

VIVENCIA Y MANEJO DEL DUELO



SALUD MENTAL



LEY 1616 DEL 2013 - NORMA 2404 DEL 2019

Acto académico

Objetivos



1. Aportar información orientada al fortalecimiento del auto – conocimiento en términos de actitudes y comportamientos para el manejo de alteraciones psicológicas presentadas por DUELO durante la pandemia.
2. Facilitar herramientas comportamentales que permitan desarrollar la resolución de la pérdida y generar una convivencia pacífica en el hogar y posterior reincorporación laboral.

ATENCION – LEA Y GANE

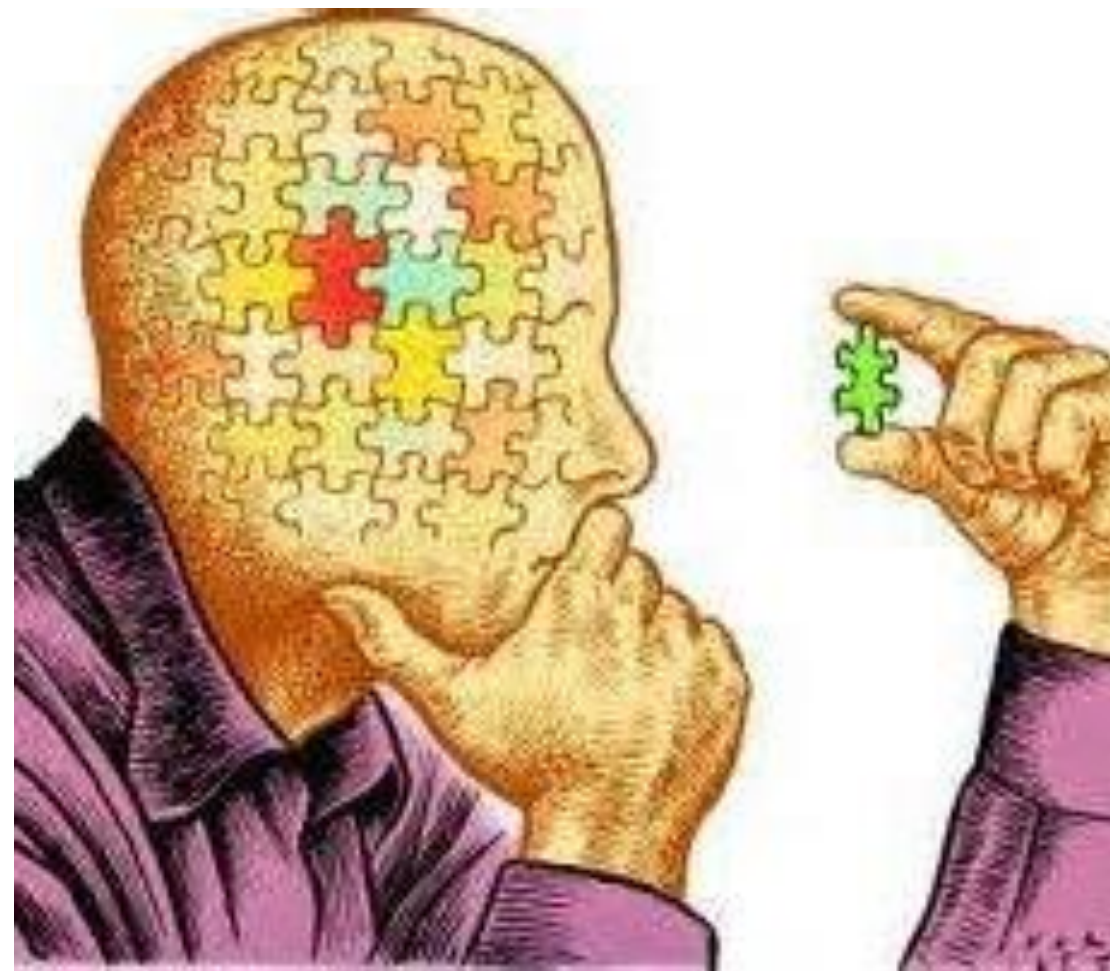
ATENCION – LEA Y GANE

ATENCION – LEA Y GANE

A los 3 primeros participantes que contesten esta pregunta se le dará un TIGRE SURA.

