

CIRCULAR No 021 de 2018

SECRETARIA DE DESARROLLO ECONOMICO 02-04-2018 10:53:33
Al Contestar Cite Este Nr.:2018IE2655 01 Fo1 Anex:0
ORIGEN: Origen: Sd:758 - "DIRECCION DE GESTION CORPORATIVA/MIRANDA JUAN ARMANDO"
DESTINO: SUBSECRETARIA DD ECONOMICO Y CONTROL
ASUNTO: CIRCULAR021
OBS:

PARA: TODOS LOS SERVIDORES PÚBLICOS Y CONTRATISTAS

DE: JUAN ARMANDO MIRANDA CORRALES
Subdirector Administrativo y Financiero

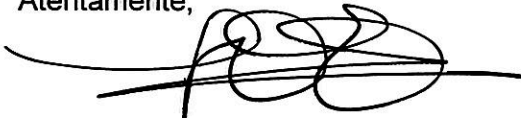
ASUNTO: Promoción Salud mental

Dentro de la normativa vigente establecida y que tienen que ver con la promoción y prevención de la salud mental, definida desde el 2001 por la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar en forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (P. 15)", encontramos la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo. El ejercicio profesional se rige por los principios universales de responsabilidad para todos los interesados en el bienestar social. También encontramos la Ley 1164 de 2007, por la cual se dictan disposiciones en materia de Talento Humano en Salud y la Ley 1616 de 2013, ley que garantiza el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, la atención integral e integrada en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y con fundamento en el enfoque promocional de la calidad de vida.

Con base en lo anterior, esta Subdirección y su proceso de Psicología, dan continuidad a sus gestiones de sensibilización frente a temas relacionados con el talento humano, en este caso la salud mental y se enfatiza en la necesidad de buscar cualificar procesos dentro de la organización, definida por Edgar Schein (1982): "un grupo de personas que coordinan en forma planificada sus actividades para procurar el logro de un objetivo o propósito explícito y común, a través de la división del trabajo y funciones, y a través de una jerarquía de autoridad y responsabilidad".

Todo esto, con el ánimo de fortalecer y consolidar acciones afirmativas de promoción y prevención en materia de salud mental.

Atentamente,



JUAN ARMANDO MIRANDA CORRALES
Subdirector Administrativo y Financiero

Proyectó: Profesional especializado-Grado 27-Guillermo Coy Rodríguez



OCHO (8) HÁBITOS PARA CULTIVAR UNA ADECUADA SALUD MENTAL



1. Evita que las opiniones de los demás te afecten.
2. Deja de tomarle fotos a todo.
3. Muévete lo que más puedas cada día.
4. Despídete de una vez de la expresión: “Dejar para después.”
5. Corta las relaciones tóxicas.
6. Toma tiempo para ti: El día cuenta con 24 horas: 8 para trabajar, 8 para descansar y 8 horas para ti.
7. Involúcrate en charlas amenas.
8. Deja de realizar muchas tareas a la vez (multitasking) y dedícate a agendar tu tiempo alrededor de tus prioridades (time blocking)