

Fecha de Generación del informe: 05 de febrero de 2021

Empresa: CONG HERM FRANC MISIONERAS MARIA AUX

Identificación de la empresa: 860028947

Sede: CLINICA MABRE BERNARDA

Fecha de Elaboración: 05/02/2021

Estado del Informe: Terminado

Asesorado por: Maria Cristina Gutierrez Cantillo

Fecha de prestación del servicio: 05/02/2021

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	AUX DE LABORATORIO
Cedula	33104255	JHANIRIS DEL CARMEN RUIDIAZ PEREZ	ANALISTA ADMINISTRATIVA DE TALENTO HUMANO
Cedula	1143328484	ALEJANDRO GERMAN MARTINEZ PEREZ	REVISOR DE CUENTAS
Cedula	1047474563	ALEJANDRA CARMONA ROMERO	ANALISTA SST
Cedula	1050947686	LEIDEN MANUEL DAUTT MARRUGO	COORDINADOR DE CARTERA
Cedula	51575509	HNA. ROSA MARIA PEDREROS DIAZ	COORDINADORA CIRUGIA
Cedula	22806632	MARIA GUTIERREZ CANTILLO	CONSULTOR II

Introducción

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 Es importante brindarles pautas básicas para disminuir el impacto psicológico ante la ocupación laboral dedicada a la atención a los casos sospechosos o confirmados del COVID-19 en territorio colombiano.

Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo

Objetivos

Reconocimiento real de las características a las cuales se ve enfrentado el personal de salud desde el punto de vista profesional, emocional, social y familiar.

Valoración y reconocimiento por el trabajo misional del personal de salud frente a un fenómeno de impacto social, entendiendo que muy seguramente algunas personas sentirán miedo y no estarán lo suficientemente listas para afrontar el desafío o la incertidumbre actual.

Metodología

Fecha de Generación del informe: 05 de febrero de 2021

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 a la empresa información sobre la prevención en COVID-19 basadas en las guías conversacionales desarrolladas por Sura y la información de la Organización Mundial de la Salud, Instituto Nacional de Salud, Ministerio de Salud y de Trabajo de Colombia.

Datos generales:

Hora de inicio del acompañamiento

7:30AM

Gestión realizada

Asesorada

Empresa recibe asesoría

Si

Nombre de la persona que atiende la asesoría

ALEJANDRA CARMONA

Cargo de la persona que atiende la asesoría

ANALISTA DE SST

Número de cédula de la persona que atiende la asesoría

1047474563

Actividad específica relacionada con COVID

Prácticas seguras; Salud Mental

Hora final del acompañamiento

11:00AM

Oficina

Cartagena

Hallazgos:

Principales hallazgos de la asesoría

Salud mental :Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo

Fecha de Generación del informe: 05 de febrero de 2021

CARACTERÍSTICAS LABORALES QUE IDENTIFICAN A LOS TRABAJADORES

La percepción del peligro personal está exacerbada por la incertidumbre. La modificación a cada momento de los protocolos para control de la infección y las recomendaciones de salud pública incrementa esta incertidumbre.

Además, esta percepción de peligro personal aumenta por la letalidad de la enfermedad en algunos casos.

El cubrimiento intenso por parte de los medios sobre el COVID-19 y sus efectos aumenta en el personal de salud niveles de estrés y ansiedad.

CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES, SOCIALES Y FAMILIARES

El personal de salud está afectado severamente por el miedo de contagio y de contagiar a la familia, amigos y colegas.

Recibir un trato de pacientes por parte de sus colegas es emocionalmente difícil para ellos. La incertidumbre y la estigmatización son temas

de gran impacto emocional y profesional para el personal de salud.

Las instrucciones sobre evitar reuniones entre trabajadores del hospital y sobre no laborar en instituciones de atención general de salud, deja

al personal con algún grado de incertidumbre.

Algunos profesionales y personal asistencial de salud pueden sentirse estigmatizados en sus comunidades por el trabajo realizado y es conveniente tomar medidas de no identificarse como trabajadores de salud en su comunidad.

Las respuestas individuales más predominantes que pueden evidenciar los miembros del área de la salud pueden estar asociadas o relacionadas con el miedo, la ansiedad, la ira y la frustración.

AFRONTAMIENTO DE LA REALIDAD Y PREVENCIÓN DEL IMPACTO EMOCIONAL EN PERSONAL DE SALUD

Apoyo psicosocial básico

Favorecer la escucha activa, sin presionar a la persona para que hable.

