

GERENCIA DE TALENTO HUMANO
SEDE NACIONAL

Prevención y promoción de la
Salud Mental, atención psicosocial
(telepsicología) y mediación
experiencial grupal para la
Plataforma Humana Unadista

Más
UNAD,
más
equidad



Objetivo

Atender las necesidades de salud mental de la Plataforma Humana Unadista, brindando un servicio gratuito, de calidad y profesional de teleorientación psicológica que incorpora acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Brindar herramientas para la promoción y prevención de la salud mental a través de experiencias significativas grupales, que permitan la expresión de emociones y afrontamiento de situaciones que puedan llegar afectar de manera negativa el bienestar integral de la Plataforma Humana, mitigando los factores de riesgo psicosocial.



Evaluación y diagnósticos



Acompañamiento psicosocial durante pandemia por COVID-19 años 2020-2021

Batería de evaluación Riesgo Psicosocial 2019 y 2023

Respuesta al estrés laboral crónico, que tiene consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y baja realización/logro profesional o personal (Martínez, 2010)

Síndrome de Burnout 2021

Comprenden los niveles de la percepción, Comprensión y regulación emocional

Habilidades Emocionales 2021

Ambiente Laboral GPTW 2021-2022-2023

ENCUESTA DE SALUD MENTAL 2022

ACCIONES GENERADAS

Puedes tomar el servicio gratuito de telepsicología por medio del correo

psicologoalamano@unad.edu.co

O por la plataforma <https://cap.unad.edu.co/>

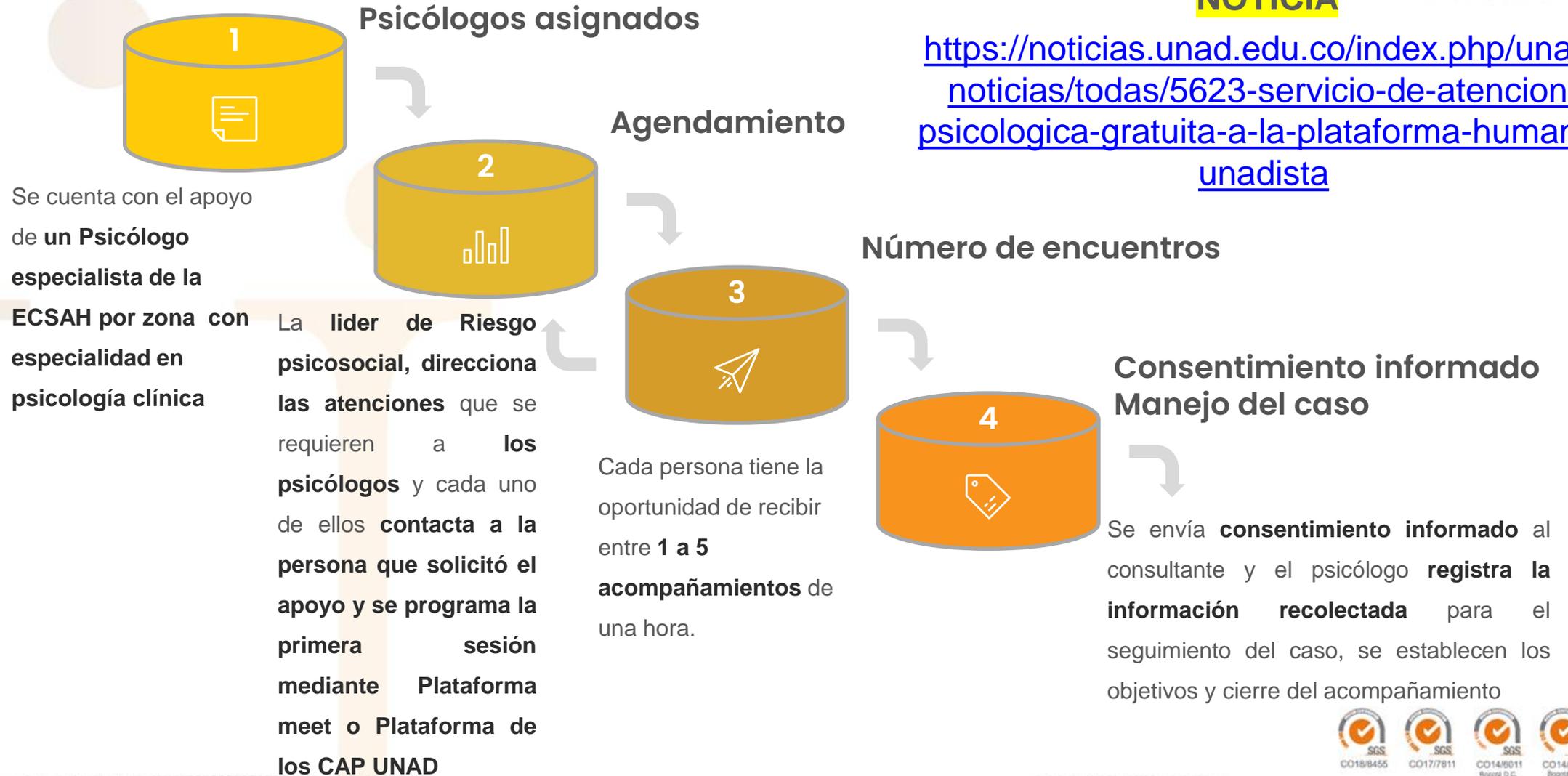


Plan Piloto Proyecto de Telepsicología CAP UNAD GTHUM- ECSAH



NOTICIA

<https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/5623-servicio-de-atencion-psicologica-gratuita-a-la-plataforma-humana-unadista>

