huir de los problemas.
- Descansar.

Beneficios de la resiliencia

- Baja el estrés.
- Aumenta el optimismo.
- Disminuye la depresión.
- Reduce los niveles de ansiedad.
- Evita la desesperanza.
- Permite experimentar emociones fuertes.
- Facilita la toma de decisiones oportunas.
- Fortalece la Cultura del Cuidado.-

Su familia, la más beneficiada

Su actual pasión por la Cultura del Cuidado, dice, se empezó a fortalecer desde el programa de formación que recibe en su empresa. Por eso señala que él no trabaja en una fábrica sino en su hogar: ¿Es que, por ejemplo, en una capacitación sobre riesgo eléctrico nos ampliaron el tema a los cuidados que debíamos tener en nuestra residencia, teniendo en cuenta que este es uno de los principales factores de accidentalidad en casas donde hay menores. Hoy tomamos todas las medidas preventivas con nuestra hija. Para Wilfer, replicar el conocimiento a sus familiares, compañeros y amigos se volvió una actividad del día a día, tan natural como bañarse o comer,

Fecha de Generación del informe: 16 de octubre de 2020

pues, como él señala, se trata de cuidarnos entre todos para poder disfrutar de muchos días saludables. En otras palabras, es un ejemplo real del principio de vida ¿Cuídate que yo te Cuidaré¿.

Empieza por ¿encantarte¿ a ti mismo

¿Te imaginas a un médico enseñando mecánica o a un mecánico dirigiendo un práctica de cirugía? Igual sucede con el cuidado, quien nunca ha sido protegido, difícilmente sabe qué es cuidar y cómo hacerlo.

Así que aprovecha la magia que nos irradia en los primeros días y meses del año para reflexionar sobre lo que significa el cuidado para ti y cómo vas a empezar a fortalecerlo en tu interior. Apóyate en los textos, afiches y videos que tenemos en [www.cuidatequeyotecuidare.com](http://www.cuidatequeyotecuidare.com), [www.epssura.com](http://www.epssura.com) y [www.arlsura.com](http://www.arlsura.com).

Busca en tus creencias

Regularmente en nuestras creencias, costumbres y en la cultura que nos han transmitido los ancestros encontramos reflexiones y pensamientos que escuchados en el ¿así somos¿ y en el ¿esto nos identifica¿, tienden a llevarnos por terrenos que van en dirección opuesta al cuidado.

¿Qué piensas de estas expresiones?, ¿qué influencia negativa han tenido en tu forma de actuar?

¿Los hombres no lloran¿.

¿En mi casa somos muy avispados, muy aviones¿.

¿Hay que ganarse el pan con el sudor de la frente¿.

¿Los triunfos exigen sangre, sudor y lágrimas¿.

Revisa tus expresiones

Es una de las primeras enseñanzas que nos inculcaron desde la infancia

.....

## Compromisos y observaciones:

### Compromisos de la empresa

Motivar y promocionar una el cuidado en salud mental que permita desarrollar estrategia donde los colaboradores sean capaces de adaptarse o adelantarse a cualquier entorno, por más espinoso o fácil que se presente, no solo aumentará sus indicadores de productividad, sino que además reducirá los índices de accidentalidad.

.....

### Información entregada durante el acompañamiento

Instituto Nacional de Salud; Protocolo de atención y manejo de casos; Riesgos de contagio al COVID 19; [www.arlsura.com.co](http://www.arlsura.com.co); Ministerio de Trabajo de Colombia; Organización Mundial de la Salud; Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19; Ministerio de Salud de Colombia

.....

### Compromisos de Sura

Brindar asesoría y acompañamiento en la identificación de los factores psicosociales que puedan incidir en la realización de la tarea y que potencialicen o materialicen accidente de trabajo y enfermedades laborales

.....

## Bibliografía

Guías conversacionales Sura

Guía competitividad empresarial

Riesgos de contagio al COVID 19

Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19

Trámite de medica laboral

Organización Mundial de la Salud

Instituto Nacional de Salud

Ministerio de Trabajo de Colombia

Ministerio de Salud de Colombia