



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

CARTILLA **para el trabajador**



**Programa de Prevención
de la Ideación Suicida**

Positivamente 
más 



Positiva Prevención





Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Cartilla para el Trabajador
Programa de Prevención de la Ideación Suicida

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2023

Para citar esta publicación: (2023). “Cartilla para el Trabajador-Programa Prevención de la Ideación Suicida”. Positiva Compañía de Seguros S.A. “<https://psicoboxpositiva.com/programa-de-prevencion-de-la-ideacion-suicida>”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.
Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

ISBN:

CONTENIDO

Participación del Empleado en el Programa Para la Prevención de la Ideación Suicida	7
Responsabilidades del Empleado con el Desarrollo del Programa	8
Herramientas Para el Cuidado Integral de la Salud	10
Meditación y Respiración Consciente	10
Registro de gratitud	12
Ejercicio de Mindfulness	13
Carta de Aliento	15
Redes de Apoyo: Líneas de Atención Prevención del Suicidio	17



¡Bienvenidos a Positivamente Más!

Esta cartilla contiene información valiosa para poder conocer herramientas y conceptos para la prevención de la ideación suicida. La ARL Compañía Positiva de Seguros desea que sea útil y constituya un aporte para el fortalecimiento de entornos laborales saludables que promuevan y garanticen la salud en trabajo.

Participación del Empleado en el Programa Para la Prevención de la Ideación Suicida

La participación en el programa es fundamental porque propicia el desarrollo de diferentes habilidades en los empleados, esto permite asegurar la construcción de un ambiente saludable. A continuación, se exponen algunas de las razones por las cuales los empleados deberían participar en el proceso de formación:

Tener herramientas para identificar las emociones propias y ajenas y reconocer aquellas situaciones que generan mayor intensidad, propiciando autoconocimiento, control y gestión emocional.

Fortalecer la inteligencia emocional identificando los estilos de afrontamiento recurrentes, desarrollando habilidades para transformar los sentimientos negativos y previniendo la aparición de ideas y conductas perjudiciales autodirigidas.

Integrar herramientas prácticas y dinámicas para reconocer y priorizar las necesidades humanas y gestionar la satisfacción de éstas.

Adquirir habilidades para identificar y afrontar situaciones de crisis de manera efectiva y desarrollar competencias para responder de manera pertinente a partir de la aplicación del protocolo de primeros auxilios psicológicos ABCDE.

La participación de los empleados en el programa de prevención de la ideación suicida es esencial para promover la salud mental y prevenir la aparición de síntomas asociados a este fenómeno en el ámbito laboral.

Responsabilidades del Empleado con el Desarrollo del Programa

Para el Programa prevención de la ideación suicida en la empresa, los empleados han de asumir ciertas responsabilidades que contribuyan a la implementación efectiva de este. Algunas de estas responsabilidades se mencionan a continuación:

Participar activamente en las jornadas de sensibilización y formación en la salud mental y la prevención del suicidio. Esto implica estar informado sobre los signos de advertencia, los recursos disponibles y las formas de brindar apoyo a colegas en riesgo.

Contribuir a crear un entorno laboral que promueva la empatía, la comprensión y el apoyo mutuo. Promoviendo una actitud receptiva y compasiva con los compañeros que puedan estar experimentando dificultades emocionales.

Reportar situaciones o signos de alerta, vinculados con la angustia emocional o cambios significativos en el comportamiento de compañeros de trabajo, a quien corresponda en la empresa: recursos humanos, líneas directas de ayuda o personal capacitado en salud mental.

Familiarizarse y utilizar responsablemente los recursos disponibles proporcionados por la empresa, tales como: programas de apoyo a la salud mental, servicios de asesoramiento o líneas de ayuda, tanto para sí mismos como para otros.

Fomentar un ambiente en el que se aliente la comunicación abierta y el compartir de preocupaciones o problemas emocionales sin temor a estigmatización o represalias. Propiciando el diálogo y la catarsis.