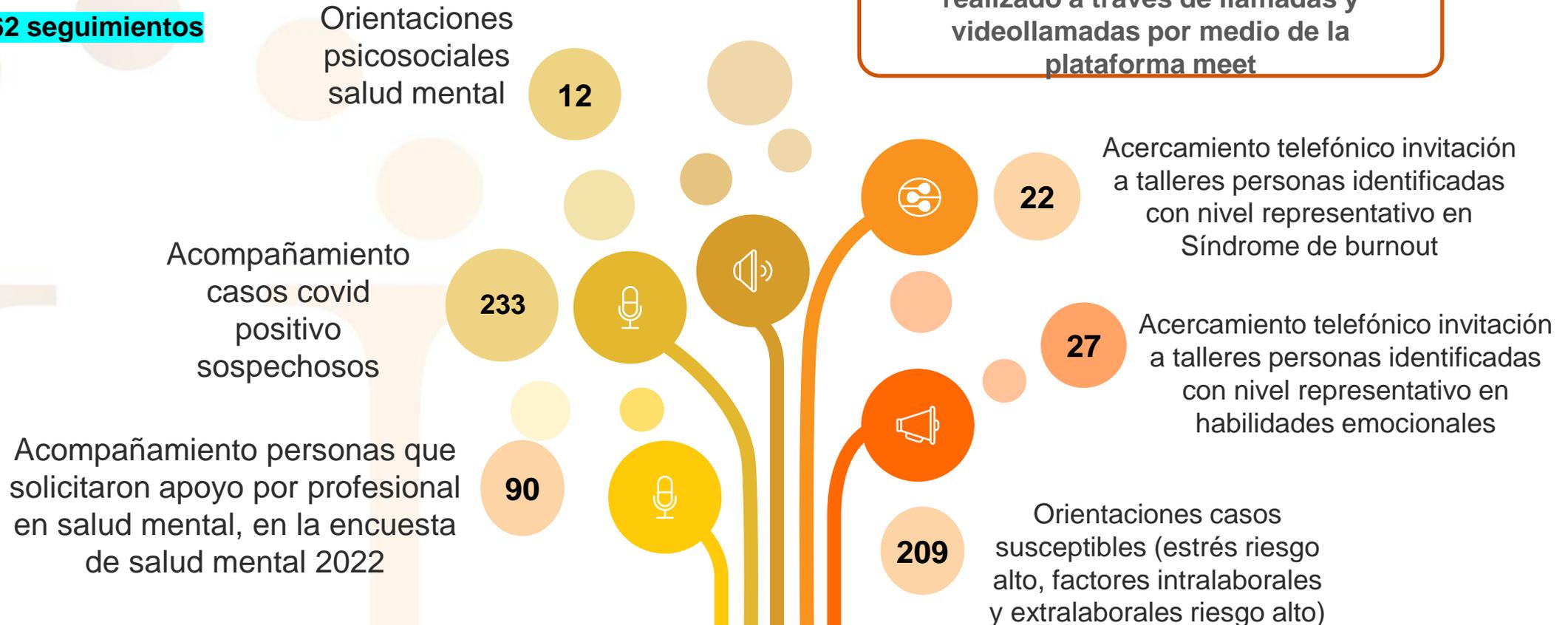


Número de orientaciones psicosociales por categoría de acompañamiento 2021

Total : 712 Atenciones psicosociales

Total : 262 seguimientos

Las orientaciones psicológicas se han realizado a través de llamadas y videollamadas por medio de la plataforma meet



TESTIMONIOS

Quedo altamente agradecida con el de ECSAH y la plataforma humana de la Universidad por el acompañamiento tan valioso que me brindaron para hacerle frente a la situación por la que atravieso. Fue muy importante, valioso, oportuno. Me cambió muchos aspectos personales, sociales, laborales. Me permitió poder ver de la mejor manera posible la situación que enfrento. En conclusión, me devolvió las muchas razones que tengo para seguir mi camino, cumpliendo la misión para la cual fui llamada, de acompañar en sus procesos de formación a estudiantes, para aportar en su cambio de vida y de calidad de vida a través de la educación. Muchas gracias a todos y todas, es una experiencia que jamás olvidaré, de haber recibido éste regalo por parte de la Universidad de la que me siento orgullosa de pertenecer.

Quiero felicitarlos por esta metodología, es muy importante el saber que si somos tenidos en cuenta en la organización frente a las situaciones que nos preocupan y estresan en nuestro trabajo.

TESTIMONIOS

TESTIMONIO 1

[testimonio atención
psicologica.ogg](https://www.youtube.com/watch?v=...)

TESTIMONIO 2

[testimonio 2 atención psicologica gthum.ogg](https://www.youtube.com/watch?v=...)

“Por el momento me siento completamente bien atendida. Fue muy valioso para mí. Me ayudo muchísimo y pude superar lo que creí que no iba a ser posible. Muchas Gracias. Dios los bendiga.”

“Excelente apoyo de parte de la GTHUM”.

