

SURA

SEGUROS, TENDENCIAS
Y RIESGOS

Obras de la colección SURA

SALUD MENTAL

Grupo SURA -
Suramericana

¿Qué hacemos hoy?

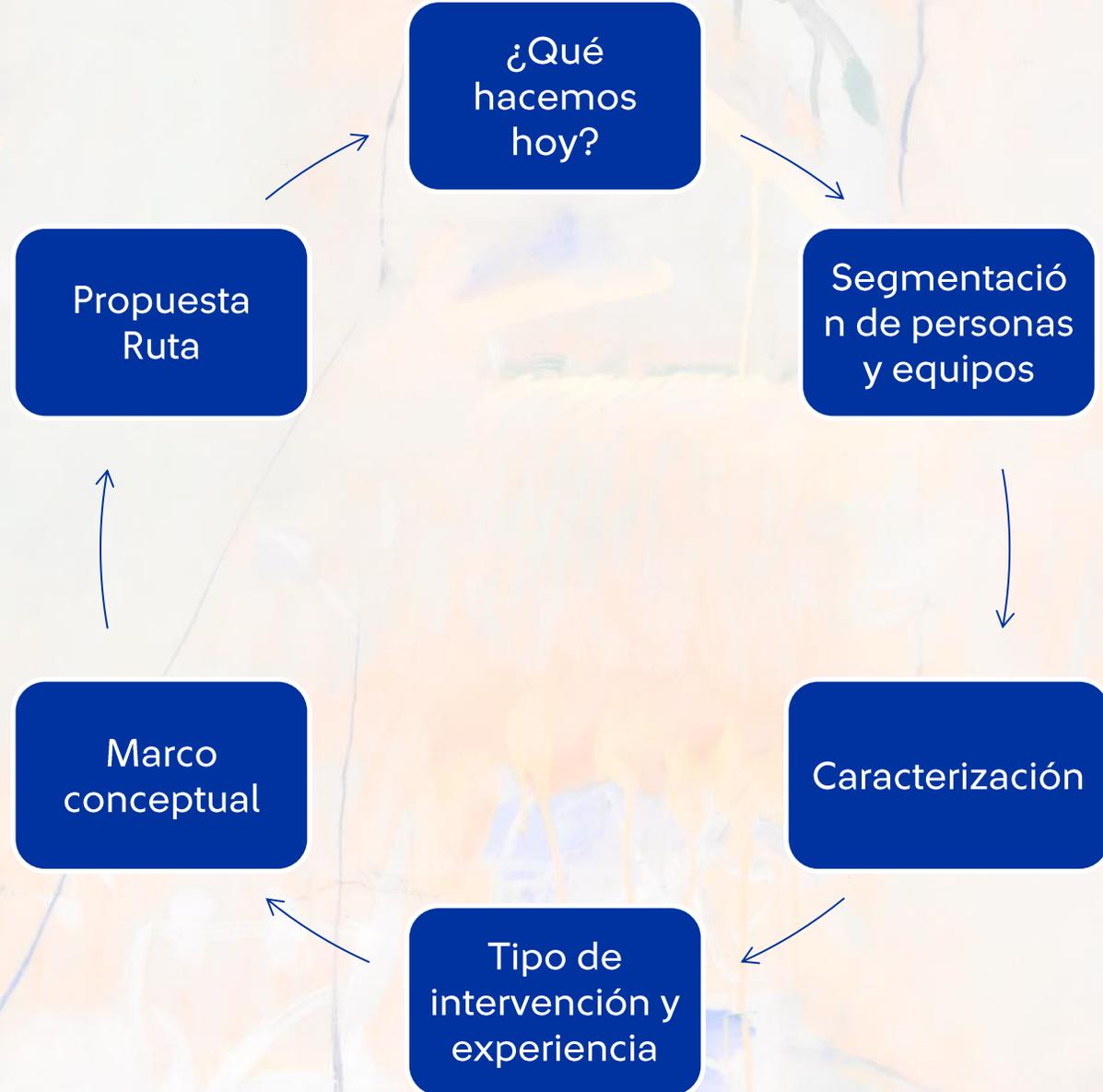
- Línea de atención y asesoría psicológica
- Acompañamientos individuales y de equipo
- Espacios de conversación
- Formaciones
- Jornadas de salud
- Protocolos de atención
- Conexión con ARL y EPS para prioridad en citas