Facilitar la obtención de elementos para la satisfacción de sus necesidades básicas.

Desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés.

Identificar y tratar las causas físicas del insomnio o falta de descanso.

Orientar en técnicas de higiene del sueño.

Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad.

Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Evidencias:

Anexo 1

Anexo 2

Compromisos y observaciones:

Observaciones generales del acompañamiento

Desarrollar y fortalecer estrategias de promoción y prevención de la salud mental acompañado a los colaboradores en los momentos de angustia, tristes en la realización de las tareas.

Fecha de Generación del informe: 05 de febrero de 2021

.....

Compromisos de la empresa

Desde gestión humana , seguridad y salud en trabajo y con el acompañamiento de copasst , comited de convivencia intervenciones de promoción y prevención de la salud mental con alcance a todos los colaboradores y familia.

.....

Información entregada durante el acompañamiento

Recomendaciones en Salud Mental y COVID 19; www.arlsura.com.co; Riesgos de contagio al COVID 19; Protocolo de atención y manejo de casos; Instituto Nacional de Salud

.....

Compromisos de Sura

Asesor y brindar acompañamiento a través de los canales dispuestos para orientar las capacidades emocionales de los colaboradores , herramientas dispuestas en la plataforma digital
Línea de Atención: Celular: #888 ¿ Opción 0

.....

Fecha de Generación del informe: 05 de febrero de 2021

Conclusiones Generales

El mundo está pasando por una situación que no nos había tocado vivir; esto conlleva a diferentes desafíos, cambios y, sobre todo, adaptaciones. Dependiendo de la manera cómo los veas, ellos son también posibilidades de crecimiento.

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

Anexos

Anexo 1

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me
cuido en Todo Tiempo"

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



AVISO LEGAL

INFORMACIÓN DE DOMINIO PÚBLICO

La información aquí contenida es de Grupo de Inversiones Suramericana S.A., Suramericana S.A., sus filiales y subsidiarias, Fondo mutuo de inversión de empleados Suramericana S.A. y Fundación Suramericana. Al momento de realizar la divulgación, distribución, reenvío, copia, impresión, reproducción o uso de esta información deberá citarse la fuente.

INFORMACIÓN DE USO INTERNO

La información aquí contenida es de Grupo de Inversiones Suramericana S.A., Suramericana S.A., sus filiales y subsidiarias, Fondo mutuo de inversión de empleados Suramericana S.A. y Fundación Suramericana. Su distribución, divulgación, reenvío, copia, impresión, reproducción y uso por parte de terceros ajenos o externos a las Compañías, requiere la autorización expresa.

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



¿Quién Soy?

"De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo"

-William Shakespeare-

AUTOCONOCIMIENTO

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



AUTOCONCEPTO
¿Qué pienso de mi mismo?



AUTOEFICACIA
¿Qué tanta confianza
me tengo?

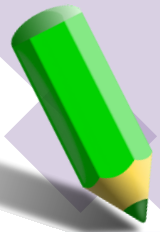


AUTOESTIMA
¿Qué tanto
me quiero?



AUTOIMAGEN
¿Qué tanto
me gusto?

Si Pudieras Cambiar una parte de ti, que cambiarías?



Momento de Calidad



Me reconozco

Objetivo

Reconocerse a si mismo como un ser valioso y único, permitiendo la aceptación de si, tanto con las fortalezas como debilidades, procurando que cada participante se reconozca y se perciba importante.

1. Dibuja en una hoja de gran tamaño tu figura, de cabeza a pies, con todas tus características físicas y dibújale un corazón.
2. Analiza y escribe frente a las partes de tu figura los siguientes aspectos.

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



CABEZA: ¿qué pienso de mí?, ¿cuál es el concepto que darías de mí mismo? Y ¿qué es lo más importante para mí en la vida?

OJOS: ¿Con qué partes de mi físico me siento a gusto? ¿Reconozco las cualidades físicas que te gustan de mí?

BOCA: ¿Qué frases positivas me digo a mi mismo frecuentemente?, ¿Qué fortalezas tengo en mi comunicación con los demás?

CORAZÓN: ¿Qué reacciones negativas tengo frente a mis sentimientos?, ¿Cuáles sentimientos son los que me cuesta mayor dificultad controlar? (las emociones son: ira, tristeza, alegría, frustración, etc.)