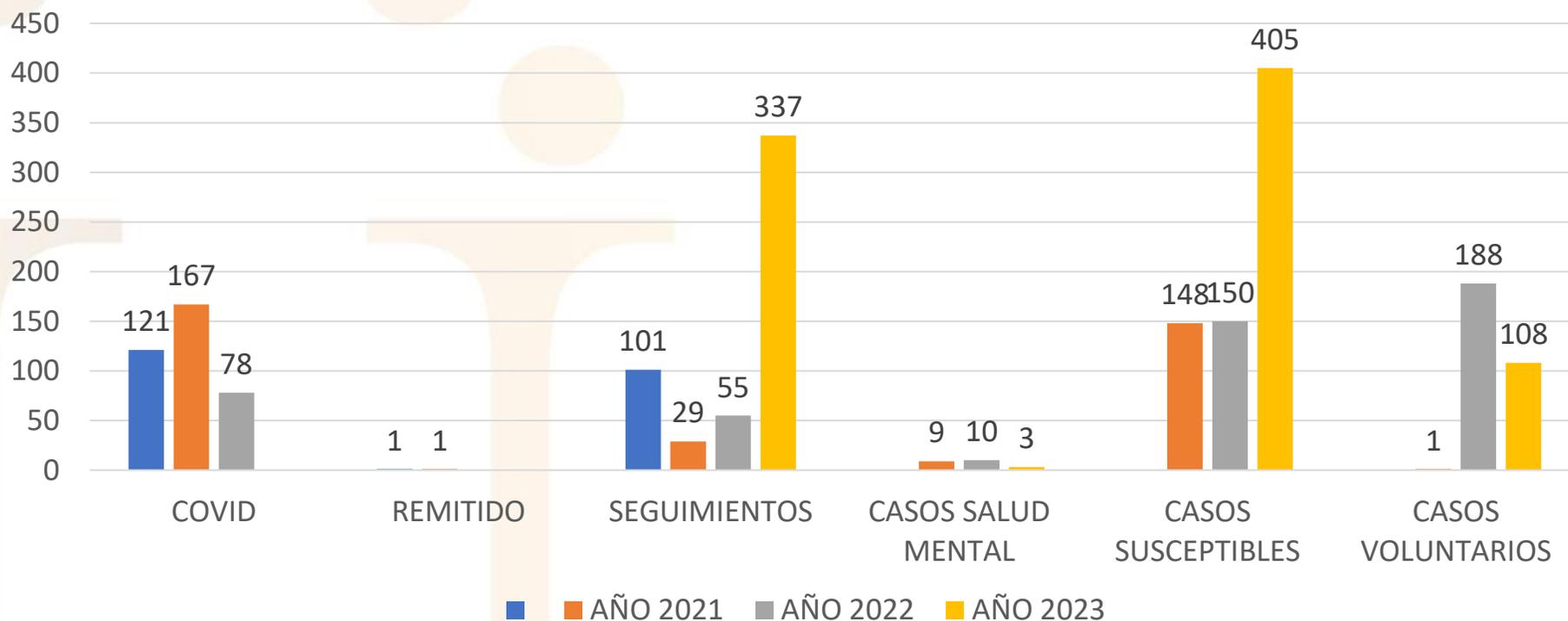
“Me ha encantado el espacio y me ha ayudado mucho a mi bienestar, Ojalá se mantenga este ejercicio”

“Me gustaría que continúe el proceso”

“Me ha encantado el espacio y me ha ayudado mucho a mi bienestar. Ojalá se mantenga este ejercicio, pues interrumpirlo sería entorpecer todo un proceso de bienestar”.

Resumen orientaciones individuales psicosociales por año 2020-2021-2022-2023

Número de casos atendidos por año

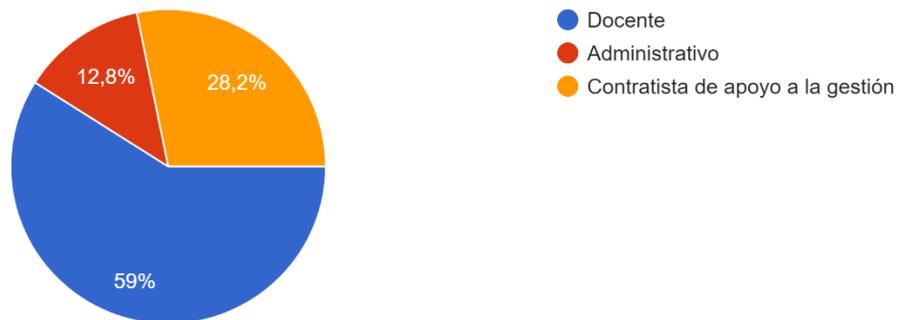


Información encuesta de satisfacción de los acompañamientos recibidos 2022 y 2023



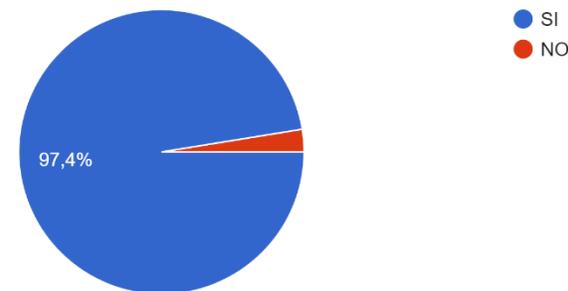
Estamento

39 respuestas



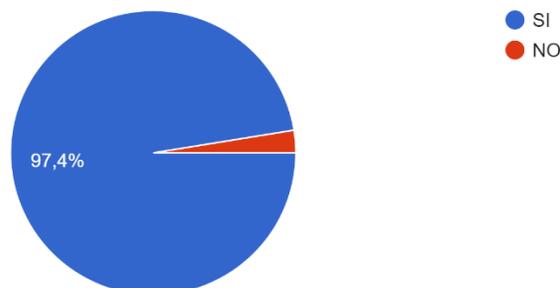
¿Se sintió acompañado por parte de la Gerencia de Talento Humano y del profesional en psicología de la ECSAH, al haber tenido un seguimiento telef...onal recolectadas en la encuesta de salud mental?

