**PROGRAMA DE SALUD MENTAL SALUDABLEMENTE**

Contenido

[1 INTRODUCCIÓN 3](#_Toc136348231)

[2 OBJETIVOS 4](#_Toc136348232)

[2.1 Objetivo General 4](#_Toc136348233)

[2.2 Objetivos Específicos 4](#_Toc136348234)

[3 ALCANCE 4](#_Toc136348235)

[4 JUSTIFICACIÓN 4](#_Toc136348236)

[5 POBLACIÓN OBJETO 5](#_Toc136348237)

[6 RESPONSABILIDADES 5](#_Toc136348238)

[6.1 De la Dirección 5](#_Toc136348239)

[6.2 De los Coordinadores Seccionales del SG-SST 6](#_Toc136348240)

[6.3 De los Trabajadores 6](#_Toc136348241)

[6.4 De la ARL 6](#_Toc136348242)

[7 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA 7](#_Toc136348243)

[8 RUTAS DE ATENCIÓN EN CRISIS 12](#_Toc136348244)

[9 RUTA DE ACCESO A SERVICIOS DEL PROGRAMA SALUDABLEMENTE 14](#_Toc136348245)

[10 ESTRATEGIAS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA 15](#_Toc136348246)

[11 SEGUIMIENTO 16](#_Toc136348247)

[11.1 Indicador de Cobertura 16](#_Toc136348248)

# INTRODUCCIÓN

La salud mental es un aspecto fundamental en la calidad de vida de las personas y su rendimiento laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Así mismo, la Ley 1616 de 2013 señala que la salud mental es “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cogniti­vos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

Si bien, como se deriva de lo anterior, la salud mental de los trabajadores es un factor clave para el desarrollo productivo y el bienestar laboral, existen condiciones e interacciones en el ámbito del trabajo que pueden afectarla negativamente, como el estrés, la alta carga cuantitativa, el acoso laboral, y la falta de apoyo o reconocimiento, entre otras. Estas condiciones pueden llegar a ocasionar problemas y trastornos, como la ansiedad, la depresión o el consumo de sustancias psicoactivas, que impactan en el desempeño y en la calidad de vida.

En este contexto, y en cumplimiento de las obligaciones establecidas en el Decreto 1072 de 2015 y en la Resolución 2646 de 2008 del Ministerio de la Protección Social, la Rama Judicial del Poder Público ha creado el programa ***Saludablemente***, orientado a fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo para la salud mental de los servidores judiciales, fomentando el bienestar y la satisfacción en el trabajo, previniendo la enfermedad de la esfera mental, y reduciendo el ausentismo laboral.

# OBJETIVOS

## Objetivo General

Implementar acciones que permitan desarrollar, en los servidores judiciales, competencias que promuevan hábitos de vida y trabajo saludable, con el fin de generar un impacto positivo en su bienestar y calidad de vida y prevenir de alteraciones en la salud mental.

## Objetivos Específicos

* Sensibilizar a la población judicial sobre la importancia de la salud mental.
* Diseñar y desarrollar acciones de promoción y prevención que contribuyan al cuidado y conservación de la salud física y mental.
* Fortalecer competencias intrapersonales e interpersonales, con el propósito de mejorar la interacción de las personas y las dinámicas de los equipos de trabajo.
* Brindar asesoría a nivel individual y colectivo, orientando planes de acción que favorezcan ambientes de trabajo saludables.

# ALCANCE

El Programa Saludablemente está orientado al desarrollo de acciones de promoción y prevención en salud mental, dirigidas a todos los servidores de la Rama Judicial del Poder Público.

# JUSTIFICACIÓN

Tradicionalmente, la salud mental ha sido un factor insuficientemente visibilizado en las sociedades y en las organizaciones. Incluso, el padecimiento de alguna afección de la esfera mental suele provocar vergüenza para quien la padece y para quienes se encuentran en su círculo más cercano.

Quizá por esto, el común actuar frente a la experiencia de malestar de los individuos, tanto en su vida personal como en la interacción con otros en los distintos escenarios de la vida, consiste, principalmente, en la ignorancia del síntoma.