Brindar apoyo y seguimiento a compañeros de trabajo que hayan regresado al trabajo después de una licencia por motivos de salud mental o que estén recibiendo tratamiento, mostrando comprensión y respeto.

Participar en programas de capacitación en primeros auxilios psicológicos para aprender a abordar situaciones de crisis y proporcionar apoyo inicial a personas en riesgo.

Reconocer la importancia del autocuidado y buscar ayuda profesional para enfrentar dificultades emocionales o estrés laboral excesivo. Practicar hábitos saludables que promuevan la salud mental y el bienestar personal.

Estas responsabilidades tienen como propósito construir una cultura de apoyo mutuo, que fomente la comprensión en el entorno laboral y permita prevenir la ideación suicida. De esta forma, se aportará a la creación de un ambiente de trabajo más saludable y solidario.

Herramientas Para el Cuidado Integral de la Salud

Meditación y Respiración Consciente

Objetivo: Reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la relajación para una mayor productividad y bienestar general

Preparación

- Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o recostarte sin distracciones.
- Adopta una postura cómoda, pero erguida para permitir una respiración profunda.
- Concéntrate en la respiración
- Cierra suavemente los ojos y comienza a ser consciente en tu respiración.
- Observa la manera en que el aire entra y el aire sale de manera natural.

Respiración consciente

- Comienza inhalando lentamente por la nariz, permitiendo que el aire llene tus pulmones y tu abdomen se expanda.
- Mantén la respiración durante unos segundos y luego exhala lentamente por la nariz o la boca, sintiendo el abdomen contraerse.

Enfoque en el presente

- Enfoca tu atención en el presente, sintiendo el flujo constante de la respiración.
- Si tu mente se distrae, gentilmente vuelve tu atención a la sensación de respirar.

Práctica de la meditación

- A medida que te sientas más relajado con la respiración consciente, puedes introducir la meditación.
- Enfoca tu mente en un objeto de meditación como una palabra, una imagen o una sensación física (como el contacto con tu cuerpo).

Atención plena (mindfulness)

- Cultiva la atención plena, aceptando cualquier pensamiento o sensación que surja sin juzgarlo, ni aferrarte a él.
- Si te distraes, vuelve suavemente tu atención a la respiración o al objeto de meditación.

Finalización y retorno consciente:

- Al finalizar el tiempo que hayas dedicado a la práctica, tómate un momento para volver gradualmente a la conciencia del entorno.
- Mueve suavemente tus dedos, brazos y piernas, y abre los ojos cuando estés listo.

Reflexión y ajustes:

- Reflexiona sobre la manera en que te sientes después de la práctica. ¿Te sientes más relajado, centrado o tranquilo?
- Haz ajustes según sea necesario en tu rutina de meditación y respiración para adaptarla a tus necesidades y objetivos.

Recuerda: Practicar la meditación y la respiración consciente regularmente. Incluso por unos minutos al día, puede ser beneficioso para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la relajación. Esto tendrá un impacto positivo en el bienestar general y la productividad en el trabajo.

Registro de gratitud

Objetivo: Fomentar una mentalidad positiva que fortalezca la salud mental y promueva el bienestar emocional como parte de integral la prevención de la ideación suicida.

Instrucciones:

Elegir un formato: Decide la manera para adecuada para llevar tu registro de gratitud. Puede ser un diario físico, una aplicación en el teléfono móvil o, incluso, un documento digital.

Establecer una rutina: Elige un momento del día para dedicar tiempo al registro de gratitud. Puede ser por la mañana, al despertar o antes de acostarte en la noche. Se recomienda escribir siempre a la misma hora.

Identificar elementos para estar agradecido: Diariamente, identifica al menos tres cosas por las que te sientes agradecido. Pueden ser personas, experiencias, logros, momentos alegres o incluso cualidades personales.