39 respuestas



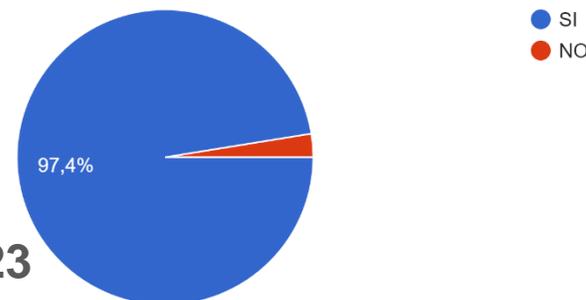
¿Para usted el seguimiento realizado fue significativo, es decir, lo considera importante/necesario para comprender y lograr mitigar los factores de riesgo que pueden estar afectando su salud mental?

39 respuestas



¿Durante los encuentros programados con el psicólogo, considera que obtuvo orientación y herramientas para transformar su necesidad o para percibir su salud mental de manera más positiva?

39 respuestas



ENCUESTA SATISFACCIÓN ORIENTACIÓN INDIVIDUAL 2023



[encuesta satisfaccion orientacion individual seg semestre 2023.xlsx](#)

ACCIONES GRUPALES



En las experiencias de mediación experiencial grupal se tuvo una participación así:

Año 2020 = 280 participaciones

Año 2021= 6286 participaciones

Año 2022= 6392 participaciones

Año 2023 = 5024 participaciones primer semestre



Experiencias significativas 2021

15 ACCIONES
ESTRATEGICAS
EJECUTADAS de 15
PLANEADAS



Avance del 100%



Apreciada Familia Unadista

La Gerencia de Talento Humano, en el marco de las acciones de Seguridad y Salud en el Trabajo y medicina preventiva, desarrollará las siguientes encuestas

- * Encuesta de evaluación para Síndrome de Burnout (MBI)
- * Encuesta de evaluación de habilidades emocionales (TMMS-24)

El objetivo de estas encuestas es identificar el nivel de Síndrome de Burnout y el nivel de habilidades emocionales. De esta manera poder establecer medidas de prevención y promoción, frente a las condiciones que así lo ameriten.

!ITU PARTICIPACIÓN ES FUNDAMENTAL!



JUEVES DE SALUD MENTAL

EQUILIBRIO EMOCIONAL Y FÍSICO

UNAD 40 años

Sub Programa "No estrés mal" GTHUM



JUEVES DE SALUD MENTAL

Equilibrio Emocional y Físico

zoom

12 DE AGOSTO 04:30 PM

Sub Programa "No estrés mal" GTHUM

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

RESPIRA

1. Respira profundamente y sostén el aire por 10 segundos.
2. Concéntrate en contar cada segundo con el aire contenido.
3. Exhala por tu boca lentamente y repite el proceso hasta que sientas que has recuperado la calma.
4. Recuerda hacer tus respiraciones con el diafragma para obtener óptimos resultados.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN REIKI

1. Arrodíllate en el suelo sobre una colchoneta, con piernas soboladas y apoyando los glúteos sobre los talones (Posición Seiza).
2. Une ambas manos y sitúalas con las palmas al frente apuntando al corazón (Posición gassho).
3. Mantén la boca cerrada sin apretar y respira a través de las fosas nasales.
4. Inhalat de forma suave por la nariz y exhala de igual manera por la nariz.
5. Mientras haces los ejercicios resita un mantra con absoluta concentración.

DIAFRAGMÁTICA

1. Acuéstate boca arriba sobre una base cómoda y flexiona los rodillos formando un triángulo con la base.
2. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.
3. Comienza a inhalar lentamente por la nariz. Concéntrate en mantener tu pecho estático, mientras expandes tu vientre.
4. Después exhala con la misma lentitud hasta que tu mano se hunda en su abdomen y repite.

FOSA NASAL ALTERNA

1. Presiona el costado de nasal con tu dedo índice para cerrarla; luego lentamente ppr la fosa destapada.
2. Luego tapas la fosa destapada y la fosa cerrada, exhalar suavemente.
3. Ahora realizas el mismo proceso, intercambiando la fosa cerrada y abierta para inhalar suavemente.
4. Repite el mismo procedimiento las veces que creas neces.

GTHUM / SG-SST
SUB PROGRAMA NO ESTRÉS MAL

Participación total
entre experiencias
del Pve psicosocial
y sub programa no
estrés mal
6286
participantes



Experiencias significativas 2021



Emociones en el duelo

INVITADA ESPECIAL
Amanda Rodríguez
Escritora y enfermera con experiencia en cuidados paliativos, social, espirituales y emocional

Charla Vía Zoom
22 de Junio
03:00 PM

El camino del Duelo (Etapas) Web Creciendo Juntos

ZOCC/ GTHUM

Dra. Mellisa Morales Rúa: Psicóloga y Antropóloga, Magister en terapia familiar y de pareja.

MARTES 25 DE MAYO
3:00 PM

Enlace de conexión:
<https://unad.edu.co/zoom.us/join?register=11136c6490564d477381c7c1e850a0aVgcz4H>

TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE...