En los entornos laborales, debido a condiciones como la organización del trabajo o el contenido de la tarea, se generan dinámicas que pueden incidir en la salud mental de los trabajadores, llegando a generar alteraciones importantes que impactan de manera negativa el ámbito personal, familiar y social de las personas. En cifras de la Organización Mundial de la Salud, se estima que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que le cuesta a la economía mundial casi un billón de dólares.

En el caso de la Rama Judicial del Poder Público, la entidad tiene un objeto misional que conlleva, para sus funcionarios y servidores, exigencias laborales que los exponen a condiciones de riesgo psicosocial que pueden llegar a afectar su bienestar personal y laboral.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la evaluación psicosocial realizada en el 2022, la percepción asociada a un alto nivel de riesgo psicosocial, tanto intralaboral como extralaboral, tuvo lugar en más de un 60% de los participantes, y en el comparativo con la vigencia 2021, se observa un incremento de la población que se ubica en dicho nivel de riesgo. De igual manera, el 83% de las personas que participaron en la evaluación reportaron síntomas asociados a estrés, en una cantidad y frecuencia de presentación indicativa de respuestas de estrés perjudiciales para la salud.

En este contexto, la entidad establece el Programa de Salud Mental ***“Saludablemente”***, con el propósito de implementar una estrategia que coadyuve al fortalecimiento de competencias que fomenten la resiliencia, y ofrezca acompañamiento psicosocial a nivel individual y colectivo para promover el bienestar integral de todos los trabajadores judiciales.

# NORMATIVIDAD

F-SST-02. Matriz de Requisitos Legales.

# NIVELES DE RESPONSABILIDAD

## Alta Dirección

* Aprobar y facilitar la implementación y desarrollo del Programa “Saludablemente” en la entidad.
* Generar políticas institucionales relacionadas con la promoción de la salud mental.
* Asignar los recursos necesarios para la implementación del Programa.
* Velar por el cumplimiento de los requisitos legales y normativos asociados con la salud mental.
* Revisar periódicamente el Programa, verificando la implementación de acciones que permitan la mejora continua del mismo.

## Coordinadores Seccionales del SG-SST

* Asegurar un proceso amplio de divulgación del Programa a todos los servidores judiciales, en las actividades de inducción, reinducción y formación específica.
* Promover la participación de los servidores judiciales en las actividades del Programa.
* Coordinar la planeación, implementación y verificación del Programa, con la asesoría de la ARL.
* Definir, con los responsables, las diferentes acciones establecidas para la implementación y ejecución del Programa.
* Asegurar una adecuada comunicación y flujo de información a todos los niveles para permitir la toma de decisiones.
* Presentar informes periódicos sobre la ejecución del Programa.
* Realizar seguimiento y evaluación del Programa.
* **Servidores Judiciales**
* Participar activamente en las actividades definidas en el Programa.
* Suministrar información veraz cuando se requiera e informar sobre posibles condiciones que puedan constituir riesgo para la salud mental.
* Procurar el cuidado integral de su salud mental.

