

# PROGRAMA EMPRESARIAL



# ¿QUIÉNES Somos?

Fundación CALMA ha desarrollado el programa "*Contigo*" con la finalidad de que profesionales en Salud Mental puedan brindar soporte y orientación a colaboradores que requieran soporte emocional, de esta manera no sólo se logrará el bienestar personal si no también se reforzará la importancia del cuidado de la Salud Mental. **Según Decreto Supremo.**



# DECRETO SUPREMO ARTICULO N°14

el impacto negativo en el desempeño y evitar la deserción

## Artículo 14. Promoción y prevención en salud mental en ámbitos laborales

14.1. Las instituciones públicas y privadas que desarrollen atenciones de salud mental

### Artículo 14. Promoción y prevención en salud mental en ámbitos laborales

14.1. Las instituciones públicas y privadas que desarrollen atenciones de salud mental realizan las siguientes actividades como parte del monitoreo de las condiciones de trabajo:

14.1.1. Gestión de un plan y programas continuos de cuidado del personal. Este plan incluye actividades en los siguientes programas:

- d. Gimnasia laboral y cuidados ergonómicos
- e. Acceso a servicios sociales y de salud
- f. Programa de reconocimientos y logros que mejoren el bienestar y empoderen al personal
- g. Estrategias institucionales para el manejo y flexibilidad del tiempo, según necesidades temporales y de emergencias personales, contextualizadas a cada institución y/o territorio
- h. Programas para promover el autocuidado, el buen trato y una vida libre de violencia
- i. Programas de abordaje del agotamiento profesional, que incluya detección, prevención, atención y monitoreo
- j. Capacitación laboral en competencias socioemocionales
- k. Seguimiento y evaluación de las actividades

14.1.2. Promoción del clima organizacional al más alto nivel institucional

- a. Elaboración de manual o guía de buenas prácticas para la mejora del clima organizacional
- b. Compromiso del buen trato y respeto a la diversidad étnica, cultural y sexual
- c. Norma organizacional para prevenir el acoso laboral y sexual, de obligatorio conocimiento y aplicación, que integre las disposiciones correspondientes de la Ley N° 27942, Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 014-2019-MIMP o normativa vigente
- d. Grupos de vigilancia anticorrupción y contra el hostigamiento sexual

14.1.3. Desarrollo de directrices que establezcan la preeminencia del bienestar de la persona por encima de los intereses laborales, a efecto de proteger el derecho al trabajo y a la salud de las personas, especialmente cuando existen problemas de salud mental, considerando aquellos ocasionados por la violencia de género

14.1.4. Desarrollo de programas que incluyan medidas de identificación, evaluación, atención y protección ante el estrés laboral, acoso, hostigamiento sexual, malestar, desmotivación, desconfianza

# OBJETIVO GENERAL

Brindar soporte y orientación en acompañamiento psicológico para el cuidado de la salud mental a los colaboradores del programa “Contigo” a través de medios remotos.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar acompañamiento psicológico a colaboradores.
- Brindar herramientas y técnicas para afrontar las diversas problemáticas, logrando un mejoramiento de salud mental.
- Realizar terapias psicológicas mediante la escucha activa.
- Ayudar a reducir miedo y estrés causados por el COVID - 19, entre otros.

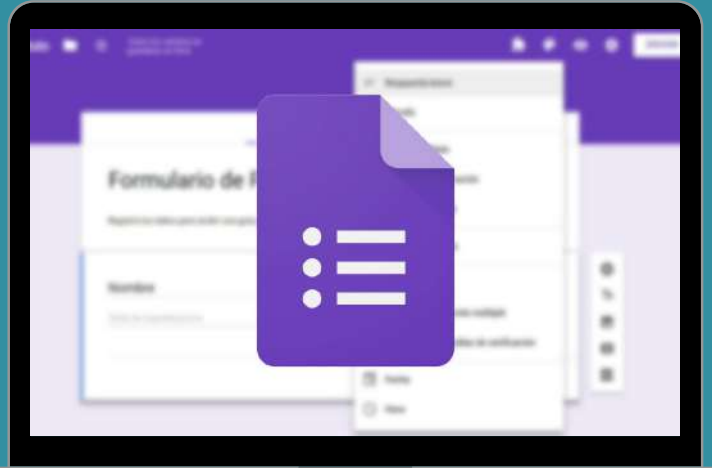


A woman with long brown hair and black-rimmed glasses is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a light blue button-down shirt. In the background, a man with a beard and short brown hair is looking towards the camera. The background is a blurred office setting with white walls and a window.

# SERVICIO: CUESTIONARIO DE EXPLORACIÓN

Este cuestionario arrojará variables de factores en Salud Mental como depresión, ansiedad, entre otros factores de riesgos que pueden influir en los colaboradores, más aún en este estado de emergencia.

Se enviará el cuestionario de exploración a cada colaborador, por medio de sus teléfonos móviles o por correo corporativo. Tendrán que resolverlo en un lapso de tiempo.



En el cuestionario habrá tres secciones:

▶ Cuestionario de depresión (medirá la escala de depresión del individuo).

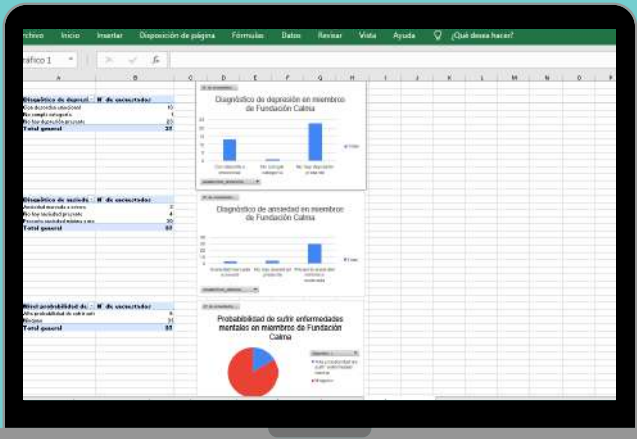
▶ Cuestionario de ansiedad (medirá la escala de ansiedad del individuo).