Realiza esta pausa cognitiva: que te ayudará a estimular la concentración

HAZ CLICK AQUÍ

SUB PROGRAMA "NO ESTRÉS MAL"

RELACIÓN CON ABUELOS

Sentido de vida en la edad dorada, creencias y verdades, vínculo con abuelos.

zoom

31/05/21
03:00 PM

Invitado
Mario Fernando Méndez
PSICÓLOGO Y COMUNICADOR SOCIAL
ESPECIALISTA EN GERENCIA SST
TRÁNFICO COMPLEJO EN NEURQUÍMICA
CIENTÍFICO EN PNL
ENFOCADO EN LA NEUROCIENCIA DEL ALTO DESEMPEÑO

PAUSA ACTIVA MENTAL, LO NECESITAS...

Haz click aquí

RELACIÓN ENTRE HERMANOS

CHARLA VÍA ZOOM

Ciclo de vida en Familia

30/06/21
03:00 PM

Retratando la ausencia

Herramientas para manejo del duelo

zoom

24 de Agosto
03:00 PM

Estrategias para el manejo de la depresión

Invitado Especial:
Diego Castiblanco
Psicólogo Clínico.
Especialista en Intervención Psicológica en Situaciones de Crisis.
Magister en Psicología Clínica.
Docente del Programa de Psicología de la UNAD.

zoom

21 de Octubre
03:00 PM

SG - SST
Pve Psicosocial
Zona Sur

Conociendo la Depresión

El silencio también es una respuesta

Invitada Especial:
Dra. Edna Fuentes Clavijo
Psicóloga General
Especialista en educación
Magister en Educación Superior

zoom

17 de Septiembre
3:00 PM

SG - SST
Pve Psicosocial
VISEA - GTHUM - ZONA SUR

MURAL DE LA FELICIDAD UNADISTA

CLIC AQUÍ

VIVAMOS JUNTOS EMOCIONES POSITIVAS

OBJETIVO

Prevenir en la Plataforma Humana Unadista, los efectos en la salud generados por la exposición a factores de riesgo psicosocial, mediante la identificación, evaluación e implementación de los mecanismos del control del riesgo al interior de la UNAD, de manera que se pueda reducir la incidencia y prevalencia de las patologías derivadas del estrés.



Experiencias significativas 2022



Está bien hacer una pausa mental
Cuidemos nuestra salud mental
Click aquí

SG-SST PROGRAMA "NO ESTRÉS MAL"

PAUSA MENTAL
CLIC AQUÍ

ES MOMENTO DE HACER UNA PAUSA MENTAL
CLIC AQUÍ

GTJUM-SC-SST PROGRAMA "NO ESTRÉS MAL"

PAUSA MENTAL
Clic aquí

Sub programa "No estrés mal" GTJUM-SC-SST

Pausas mentales virtuales y presenciales

6392 participaciones

Material Psicoeducativo: Manejo del estrés, Depresión, Higiene del sueño

Higiene del Sueño
¿Por qué es necesario el sueño? ¿Qué factores pueden afectar? ¿Cómo mejorarlo?

TIPO CALIDAD

1. **TIPO CALIDAD**
2. **RITMOS CIRCADARIOS**

Trastornos del Sueño

DIAGNOSIS

PARASOMIAS

Higiene del Sueño

Preparando lo siguiente y aplico una

¿QUE SABEMOS SOBRE EL ESTRÉS?
¿QUÉ ES?
El estrés es un sentimiento de tensión emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, enojados o nerviosos.

TIPOS DE ESTRÉS
Estrés agudo: Es el estrés a corto plazo que desaparece rápidamente, lo puede ayudar a controlar las situaciones estresantes.
Estrés crónico: Es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado, es un tipo de estrés que continúa por semanas o meses y afecta su salud física y mental.

SINTOMAS DE ESTRÉS
Diarrea o estreñimiento, dolores lumbares, dolores de cabeza, falta de energía o concentración, problemas sexuales, cuello o mandíbula rígidos, cansancio, problemas para dormir, malestar de estómago, sudoración, mareos, náuseas, pérdida o aumento de peso, entre otros.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CRÓNICO
Presión alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, ansiedad, problemas lumbares, problemas de la piel, entre otros.

COMO PREVENIR EL ESTRÉS
Hacer actividades físicas, practicar técnicas de relajación, tal vez como respiración profunda, meditación, yoga, entre otras; pasar tiempo con la familia y los amigos; reservar tiempo para pasatiempos; descansar; alimentación saludable; contacto con la naturaleza; planificación del día.

Jueves de Salud Mental, Equilibrio Emocional y Físico
6 de Octubre 4:00p.m
RELAJACIÓN TÉCNICA TENSIÓN Y DISTENSIÓN MUSCULAR
Invitada: Psicóloga YIRA PATIÑO ZCBOY

JUEVES DE SALUD MENTAL, EQUILIBRIO EMOCIONAL Y FÍSICO
Técnicas psicofisiológicas para la regulación emocional
Jueves 3 noviembre 4:00PM
Invitado: Ps. Nicolás Riascos Magister en Psicología Clínica y de la Familia
GTJUM-SC-SST "No estrés mal"

Jueves de salud mental (técnicas manejo del estrés/estrategias)

Primeros auxilios psicológicos

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS
25 de OCTUBRE 3:00 P.M
GRUPO Sura
GTJUM- RIESGO PSICOSOCIAL

Prevención consumo de sustancias psicoactivas

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas
Martes 24 de Mayo 3:00P.M
Positiva
Gerencia de Talento Humano SG-SST - Programa No estrés mal



Experiencias significativas 2022



Jueves de Salud Mental,
equilibrio emocional y físico

DE CARA CON MIS EMOCIONES

FECHA: 21 DE ABRIL 2022
HORA: 4:00 P.M.