Objeto de intervención inicial

- Comités directivos
- Equipos directivos con alta exposición
- Equipos directivos que lo solicitan

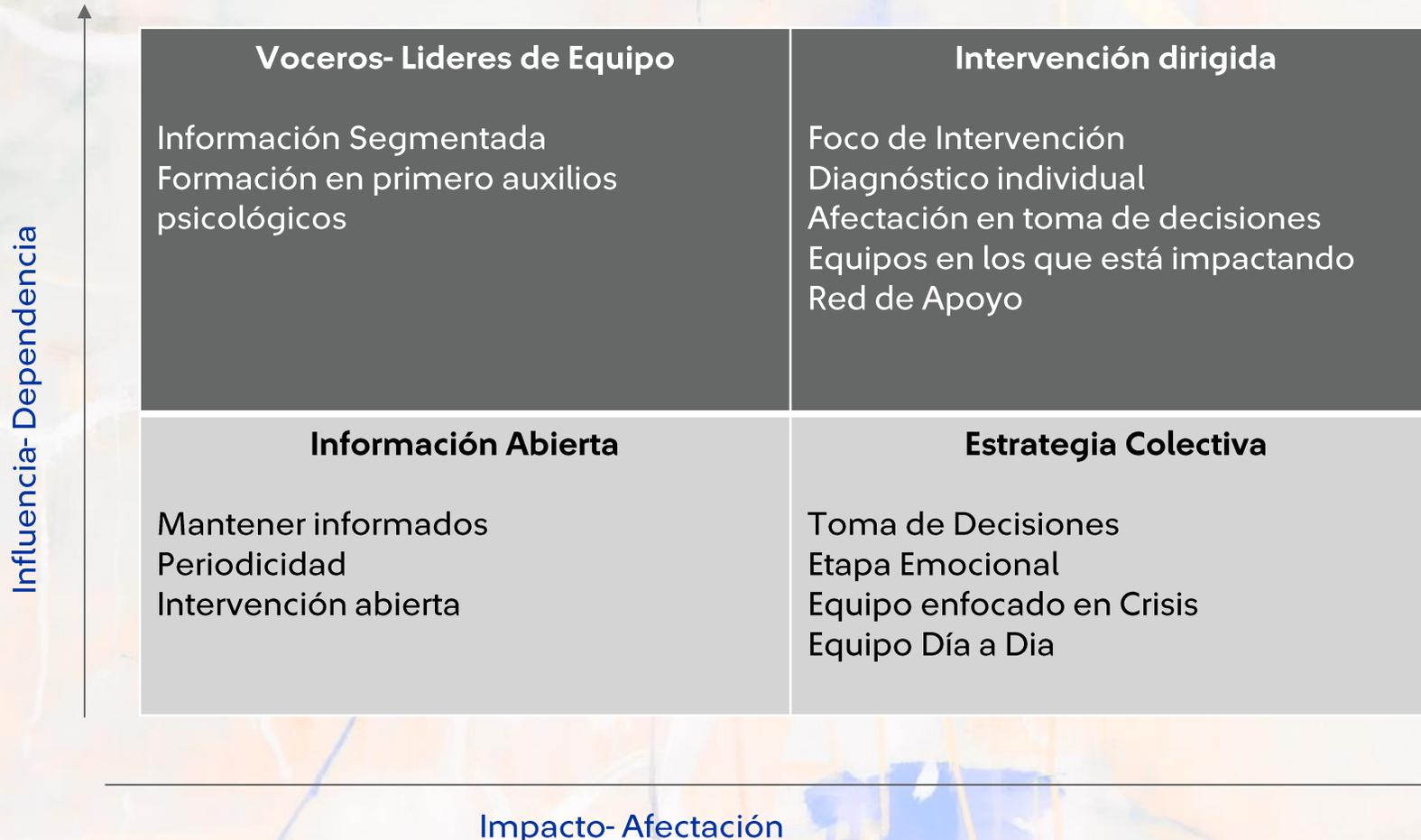
PROCESO DE CONSTRUCCIÓN





Segmentación

Prevención en equipos



Áreas de Afectación
Grupal e Individual

Caracterización Público priorizado – Comités Directivos

- Altos niveles de exposición
- Presión sobre toma de decisiones
- Trabajo en la incertidumbre
- Redes de interacción limitadas por confidencialidad
- Carga emocional alta por su responsabilidad e impacto de sus decisiones
- Expuestos a medios
- Autoexigencia
- Tendencia a Auto regular la expresión de sus emociones
- Agendas muy comprometidas

The logo for SURA, featuring the word "SURA" in a bold, white, sans-serif font, followed by a stylized blue graphic element consisting of several curved lines that resemble a wing or a fan.

SEGUROS, TENDENCIAS
Y RIESGOS

Obras de la colección SURA

ARTE Y SALUD MENTAL

Grupo SURA -
Suramericana

¿Qué experiencia queremos generar?

“Es importante aprender a vivir de manera creativa, no necesariamente a través de las obras de arte, sino como una actitud espontánea que coloree nuestras acciones y nos haga sentir auténticos”.

Winnicot

- Experiencias creativas
- Conexión y empoderamiento de la gestión de su salud
- Que sientan que es diseñado a la medida de sus necesidades
- Que es un lugar seguro, no sentirse expuestos
- Que pueden ser humanos y no super humanos
- Desconexión laboral
- Que deje huella

El arte y la salud mental

- Históricamente, la relación entre arte y salud mental se ha manifestado de diversas formas a lo largo de épocas y culturas, actualmente, las intervenciones y terapias desde el arte se utilizan en entornos clínicos, sociales y comunitarios para tratar problemáticas como depresión, ansiedad, trauma, entre otros; encontrando en el arte una herramienta de alto impacto en la expresión y liberación de cargas emocionales.