Detallar y reflexionar: Anote las razones por las cuales dichos elementos le generan gratitud. Es importante reflexionar sobre cómo te hace sentir y cómo ha impactado positivamente tu vida cada elemento.

Consistencia y compromiso: Comprométete a mantener esta práctica diaria de registro de gratitud. Incluso en días difíciles, trata de encontrar algo por lo que sentir gratitud, aunque sea algo pequeño.

Variación y creatividad: No te limites a lo obvio. Explora diferentes aspectos de tu vida por los que puedas sentir gratitud: momentos simples, interacciones positivas, la naturaleza, etc.

Revisión y celebración: De vez en cuando, tómate un momento para revisar las entradas anteriores en tu registro de gratitud. Celebra tu crecimiento emocional reconociendo la manera en que las experiencias positivas han influido en tu bienestar.

Fomento de la gratitud en otros: Si es posible, promueve la práctica de la gratitud entre tus colegas, amigos o familiares. Compartir experiencias positivas puede fortalecer la conexión emocional y mejorar el bienestar general.

Recuerda: El registro de gratitud es una práctica simple, pero poderosa que puede ayudar a cambiar el enfoque mental hacia lo positivo, fortalecer la resiliencia emocional y mejorar el bienestar general. Estos son factores importantes en la prevención de la ideación suicida.

Ejercicio de Mindfulness

Objetivos

Fomentar la conciencia emocional. Esto es, la capacidad de reconocer y aceptar las emociones sin juicio, permitiendo que surjan y se desvanezcan sin reaccionar de manera automática.

Reducción del estrés: Desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad, enfocando la atención en el momento presente, liberando la rumiación sobre el pasado o la preocupación por el futuro.

Fortalecimiento de la resiliencia: Mejorar la capacidad para enfrentar desafíos emocionales y situaciones difíciles, desarrollando una mayor capacidad de adaptación y recuperación.

Instrucciones:

- Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o recostarte sin distracciones.
- Adopta una postura erguida, pero relajada. Presta atención a la comodidad de tu cuerpo.

Atención a la respiración:

- Cierra suavemente los ojos y lleva tu atención a la respiración. Observa la manera en que entra y sale el aire de manera natural.

Conciencia emocional:

- Permítete notar cualquier emoción presente. No juzgues, ni intentes cambiar estas emociones, simplemente obsérvalas como si fueran nubes pasando por el cielo.

Exploración corporal:

- Escanea tu cuerpo mentalmente desde los pies hasta la cabeza. Observa cualquier tensión o relajación sin intentar modificarlo.

Enfoque en los sentidos:

- Lleva tu atención a los sonidos a tu alrededor, las sensaciones táctiles y cualquier otro estímulo sensorial presente. Permítete experimentar estos sentidos plenamente.

Aceptación y desapego

- Si surgen pensamientos sobre el pasado o el futuro, no te apegues a ellos. Reconócelos y vuelve suavemente tu atención al momento presente.

Respiración consciente

- Concluye tu práctica enfocándote en unas pocas respiraciones conscientes, permitiendo que te traigan de vuelta al aquí y ahora.

Reflexión y acción:

Tómate un momento para reflexionar sobre la forma en que te sientes después de la práctica. Considera si puedes integrar este enfoque de mindfulness en momentos de estrés o dificultad emocional en tu día a día.

Recuerda: Este ejercicio busca desarrollar una mayor conciencia del momento presente, promover la aceptación de las emociones y fortalecer la capacidad para enfrentar desafíos emocionales. Estos son elementos fundamentales en la prevención de la ideación suicida.

Carta de Aliento

Una Carta de Aliento puede ser una herramienta poderosa en la prevención de la ideación suicida al brindar apoyo y mostrar empatía hacia alguien que pueda estar atravesando momentos difíciles. Aquí tienes un paso a paso para redactar una carta de aliento con objetivos específicos:

Objetivos:

- Brindar apoyo emocional: Transmitir comprensión, empatía y solidaridad para que la persona que requiera sentirse acompañada y escuchada.
- Inspirar esperanza: Ofrecer palabras de aliento y motivación que ayuden a la persona a vislumbrar un futuro más positivo y alentador.
- Proporcionar recursos y ayuda: Ofrecer información sobre recursos de apoyo disponibles, como líneas de ayuda, grupos de apoyo o profesionales de la salud mental.