Invitado

Nicolas Riascos Benavides



Jueves
de Salud Mental,
Equilibrio Emocional
y Físico

CUALQUIER MOMENTO
ES PERFECTO EN PAREJA

a: 22 de Septiembre
1: 4:00 p.m.

William
especialista
en clínica y
de
emocionales

SST - PROGRAMA NO ESTRÉS MAL - PVE PSICOSOCIAL

Jueves de salud mental de cara con mis emociones, relación entre padres e hijos, ansiedad y depresión, equilibrio entre la vida personal y laboral

284
Acompañamientos
psicológicos en
articulación con la
ECSAH



Jueves
de Salud Mental,
Equilibrio Emocional
y Físico

Regálate un masaje para tu
cuello, manos y cara

1 DE SEPTIEMBRE
4:00 P.M.
¡Te esperamos!

Invitada:
Psicóloga Karol Charal
Zona Sur

No olvides contar
con una crema o
aceite que te guste

ECSAH

CTHUM SG-SST - PROGRAMA NO ESTRÉS MAL - PVE PSICOSOCIAL

Acciones de
promoción y
prevención del
acoso laboral y del
suicidio



TALLER QUÉ ES Y QUÉ
NO ES ACOSO LABORAL

8 de Junio de 2022

2:00 p.m

Realice su consulta aquí
para ser resuelta el día
del taller

Gerencia de Talento Humano
SG-SST - PVE Psicosocial



Semana de la Seguridad y
Salud en el Trabajo

Ideación e intento suicida,
comportamiento autolesivo

14 DE SEPTIEMBRE
3:00p.m

SURA
RISK MANAGEMENT

144
Acompañamientos
psicológicos casos
Covid -19



CO18/8455

CO17/7811

CO14/6011

CO14/6012

Bogotá D.C.
Bogotá D.C.
Bogotá D.C.
Bogotá D.C.

Salud Nacional
Salud Nacional
Salud Nacional
Salud Nacional

José Celestino Mula
José Celestino Mula

Experiencias significativas 2022



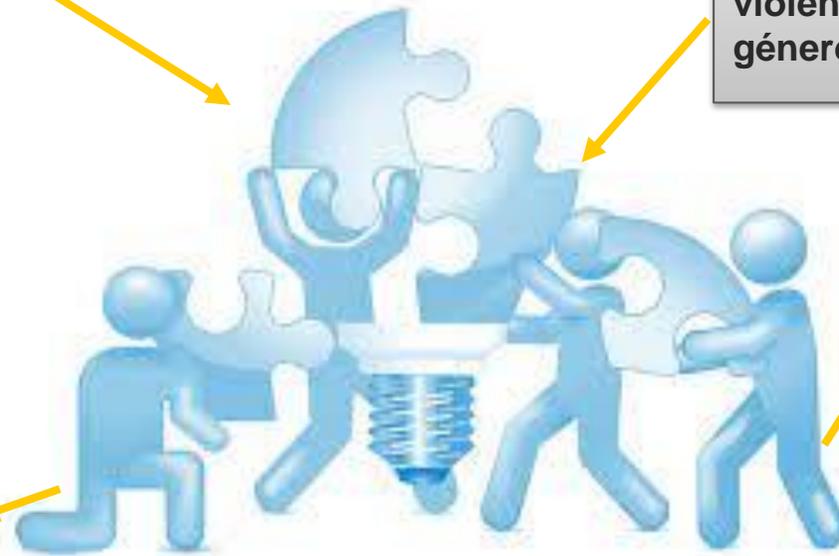
De una pa`la UNAD



Acciones de promoción y prevención de las violencias de género



Encuesta de autopercepción salud mental, participación de 2007 personas



Concurso de fotografía "Captura la salud mental"



Experiencias significativas 2023



Una Vida con Sentido

Jueves de Salud Mental, equilibrio emocional y físico.

GTHUM - ECSAH. 04 de Mayo 04:00 pm



Una Vida con Sentido

Jueves de Salud Mental, equilibrio emocional y físico.

20 DE ABRIL 4:00PM

GTHUM-ECSAH



ROXITOS PSICOLÓGICOS

23 DE MARZO 4:00 PM

Gerencia de Talento Humano SG-SST-RIESGO PSICOSOCIAL



EL ESTRÉS Y SU MANEJO

Jueves de salud mental, equilibrio emocional y físico.

JUNIO 08, 2023 | 4:00 PM

GTHUM - SG-SST PROGRAMA "NO ESTRÉS MAL"

EQUILIBRIO TRABAJO - FAMILIA

23 DE MAYO - 04:00 PM

GTHUM - SG-SST - Línea de Riesgo Psicosocial



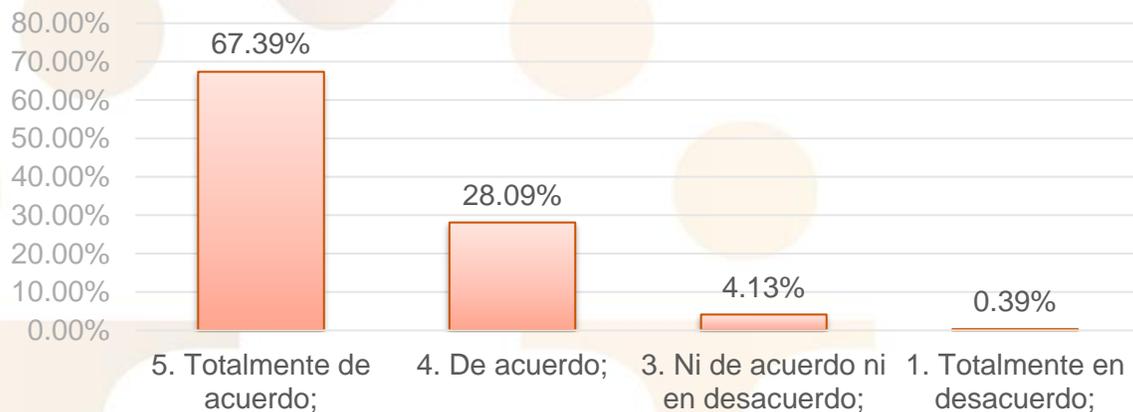
5024 participaciones en las experiencias grupales