Cual es la forma mas fácil de ganarse conflictos en la vida?

DECIR LA VERDAD



Contenido

OBJETIVO DE LA LEY



Niños, niñas, jóvenes, adultos
y adulto mayor cuentan con

**ATENCIÓN PRIMARIA
EN
SALUD MENTAL**

ATENCION – LEA Y GANE

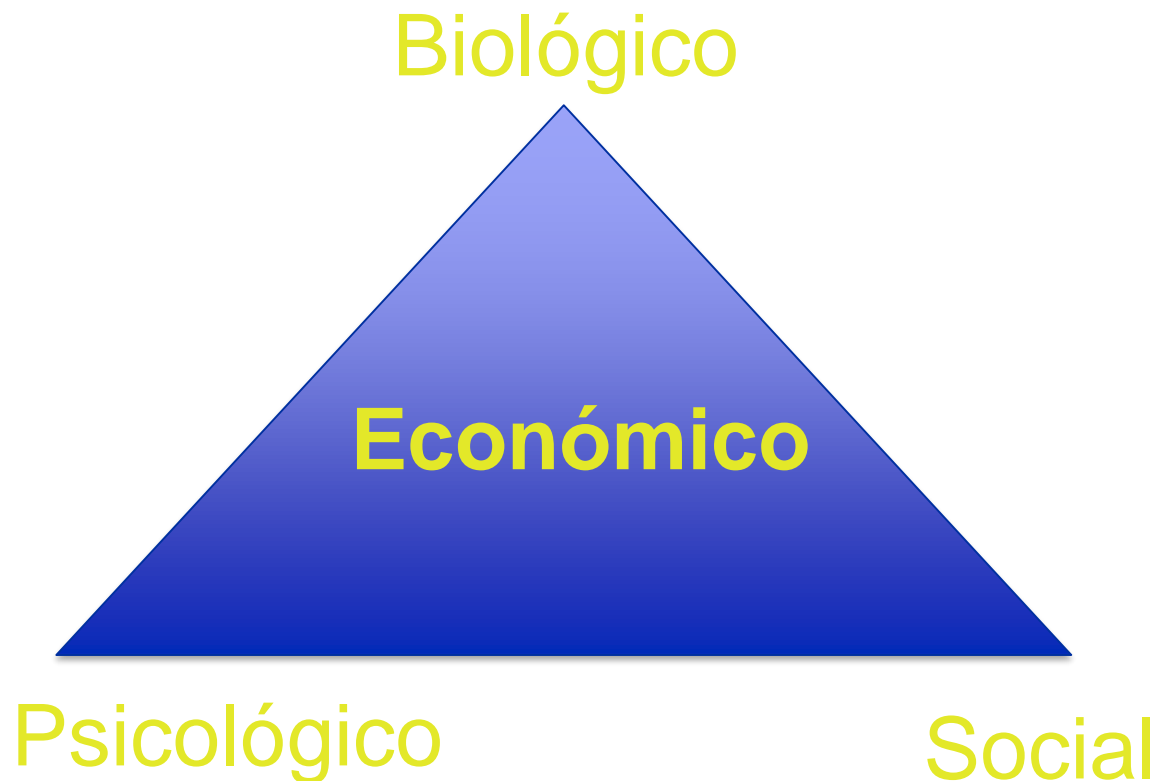
ATENCION – LEA Y GANE

ATENCION – LEA Y GANE

A los 3 primeros participantes que contesten esta pregunta se le dará libreta ultimo modelo de apuntes ARL SURA y una CHOCOLATINA

Que figura es la que aparece en la siguiente diapositiva?