MANOS: Coloco frente a cada dedo de las manos una cualidad, habilidad o fortaleza que poseo, teniendo en cuenta aspectos en cuanto a mi forma de ser, las actividades que realizo, la manera de pensar o en cuanto a mis conocimientos.

PIERNAS: Analizo el camino que he recorrido durante mi vida y escribo como mínimo los dos (2) logros más importantes que he realizado y una (1) dificultad importante que he superado.

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



<https://www.youtube.com/watch?v=llsvkaPf1zY&t=21s>

Video Disciplina

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



Despierta

Anthony De Mello

Historia

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



CONVERSEMOS



No me gusta

Es aburrido

Se burlan...

?

?

?

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



¿Qué requerimos de ti para manejar de manera adecuada esta nueva realidad?



La **ACTITUD** con la que deseamos enfrentar la realidad que estamos viviendo, es factor fundamental para vivir de manera consciente la realidad

¿Qué molestias y beneficios ha traído a nuestras vidas la contingencia?

¿Estábamos preparados para el COVID?

“Autocuidado”



<https://www.youtube.com/watch?v=KiVZ0AAZJ0g&t=5s>

Video Valoremos La Vida

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

Segunda razón...



¿Qué sentido tiene nuestra vida hoy?

¿Cuándo exponemos nuestra vida y nuestra seguridad?

¿Qué conductas o nuevos comportamientos debemos adquirir para conservar nuestra salud integral?

¿Cómo me conecto con el autocuidado?

Es aburrida



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

Segunda razón...



¿Qué sentido tiene nuestra vida hoy?

¿Cuándo exponemos nuestra vida y nuestra seguridad?

¿Qué conductas o nuevos comportamientos debemos adquirir para conservar nuestra salud integral?

¿Cómo me conecto con el autocuidado?

Es aburrida



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

Tercera razón



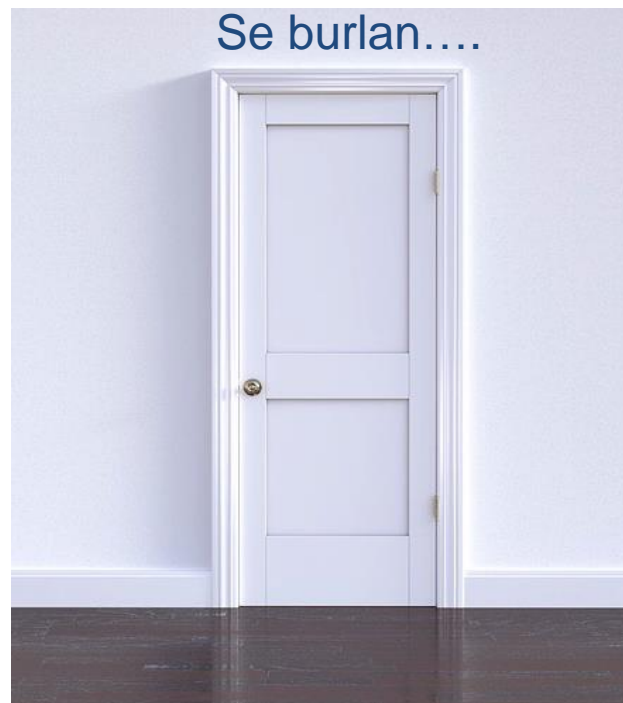
Las burlas....

¡Eres exagerado!

¡Eso no existe!

¡ Por una vez no va a pasar nada!

¡De algo nos vamos a morir!