## ARL

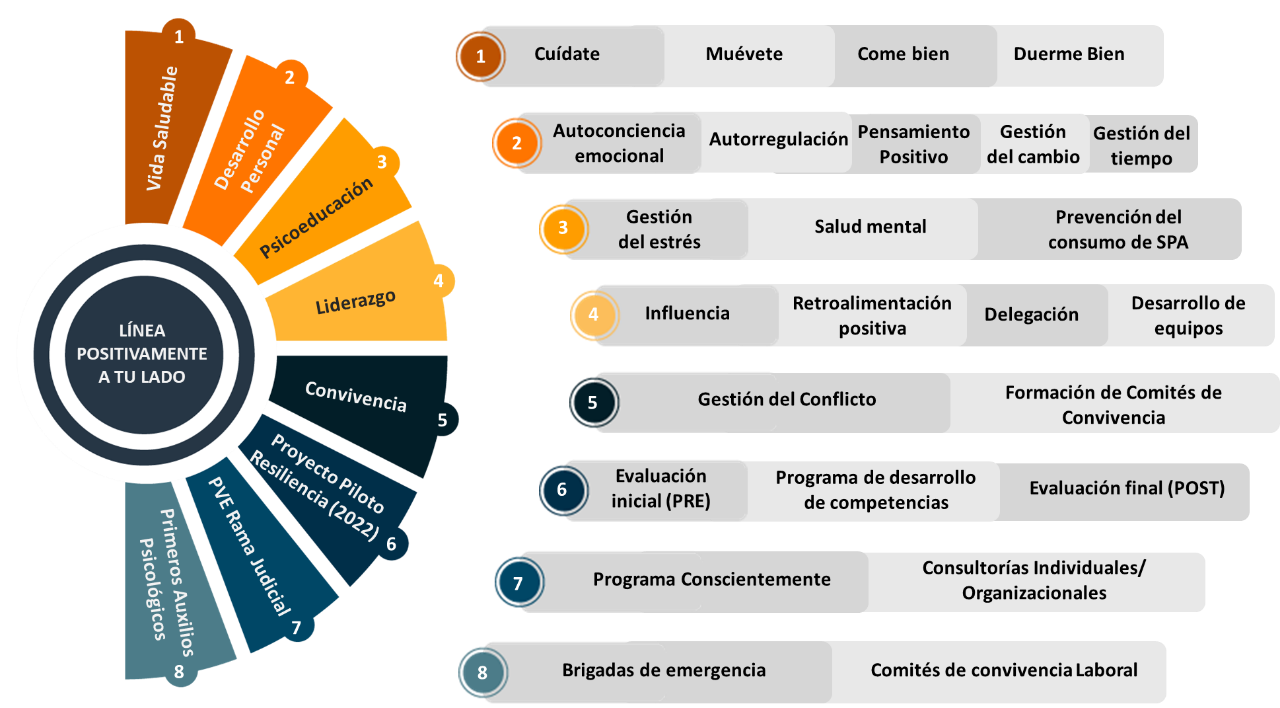
* Brindar asesoría y asistencia técnica para la ejecución de las actividades del Programa.
* Contribuir al fomento de estilos de trabajo y vida saludable realizando seguimiento y asesoría para el cumplimiento de las actividades del Programa, con el fin de mitigar la exposición de los trabajadores judiciales al riesgo psicosocial.

# ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa Saludablemente parte de la premisa de que la salud mental es la principal fuente de bienestar personal e impacta la calidad de la vida social del individuo; de allí la importancia de su cuidado. Considerando lo anterior y con el objetivo de prevenir el riesgo psicosocial para proteger y mejorar la salud mental de los trabajadores, el presente Programa promueve la implementación de acciones de promoción y prevención, a partir de una propuesta integral a desarrollar a través de diferentes ejes temáticos.

Para el cumplimiento de este propósito, el programa traza una línea metodológica centrada principalmente en el fortalecimiento de competencias a nivel intrapersonal e interpersonal, que faciliten la autogestión y el favorecimiento de las dinámicas de interacción grupal, aportando experiencias de alto contenido vivencial para promover un aprendizaje significativo en la población objetivo.

El programa está construido sobre un modelo de 8 ejes de intervención, los cuales agrupan las temáticas y contenidos que se abordan con la población:

1. Vida Saludable
2. Desarrollo Personal
3. Psicoeducación
4. Liderazgo
5. Convivencia
6. Proyecto Piloto Resiliencia
7. PVE Rama Judicial
8. Primeros Auxilios Psicológicos

Si bien la estrategia transversal del programa se centra en el fortalecimiento de competencias en los servidores judiciales, los diferentes ejes de intervención se pueden agrupar de acuerdo con su propósito, en dos líneas específicas:

* Formación
* Asesoría y Acompañamiento
  1. **FORMACIÓN**

Con excepción del eje 7, todos los ejes de intervención se centran en la formación de los servidores judiciales, desarrollando competencias orientadas a la promoción de la salud y la prevención del riesgo psicosocial.

Los primeros 3 ejes de intervención: *Vida Saludable, Desarrollo Personal y Psicoeducación,* están orientados a la formación del individuo, y van dirigidos a todos los servidores judiciales de la entidad. En esta fase, se establecen dos objetivos:

* Concientizar a los servidores sobre la importancia del autocuidado y de la estrecha relación entre el bienestar físico y la salud mental.
* Suministrar herramientas sencillas y al alcance de los servidores, que les faciliten la incorporación y/o mantenimiento de buenas prácticas en su vida diaria que fomenten su bienestar personal.