DEFINICIONES



La **salud mental** es un componente integral y esencial **de la salud**. ...

La **salud mental** es un estado **de bienestar en el que** la persona realiza sus capacidades y es capaz **de** hacer frente al estrés normal **de** la vida, **de** trabajar **de** forma productiva y **de** contribuir a su comunidad

DEFINICIONES

La **Prevención Primaria** (PP) es la detección o visualización de cambios en el comportamiento de la persona o grupos.

Prevención Primaria

Tiene como objetivo el disminuir la probabilidad de ocurrencia de enfermedades y afecciones; desde el punto de vista epidemiológico, trata de reducir su incidencia.

DEFINICIONES

Prevención Primaria

Dirigida a:

1. Individuo.
2. Familia.
3. Grupo social (ámbito laboral).

DEFINICIONES

TRASTORNO MENTAL

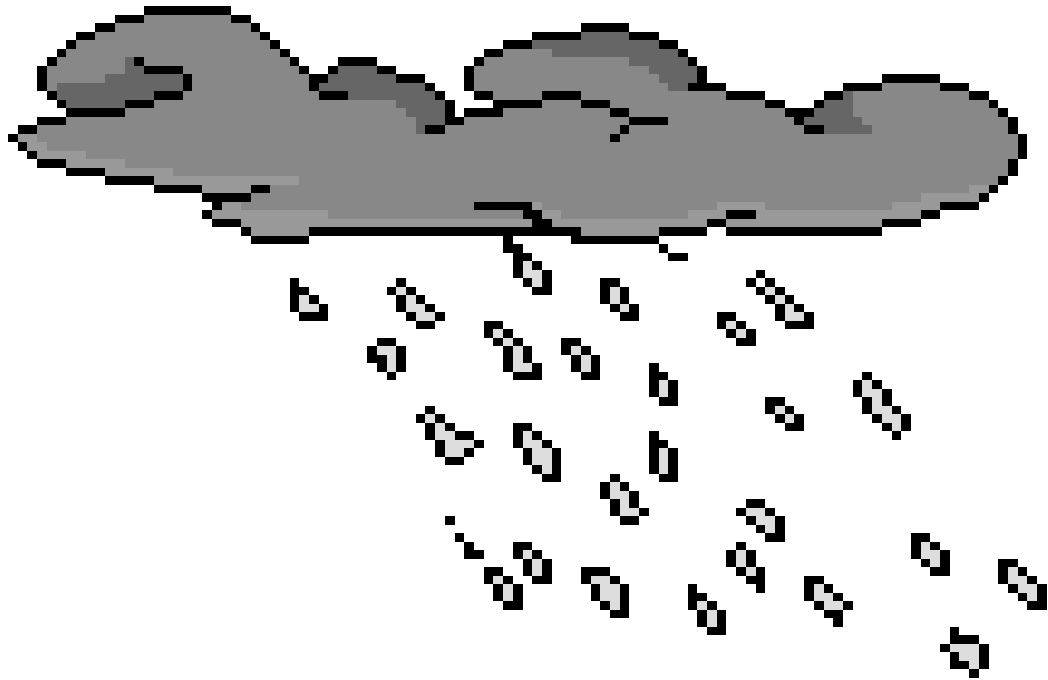


Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas.

En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

DEFINICIONES

TRASTORNO MENTAL



Entre ellos se incluyen la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo.

REFLEXION



**El mundo cambia
con tu ejemplo,
no con tu opinión.**

GENIAL.GURU

DUELO

DEFINICION Y CARACTERISTICAS

Proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono.

Es diferente para cada cultura o persona.

El dolor por la pérdida se puede experimentar no solo por la muerte, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo, de pérdida, de distancia que no podrá ser cubierta.

La experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida, es lo que llamamos elaboración del duelo, que nos conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación.

El duelo se trata de una herida y, por tanto, requiere de un tiempo para su cicatrización.



FASES DEL DUELO

FASES PSICOLÓGICAS

NEGACION

Esto es mentira no ha sucedido

No lo vuelvo a ver?