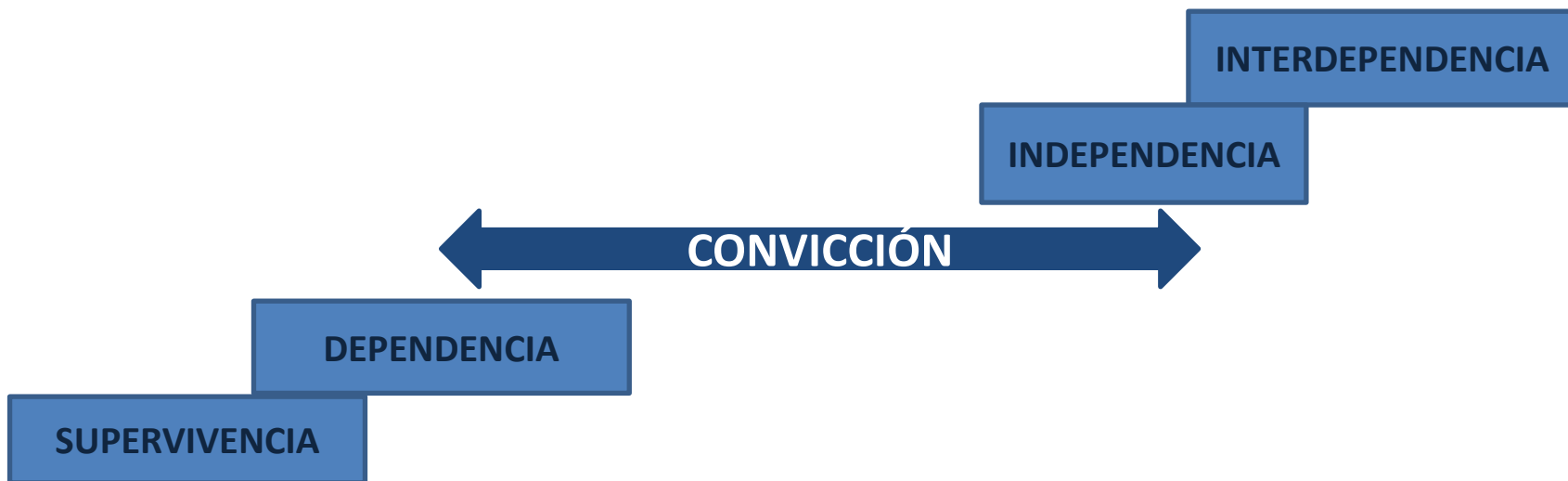


"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

“El Autocuidado”



Te invitamos a reflexionar en que nivel de consciencia te encuentras para elegir la opción correcta para estar y sobre todo SER ante esta realidad?



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

“El Autocuidado”



Depende de ti tomar la mejor decisión.

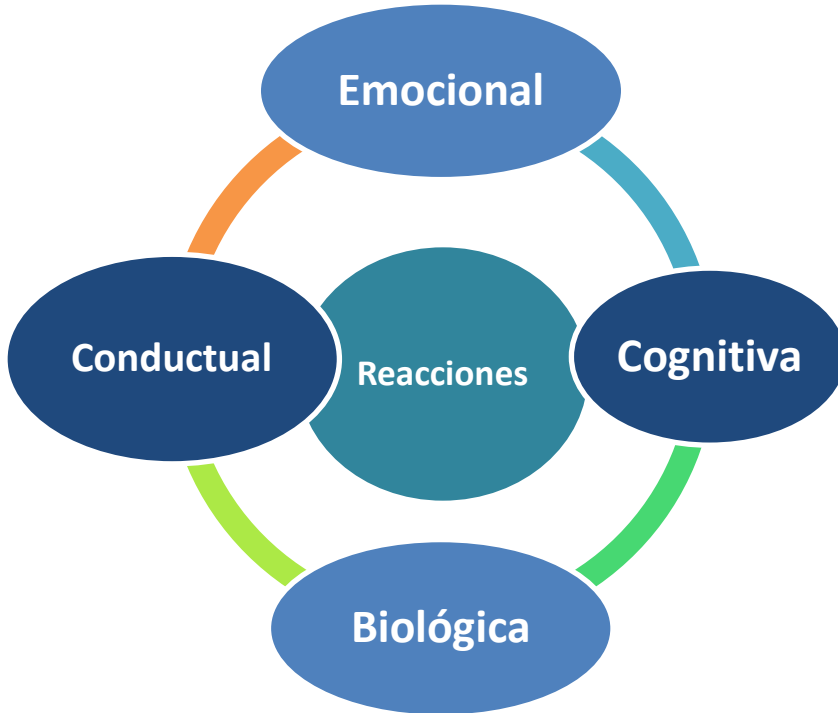
Ahora te invitamos a identificar esos aspectos de cuidado individual y colectivo que debemos aplicar en nuestra cotidianidad



“El Autocuidado”

Las situaciones de crisis y las emociones

Reacciones normales = situaciones anormales



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



“El Autocuidado”



SENTIR, ENTENDER Y ACEPTAR

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

“El Autocuidado”



1. Autoconocimiento

2. Empatía

3. Comunicación Efectiva

4. Resolución de Problemas

5. Toma de Decisiones

6. Pensamiento Creativo

7. Pensamiento Crítico

8. Relaciones Interpersonales

9. Manejo de Emociones y Sentimientos

10. Manejo de Estrés



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"

“El Autocuidado”



Qué podemos Hacer:



Hablar con las personas que nos rodean es una buena alternativa, porque puedes transmitir tus emociones, pensamientos y sentimientos y validar que ellos pueden estar sintiéndose igual que tú.