1. **Vida Saludable:** con los temas de *Cuídate, Muévete, Come bien y Duerme bien*, se abordan hábitos saludables para conseguir un estilo de vida equilibrado y un adecuado funcionamiento fisiológico que permita la respuesta del individuo a las exigencias diarias de su entorno.
2. **Desarrollo Personal:** se centra en la triada psicológica emoción, pensamiento, acción. En este eje se desarrollan los temas de *Autoconciencia emocional, Autorregulación, Pensamiento positivo, Gestión del cambio y Gestión del tiempo*, contenidos que abordan el autoconocimiento y la autogestión como la ruta para alcanzar metas y objetivos propuestos, y construir un bienestar integral.
3. **Psicoeducación:** este eje se enfoca más directamente en la *Salud mental*, siendo este uno de los temas propuestos, junto con *Gestión del estrés y Prevención del consumo de SPA.* El objetivo consiste en sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental y su cuidado, así como suministrar información sobre los factores de riesgo que pueden afectarla.

Los ejes *4. Liderazgo y 8. Primeros Auxilios Psicológicos*, están dirigidos a grupos especiales, así:

1. **Liderazgo:** orientado a nominadores, directores o jefes de área. Comprende el desarrollo de cuatro competencias de los líderes que son *Influencia, Retroalimentación positiva, Delegación y Desarrollo de equipos* y busca suministrar herramientas a los líderes para gestionar de manera adecuada sus equipos de trabajo, con el fin de obtener mejores resultados y conseguir un ambiente de trabajo positivo y saludable.
2. **Primeros Auxilios Psicológicos:** es una temática diseñada para orientar a los grupos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, que en su desempeño interactúan directamente con la población trabajadora en situaciones que pueden generar momentos de crisis y que, en ese contexto, requieren una atención inicial, breve e inmediata. En este sentido, este tema está dirigido a los integrantes de las *Brigadas de Atención de Emergencias y de los Comités de Convivencia Laboral.*

El eje *5. Convivencia*, busca promover la sana convivencia en la entidad. En este sentido, tienen un alcance general para toda la población, a la vez que aborda la formación específica de los Comités de Convivencia Laboral:

1. **Convivencia:** aborda el tema de la *Gestión del conflicto,* con actividades de formación en competencias para la convivencia en la población judicial, así como la *Formación de Comités de Convivencia,* con el propósito de suministrar herramientas que faciliten su labor de mediación en los casos, así como la generación de estrategias de prevención del acoso laboral y la promoción de una sana convivencia.

El eje *6. Proyecto Piloto Resiliencia* está orientado a la ejecución de una actividad piloto de investigación-acción orientada al desarrollo de la resiliencia organizacional en tres fases: evaluación inicial (PRE), programa de desarrollo de competencias y evaluación final (POST). El proyecto tendrá lugar en las Seccionales de Bogotá y Nivel Central

1. **Resiliencia*:*** se implementará una herramienta de diagnóstico validada en la población trabajadora colombiana, que permitirá establecer los niveles de resiliencia en la entidad en las categorías de: organizacional, líderes, equipos de trabajo e individual. Los resultados obtenidos con el diagnóstico permitirán establecer planes y rutas de acción y formación, que se podrán vincular y articular con toda la estrategia psicosocial de la Rama Judicial, en pro del mejoramiento del clima organizacional y la salud mental de los servidores.
   1. **ASESORÍA Y ACOMPAÑAMIENTO**
2. **PVE Rama Judicial:** en este eje del programa, se apoya la gestión de vigilancia epidemiológica, con la intervención del riesgo al nivel de prevención secundaria, y el desarrollo de acciones de prevención en salud mental sobre casos identificados. Se tienen establecidas dos líneas de intervención: *consultorías* y el *programa Conscientemente*.