FASES PSICOLÓGICAS

IRA O RABIA

Dirigida hacia el sistema, hacia si mismo o cercanos.

POR QUE NO HACEN NADA.

Fase del duelo importante de superar por posibilidad de alterar la Salud Mental.



FASES PSICOLÓGICAS

MIEDO

Esta emoción es la mas profunda

¿Que será de mi?

SANO = Protección.

TOXICO = Histeria.



FASES PSICOLÓGICAS

ADAPTACION Y ASIMILACION

Vulnerable soy

Triste estoy.

Desazón puro

Tristeza por la perdida de un
“cercano” en relación a la
contingencia.



NUEVOS HABITOS Y CONFIANZA

Normalizamos la realidad

Planteamos aspectos positivos



SUPERACION DEL DUELO

Esta bien allá.

De otra forma me DESPIDO - SUELTO o DEJO IR.

Sigo vivo

He aprendido como personas



1. DORMIR



2. BUENA ALIMENTACION

4. EXPRESAR



3. EJERCICIO



PROBLEMA PSICOSOCIAL “ DUELO “

VARIABLES DE LAS PERSONAS

- 1. SOCIAL
- 2. SEXUAL
- 3. INDIVIDUAL
- 4. PAREJA
- 5. FAMILIA



L
A
B
O
R
A
L

shutterstock.com • 1378283492

PROBLEMA PSICOSOCIAL “DUELO “

1. Acontecimiento vital negativo (PERDIDAS).
2. Estrés Familiar
3. Estrés personal.
4. Sensación de soledad (no apoyo social).
5. Habilidades sociales poco asertivas.



REFLEXION

“El estrés es causado
por estar aquí
pero querer estar allí.”