Se parte de su red de apoyo o busca en ellos una red de apoyo.

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



“El Autocuidado”



Aunque estén en aislamiento haz de tu espacio un lugar dinámico y divertido:

- Baila.
- Juega.
- Sal al balcón o sencillamente escoge alguna de las ventanas de tu vivienda y logra observar todo lo que está a tu alrededor, aprecia colores, texturas y olores.
- Arréglate tal cual si fueses a comer fuera o a divertirte.
- Disfruta de cada uno de los espacios de tu vivienda.

"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



“El Autocuidado”

Tomemos esta situación como un nuevo proyecto: todo lo nuevo y desconocido nos genera ansiedad por ende establezcan rutinas diarias donde incluyan:

- Labores diarias
- Rutinas de aseo y alimentación
- Tiempo para actividad física y mental
- Tiempo para el descanso y el ocio
- Tiempo para interactuar como familia.



"Yo soy mi responsabilidad, desde mi Ser me cuido en Todo Tiempo"



<https://www.youtube.com/watch?v=p-aozxp6kik>

Actitud Empática y Resiliente



Anexo 2

COVID-19

SALUD MENTAL:

¿CÓMO PROTEGERLA EN TIEMPOS DE COVID-19?



#AsegurateDeCambiarTusHábitos

La situación actual del COVID-19 a nivel mundial puede generarnos todo tipo de sentimientos y emociones. **En SURA somos conscientes de esto y por esta razón, te entregaremos algunas recomendaciones** individuales y colectivas para comprender y proteger nuestra salud mental.

¿Es normal sentir miedo?



Sí. Pensar en que todo pueda salirse de control es una idea que asusta pero que nos impulsa a desarrollar las capacidades necesarias para tolerar y trabajar en la incertidumbre.

Recuerda: el miedo también es una emoción protectora.

Una clave para transformarlo es identificar y cambiar nuestros patrones de pensamiento antes de que nos conduzca al pánico.

¿Cómo puedo mantener la calma?



Con certeza: aunque la expansión del virus ha sido muy rápida, **cada país ha tomado medidas para evitar su propagación.** Es normal que aumenten los casos, pero ante eso, todos debemos aumentar las medidas de higiene y sanitarias.



Confianza en las instituciones: las instituciones públicas y privadas del país **no se han detenido y han tomado medidas para trabajar en un bien común.** Acatando todas las medidas preventivas disminuirá el grado de incertidumbre individual y se potenciará el valor una conciencia colectiva de bienestar.



Entendiendo las prioridades del servicio de salud: diferenciamos entre las certezas y la incertidumbre para no saturar los servicios médicos si no hay síntomas o factores de riesgo asociados.



Siendo sociables con responsabilidad: aunque por naturaleza somos seres sociables, en estos momentos es mejor evitar la conglomeración de personas o los eventos. **Aprovechemos esta medida temporal para disfrutar del encuentro con nosotros mismos y con nuestra familia.**



Limitando la consulta de noticias: las noticias sobre el virus pueden parecer interminables y el bombardeo de gráficos y textos inundan nuestras redes sociales y **pueden afectar la salud mental, particularmente, de quienes ya viven con afecciones como la ansiedad, depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).**



Aislándote con propósito: en casa es importante trabajar, pero conserva las horas de almuerzo, pausas necesarias y otras **actividades que te produzcan sensación de bienestar** (leer, jugar, ver series, realizar manualidades, disfrutar de la cocina, entre muchos otros).



Mantén tus rutinas: para evitar ansiedad por pasar más tiempo dentro de tu casa es importante mantener **las mismas rutinas que cuando sales a trabajar:** arreglarte como de costumbre, organizar tu cabello y agendar todas las actividades.

¿Cómo apoyo a quien esté posiblemente afectado en su salud mental?

- Aclárale que deseas ayudar y escucha sin juzgar.
- Apoyarle a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona está en peligro inmediato, no le dejes solo.
- Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis o un profesional de la salud.
- Mantén en contacto con la persona para chequear su estado.

La salud es responsabilidad de todos.

¡Conservemos la calma, acatemos y aumentemos las medidas sanitarias! Entre todos, podemos superarlo.



Para más información visita www.segurossura.com.co/covid