Instrucciones

Saludo y empatía

Comienza con un saludo afectuoso y una expresión de empatía hacia la persona. Reconoce que estás allí para apoyarla en ese momento difícil.

Expresión de comprensión

Expresa tu comprensión sobre los sentimientos que pueda estar experimentando la persona. Usa un lenguaje cálido y empático para mostrar tu preocupación genuina.

Validación de sentimientos

Valida los sentimientos de la persona. Reconoce que es normal sentirse abrumado o desesperanzado en situaciones difíciles.

Mensaje de aliento y esperanza: Ofrece palabras de aliento y esperanza. Anima a la persona a mantenerse fuerte y a recordar que las circunstancias difíciles pueden cambiar con el tiempo.

Ofrecer apoyo

Ofrece tu apoyo incondicional. Asegúrale a la persona que no está sola y que estás dispuesto a escuchar y ayudar en lo que necesite.

Sugerencia de recursos y ayuda profesional:

Proporciona información sobre recursos de apoyo disponibles como líneas de ayuda, grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Anima a la persona a buscar ayuda si es necesario.

Cierre con positividad:

Finaliza la carta con un mensaje positivo, reiterando tu apoyo y aliento. Puedes expresar tu deseo de ver un futuro más brillante para esa persona.

Firma y disponibilidad:

Firma la carta con tu nombre y ofrece tu disponibilidad para hablar o brindar apoyo en cualquier momento.

Recuerda: Cada carta debe ser personalizada y escrita desde el corazón. El objetivo principal es transmitir empatía, aliento y apoyo a quién pueda estar pasando por momentos difíciles.

Redes de Apoyo: Líneas de Atención Prevención del Suicidio

Es importante que los empleados sepan que en Colombia existen varias redes de apoyo y recursos para la prevención del suicidio. Aquí proporcionamos información sobre algunas organizaciones y líneas de ayuda que pueden ser útiles:

Asociación Colombiana de Psiquiatría y Salud Mental



Sitio web: [Asociación Colombiana de Psiquiatría y Salud Mental](#)

Teléfono: (57 1) 257 2602 / (57 1) 610 8036

Fundación Quiero Vivir:



Sitio web: [Fundación Quiero Vivir](#)

Teléfono: (57) 313 363 5734

Red PaPaz - Prevención del Suicidio en Adolescentes:



Sitio web: [Red PaPaz - Prevención del Suicidio](#)

Teléfono: 018000113466

Cruz Roja Colombiana - Línea Nacional de Emergencia:



Sitio web: [Cruz Roja Colombiana](#)

Teléfono: 123

Línea Nacional de Prevención del Suicidio - Ministerio de Salud y Protección Social:



Sitio web: [Ministerio de Salud y Protección Social - Prevención del Suicidio](#)

Teléfono: 018000113243

Directorio general Ministerio de Salud

Puedes consultar en la caja de herramientas del Psicobox del programa prevención del suicidio, el directorio general del Ministerio de Salud, donde vas a poder encontrar los teléfonos y contactos de varias instituciones que promueven la salud mental en Colombia.

Recuerda: Estas organizaciones y líneas de ayuda están dedicadas a proporcionar apoyo, asesoramiento y recursos para la prevención del suicidio en Colombia. Es importante destacar que siempre es recomendable buscar ayuda profesional si alguien está atravesando una crisis o tiene pensamientos suicidas.

“Hablar salva vidas. No tengas miedo de pedir ayuda o escuchar a alguien que lo necesite.”





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

CARTILLA
para el trabajador



Positivamente
más



Positiva Prevención