Psicoreta Expresando La Alegría

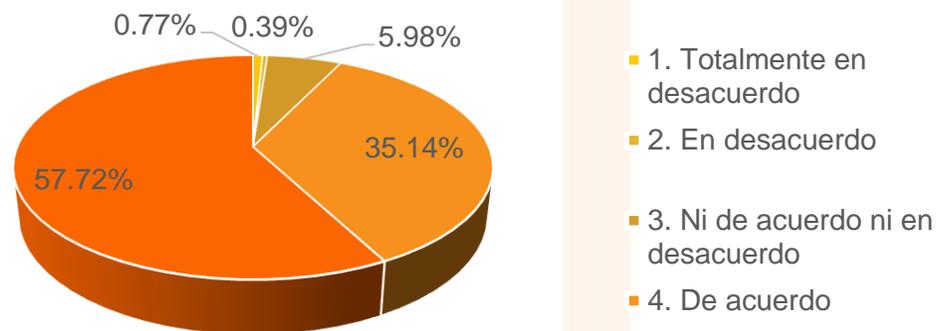


Encuesta de impacto sobre experiencias significativas 2023

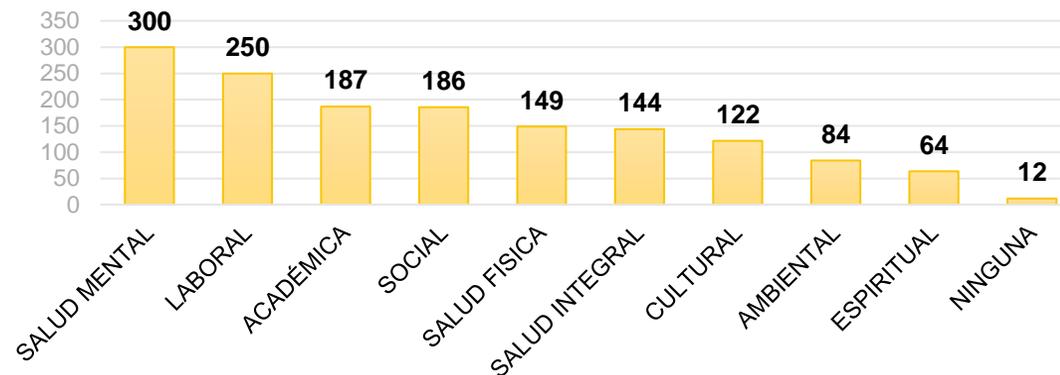
Considera que las experiencias en las que ha participado le han contribuido a su bienestar integral:



Considera que los temas propuestos en las experiencias han contribuido a mejorar su calidad de vida, apropiando las herramientas y estrategias propuestas durante la experiencia?



En cuál de los siguientes aspectos de su vida le han aportado las experiencias significativas



Así mismo, la encuesta también recoge una pregunta abierta, donde los participantes pueden dejar sus comentarios. A continuación, se relacionan algunos de estos:

- Los espacios culturales, espirituales y mentales, siempre son bien recibidos. Una gran apuesta.
- estas experiencias son un gran aporte de prevención y conservación de la salud mental
- Felicitaciones por generar estas actividades y experiencias para los colaboradores.
- Excelentes actividades para mejorar nuestra calidad de vida en general. Gracias
- Esperamos estas actividades se sigan fomentando.
- Excelentes actividades de Bienestar que nos permiten una mayor integración entre funcionarios administrativos y docentes que permiten momentos de esparcimiento, relajación y mucha motivación para toda la comunidad Unadista.



Proyección del proyecto de Telepsicología “CAP UNAD” Conéctate con tu salud mental GTHUM -ECSAH

CAP UNAD “Conéctate con tu salud mental”



