

## RECURSOS EN SALUD PSICOSOCIAL/SALUD MENTAL POSITIVAMENTE A TU LADO



Las acciones se han categorizado en dos grandes componentes:

### 1. **Prevención:** Puedes acceder a diferentes ayudas tales como:



- Guía para la Implementación del Trabajo en Casa para empresas
- Guía de recomendaciones preventivas para trabajadores que realizan Trabajo en Casa

- Tips de Recomendaciones para el cuidado en casa:
- Tips de productividad en trabajo en casa:

Disponibles en Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo:

<https://portal.posipedia.co/sectores-economicos/transversales/coronavirus-covid-19/>

- Webinar Formativo en Trabajo en Casa y Herramientas de Implementación del Teletrabajo, además tienes acceso la presentación técnica el catálogo de preguntas y respuestas y tips digitales de gran interés.

Disponible en Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo:

<https://portal.posipedia.co/talleres-web/conceptualizacion-implementacion-del-teletrabajo/>

## 2. **Contención Psicosocial:** A través de recursos de consulta como:



- 6 Acciones prácticas para fortalecer emocionalmente
- Guía de Manejo psicosocial familiar en aislamiento social (Integrar prevención de violencia intrafamiliar, comunicación,

fortalecimiento de lazos afectivos, actividades en familia, otros)

- Guía para el manejo del pánico por contagio (Para la disminución de la ansiedad generada por el temor al contagio por COVID-19)
- Guía de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para personas infectadas manejo emocional
- Guía para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo de crisis en las familias con integrantes contagiados por COVID
- Tips Iniciativas y Oportunidades de desarrollo creativo y optimización del trabajo en casa
- Tips de manejo emocional para el personal de salud en contacto diario con pacientes
- Guía para el fortalecimiento de la Resiliencia Individual y familiar para enfrentar la crisis de salud.
- Tips de Técnicas de manejo del estrés para personas sanas y para personas contagiadas
- Tips de meditación como una herramienta de enfrentar sanamente la crisis.
- Tips de Técnicas de Manejo del Insomnio y los trastornos de sueño por el estrés derivado de la crisis
- Guía de Técnicas de afrontamiento y manejo del duelo por pérdida
- Guía para mantener la comunicación sin tener contacto físico
- Guía para el fortalecimiento de mecanismos de afrontamiento y manejo de crisis para el personal de salud
- Tips de recomendaciones para ser productivo en casa
- Guía de Mecanismos de Afrontamiento y Manejo en crisis personal de salud

Y muchos más...

Disponible en Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo:

<https://portal.posipedia.co/sectores-economicos/transversales/coronavirus-covid-19/>

### 3. TELEORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar  
en APP Store y Play Store

El objetivo del programa es prestar ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA mediante el servicio de VideoChat, a los asegurados de la Compañía con profesionales en Psicología, que le permita a nuestros asegurados un acompañamiento y contención emocional derivado de la crisis en salud por la que estamos pasando; a su vez, te permitirá realizar una adecuada canalización y derivación hacia los servicios asistenciales y médicos en que se consideren necesarios en COVID-19.

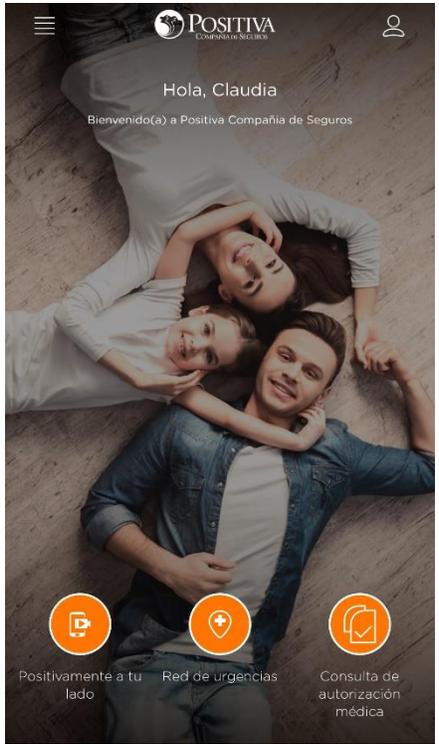
#### Tu ruta de acceso:

App Conexión Positiva Disponible para descarga en App Store - Play Store ·

Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.

En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario



Hola, Claudia

Bienvenido(a) a Positiva Compañía de Seguros



Positivamente a tu lado



Red de urgencias



Consulta de autorización médica