▶ Sintomatología general en Salud Mental y otros factores.

Posteriormente, se hará un informe por Cada trabajador para saber cómo se encuentra sus factores de Salud Mental.

	DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN	DIAGNÓSTICO DE ANSIEDAD	ANÁLISIS	DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN	DIAGNÓSTICO DE ANSIEDAD	ANÁLISIS
13074	35 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	3	0	0	0
13075	34 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	0	0	0
13076	42 Con depresión emocional	41 Presencia ansiedad leve a moderada	2	1	1	0
13077	44 Con depresión emocional	44 Presencia ansiedad leve a moderada	3	1	1	0
13078	36 No hay depresión presente	38 Presencia ansiedad leve a moderada	5	1	1	0
13079	39 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13080	37 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13081	35 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	3	1	1	0
13082	41 Con depresión emocional	41 Presencia ansiedad leve a moderada	3	1	1	0
13083	38 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13084	28 No hay depresión presente	35 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13085	29 No hay depresión presente	38 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13086	29 No hay depresión presente	40 Presencia ansiedad leve a moderada	0	2	2	0
13087	25 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	0	0	0
13088	27 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	1	1	1	0
13089	32 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	0	0	0
13090	34 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	2	1	1	0
13091	43 Con depresión emocional	43 Presencia ansiedad leve a moderada	12	1	1	0
13092	39 No hay depresión presente	39 Presencia ansiedad leve a moderada	0	1	1	0
13093	47 Con depresión emocional	38 Presencia ansiedad leve a moderada	5	1	1	0
13094	38 No hay depresión presente	37 Presencia ansiedad leve a moderada	0	3	3	0
13095	48 Con depresión emocional	56 Anxiedad marcada a severa	14	1	1	0
13096	33 No hay depresión presente	40 Presencia ansiedad leve a moderada	5	1	1	0
13097	50 Con depresión emocional	45 Presencia ansiedad leve a moderada	14	1	1	0
13098	39 No hay depresión presente	40 Presencia ansiedad leve a moderada	2	1	1	0
13099	45 Con depresión emocional	45 Presencia ansiedad leve a moderada	6	1	1	0
13100	37 No hay depresión presente	38 Presencia ansiedad leve a moderada	5	1	1	0
13101	35 No hay depresión presente	41 Presencia ansiedad leve a moderada	4	1	1	0
13102	26 No hay depresión presente	36 Presencia ansiedad leve a moderada	3	1	1	0
13103	40 Con depresión emocional	40 Presencia ansiedad leve a moderada	6	1	1	0
13104	43 Con depresión emocional	45 Anxiedad marcada a severa	3	1	1	0

De esta manera explorando los valores, se podrá saber un conocimiento más amplio de que el colaborador necesita de acompañamiento psicológico para la mejora de su desempeño en su medio laboral.





Diagnóstico de trastorno  
psicótico para los  
colaboradores de la  
empresa.



Transtorno Psicótico



Probabilidad de sufrir  
enfermedades  
mentales para los  
colaboradores de la  
empresa.



Ninguno



Diagnóstico de riesgo de  
sufrir alcoholismo para los  
colaboradores de la  
empresa.



Ninguno



Diagnóstico de depresión  
para los colaboradores de  
la empresa.



No hay depresión  
presente



Diagnóstico de ansiedad  
para los colaboradores de  
la empresa.



Ansiedad mínima a  
moderada



Diagnóstico de trastorno  
convulsivo para los  
colaboradores de la empresa.



Ninguno





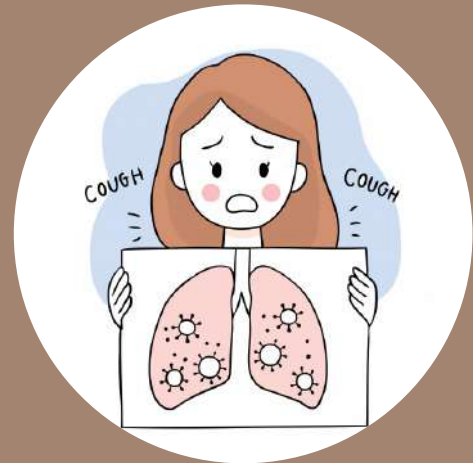
# SERVICIO: ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO

# ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO



# 1

Los psicólogos brindarán acompañamiento psicológico de forma remota a cada colaborador (WhatsApp, videollamada, mensaje de texto y llamadas).



# 2

Acompañamiento Covid - 19 (para pacientes Covid-19, familiares, duelos).



# 3

Elaborarán un plan de prevención e intervención individual y grupal de los pacientes (los casos que requieran).

# ACTIVIDADES ESTRATÉGICAS



# 1

Realizarán seguimiento de cada uno de los colaboradores asignados y elaborarán exposiciones de los casos.



# 2

Presentarán informes psicológicos.



# 3

Realizarán un Excel de manera individual sobre el registro de atenciones brindadas.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



Charlas informativas y talleres sobre los diversos temas psicológicos vía ZOOM

# BENEFICIOS PARA LA EMPRESA



Retención de talentos



Aumento de productividad



Reducción de rotación del personal



Mejora el clima organizacional



Ceñirse a lo dispuesto en Decreto Supremo para el mejoramiento de la salud mental de los trabajadores de entidades públicas y privadas a nivel nacional.