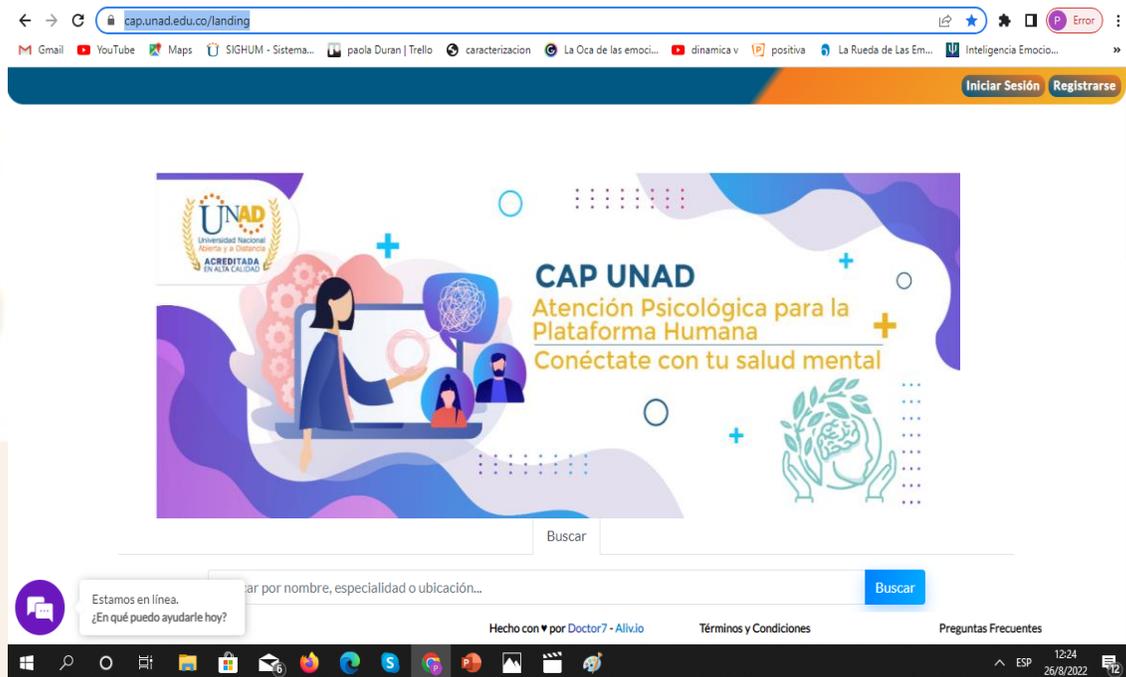
✓
Contratar tiempo completo a más docentes de la ECSAH asignados al proyecto de Telepsicología para la Plataforma Humana

Noticia informativa, cuña radial, mailing

↑
Campaña de expectativa y uso de las TIC: plataforma adquirida para los CAP UNAD

Proporcionar un servicio de telepsicología que responda de manera oportuna y al 100% a la demanda de solicitudes para telepsicología generadas por Docentes, administrativos y contratistas de apoyo a la gestión y a las necesidades de acompañamiento de acuerdo a diagnósticos realizados al interior de la Unad relacionados con salud mental.

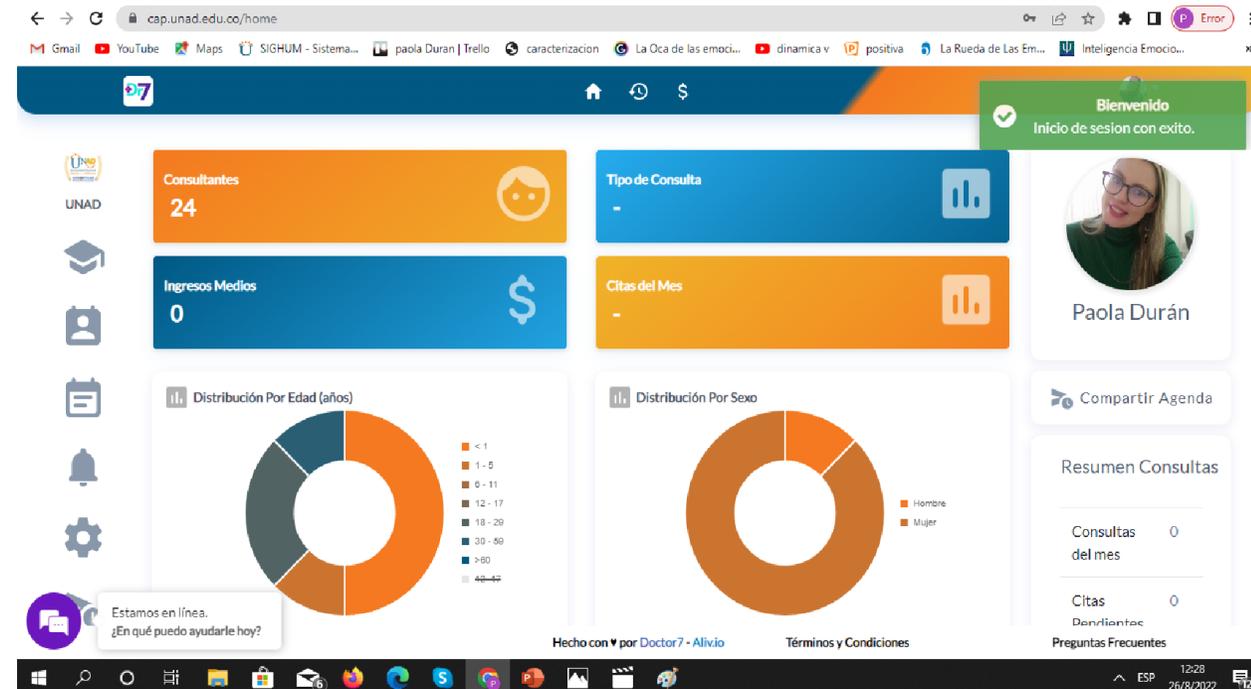
Plataforma para los CAP UNAD



<https://cap.unad.edu.co>



VISTA USUARIO
AGENDAMIENTO DE CITA CON PSICÓLOGO A
TRAVÉS DE LA PLATAFORMA



VISTA PERFIL DEL PSICÓLOGO
ATENCIÓN POR TELEPSICOLOGÍA, REGISTRO DE
LA INFORMACIÓN EN LA PLATAFORMA,
CONFIDENCIALIDAD Y EMISIÓN DE DATA





Más
UNAD,
¡GRACIAS!
más
equidad

www.unad.edu.co

Síguenos:
[@UniversidadUNAD](https://www.instagram.com/UniversidadUNAD)