* **Consultorías**

Las consultorías individuales y las consultorías organizacionales son estrategias a demanda, orientadas a la identificación e intervención del riesgo psicosocial en servidores, despachos o áreas de trabajo, así:

* Consultoría Individual

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALCANCE** | **OBJETIVO** | **METODOLOGÍA** |
| A solicitud.  Dirigida a servidores judiciales que lo requieran y/o que sean remitidos por el Coordinador de SST de la Rama Judicial, según casos identificados que requieran orientación preventiva individual.  Incluye atención inicial de intervención en crisis, en el contexto de la prevención psicosocial. | Identificar la exposición individual a factores de riesgo psicosocial y brindar orientación para su control y mitigación. | 1. Se realiza evaluación a través de entrevista individual (presencial o por medios virtuales). 2. Aplicación del “formato evaluación psicológica” (u otro formato de registro). 3. Inclusión en base de datos de asesorías y consultorías. 4. (Opcional). Realizar informe de asesoría individual cuando sea solicitado. |

* Consultoría organizacional

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALCANCE** | **OBJETIVO** | **METODOLOGÍA** |
| Dirigida a áreas o grupos de servidores judiciales remitidos por el Coordinador de SST de la Rama Judicial. | Evaluar la exposición de un área o de un grupo de servidores a factores de riesgo psicosocial, estableciendo estrategias para su control y mitigación. | 1. Se realiza contacto inicial mediante entrevista con el jefe del área o dependencia (presencial o por medios virtuales). 2. Aplicación del “formato para grupos focales” (u otro formato de registro). 3. (Opcional) Realización de entrevistas individuales de profundización cuando se identifique la necesidad. 4. Inclusión en base de datos de asesorías y consultorías. 5. (Opcional). Realizar informe de consultoría organizacional cuando sea requerido. |

* **Programa Conscientemente**

Conscientemente es el Programa de Salud Mental de la Rama Judicial. Está orientado propiamente a la vigilancia de casos identificados con diagnóstico, o posible diagnóstico de trastornos de la esfera mental, independientemente de su origen (común o laboral).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALCANCE** | **OBJETIVO** | **METODOLOGÍA** |
| Dirigido a servidores judiciales diagnosticados y/o incapacitados por diagnósticos contenidos en el capítulo IV “Trastornos mentales y del comportamiento”, códigos del F00 al F99 del CIE 10, ya sea de origen laboral o común,  casos identificados en las consultorías individuales de psicología e intervención en crisis, reporte de cambios del estado de ánimo y/o del comportamiento por parte de familiares, jefes y/o compañeros de trabajo; así como aquellos que evidencien síntomas de consumo de alcohol y/o sustancias psicoactivas. | Promover el bienestar integral de los servidores judiciales, reduciendo el impacto negativo del riesgo psicosocial y/o de las enfermedades mentales en el trabajo y entorno familiar | Realización de Entrevistas individuales de seguimiento, según casos tipo A, B y C definidos en el programa, y contacto con las familias de los servidores vinculados para asegurar la adhesión al tratamiento (presencial o por medios virtuales).    Desarrollo de sesiones de formación psicoeducativa en habilidades para el fomento del afrontamiento y la resiliencia según necesidades identificadas: Manejo del estrés, inteligencia emocional, hábitos saludables, habilidades sociales, proyecto de vida.    Registro en la base de datos Conscientemente    Elaboración de informes de caso según solicitud. |

Adicional a las líneas de intervención anteriores, el programa cuenta con una herramienta de acompañamiento individual - Positivamente a tu lado, con acceso por vía telefónica o vía APP.

La línea de orientación *Positivamente a tu lado,* es un canal de comunicación de asistencia inmediata donde se le brinda apoyo, consejería y asistencia psicosocial en temas de salud mental a los servidores judiciales. Esta línea está operada por un grupo de profesionales especializados y garantiza el cumplimiento de los protocolos de seguridad y confidencialidad.