ECKHART TOLLE



**UNA BUENA MANERA DE VOLVERSE LOCO
ES
SEGUIR HACIENDO LO MISMO
Y
ESPERAR RESULTADOS
DISTINTOS**

ARL SURA

BRINDA APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO

Asesoría
Asistencia Técnica



Programas
Campañas
Actos Académicos

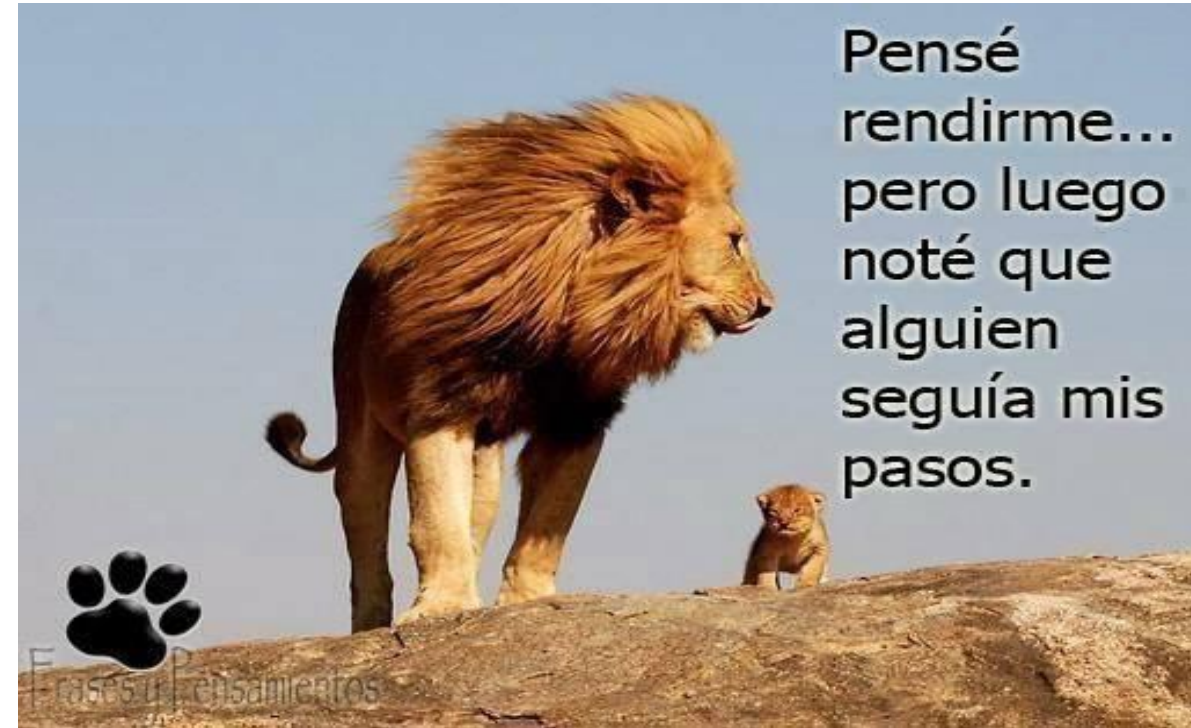
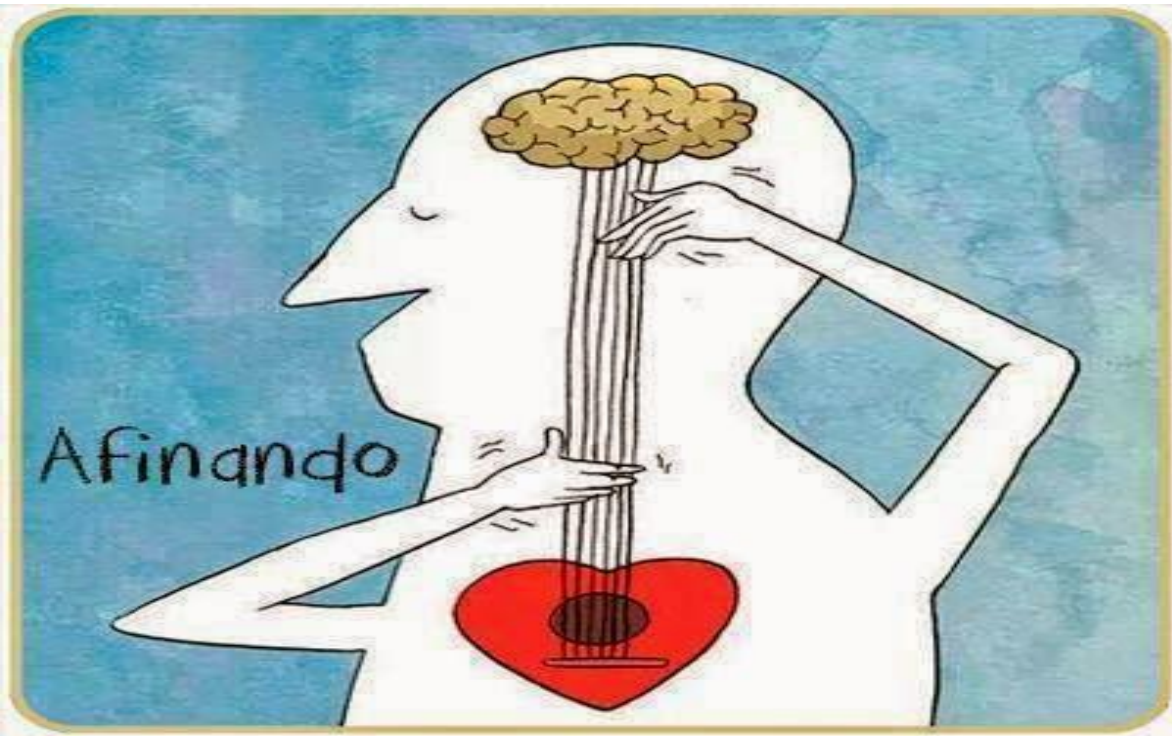


Prevenir Enfermedad
Mental y presentar
alternativas de
manejo del DUELO



EMPRESAS

REFLEXION



COMO LOGRARLO