# RUTAS DE ATENCIÓN EN CRISIS

**ATENCIÓN INICIAL MEDIANTE LÍNEA DE ATENCIÓN/APP**

**Diagrama

Descripción generada automáticamente**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Atención psicológica al servidor judicial a través de la línea de atención o mediante registro en la APP Conexión Positiva. | Durante la atención se identifica si existe una urgencia vital (peligro inminente de poner en riesgo la propia integridad o la de los demás). | Si existe una urgencia vital se hace remisión al servicio de urgencias psiquiátricas más cercano de la red de atención en salud.  Si no se trata de una urgencia vital se establece si el caso requiere atención en salud mental y vinculación al programa Conscientemente | Si el caso no requiere atención en salud mental se realiza una sesión de seguimiento mediante consultoría individual previa a su cierre.  Si, por el contrario, el caso requiere atención en salud mental, se hará la respectiva invitación y vinculación al programa Conscientemente. Si, además, el caso requirió remisión a Urgencias, dicha invitación tendrá lugar una vez el servidor reciba alta médica. |

**ATENCIÓN EN CRISIS PROGRAMA SALUDABLEMENTE**Diagrama

Descripción generada automáticamente

|  |
| --- |
| Se lleva a cabo consultoría individual al servidor, con el fin de brindar soporte y contención emocional. |
| Se identifica si existe una urgencia vital (peligro inminente de poner en riesgo la propia integridad o la de los demás). |
| Si existe una urgencia vital se hace remisión al servicio de urgencias psiquiátricas más cercano de la red de atención en salud. |
| Si no se trata de una urgencia vital o si la atención por urgencias, de haberse requerido, ya fue brindada al servidor y recibió alta médica, se invita y se vincula al servidor al programa Conscientemente, para el desarrollo de acciones de prevención en salud mental. |

# Diagrama Descripción generada automáticamenteRUTA DE ACCESO A SERVICIOS DEL PROGRAMA SALUDABLEMENTE

* El desarrollo de las actividades se llevará a cabo de acuerdo con los procedimientos establecidos en sus respectivos lineamientos y/o fichas técnicas.
* Los grupos focalizados corresponden a los grupos de exposición identificados mediante la aplicación de la Batería de riesgo psicosocial. Incluye, además a los líderes (jefes, nominadores) quienes serán convocados a los talleres de liderazgo.

# ESTRATEGIAS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

Considerando que el Programa Saludablemente tiene alcance para todos los servidores de la Rama Judicial del Poder Público, utilizará las siguientes estrategias para su ejecución, con el fin de conseguir la cobertura de la población.

* Talleres presenciales: actividades grupales de 2 horas de duración. Cobertura aproximada por actividad – 50 servidores aproximadamente.
* Talleres virtuales: actividades grupales de 2 horas de duración en conexión sincrónica, sin límite de asistentes. Estrategia disponible para emisión diferida vía Web.
* Microtalleres: actividades grupales presenciales de 15 minutos aproximados de duración.
* Infografías: material visual descriptivo y práctico para difusión vía Web y mail a todos los servidores judiciales.
* Multimedia: material audiovisual y/o interactivo para difusión vía Web o streaming. Acceso para todos los servidores judiciales.
* Teleducación: programa de educación interactivo y certificable con acceso a través de plataforma en línea.
* Asesorías: sesiones de asesoría psicosocial (individual o grupal).
* Línea telefónica: comunicación directa e inmediata para orientación en crisis y apoyo psicosocial. Disponible para todos los servidores judiciales.

# SEGUIMIENTO

El seguimiento del Programa se realizará mediante la medición del Indicador de Cobertura, cuyo objetivo será establecer el porcentaje de la población objetivo del Programa, en cada uno de sus ejes, que participa y se beneficia de las diferentes actividades desarrolladas.

## Indicador de Cobertura

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre** | Indicador de Cobertura del Programa | |
| **Propósito** | Establecer la proporción de servidores judiciales objeto del Programa, que participan en las actividades del mismo. | |
| **Definición Operacional** | Número servidores judiciales que participan en las actividades del período X 100  Total población objetivo de las actividades | |
| **Población Objetivo** | Microtalleres: Total de la población judicial.  Talleres: Población focalizada de acuerdo con criterios de priorización en el plan de trabajo. | |
| **Fuente** | **Periodicidad** | **Meta** |
| Plan de trabajo | Anual | 100% |

# CONTROL DE REGISTROS: Ver tabla de retención documental validada por el Comité Nacional del SIGCMA.

Contextos saludables de trabajo: **un reto para las AR**L y las organizaciones.

# CONTROL DE CAMBIOS:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Versión** | **Fecha** | **Descripción del cambio** |
| 0 | 29-06-2023 | Creación del documento |