- la conexión entre el arte y la salud mental se fundamenta en la capacidad que tiene el arte para ser un medio que permite y moviliza la autoexpresión, liberación emocional, interacción social y el autodescubrimiento.
- Distintos estudios e investigaciones recientes han demostrado que la participación en actividades artísticas puede ser terapéutica y contribuir positiva y significativamente en la mejora del bienestar mental y emocional de las personas.

Aspectos clave de la relación entre arte y cultura:

- Expresión emocional; el arte proporciona vías que permiten expresar pensamientos, emociones y experiencias internas, la pintura, el dibujo, la escritura, el baile, la música, permite comunicar lo que en ocasiones puede ser difícil expresas desde la palabra.
- Disminución de la ansiedad; la participación en actividades artísticas genera una distracción positiva que permite a las personas desconectarse de preocupaciones y tensiones del día a día, incrementando una sensación de calma y disminución de malestar.
- Conexión social; la interacción y participación en espacios y grupo de arte y actividades creativas, generan nuevas oportunidades para establecer vínculos y relaciones significativas.

Objetivo General:

- Generar una experiencia de bienestar emocional y psicológico utilizando distintas formas de expresión a través del arte, reconociendo en éste la capacidad para fomentar procesos de autoexpresión, reflexión, comunicación, introspección y conexión interpersonal.

Objetivos específicos:

- Facilitar la identificación , exploración y expresión de las emociones de una manera segura.
- Reducir niveles de estrés y ansiedad proporcionando estrategias de salida a la tensión emocional.
- Generar habilidades de afrontamiento para asumir retos y desafíos de manera creativa
- Conectar con otros desde las vulnerabilidades por medio de la apreciación artística y la interacción social.
- Incrementar la atención y capacidad de centrarse en el momento presente.
- Proporcionar vías complementarias para los procesos de mejora del bienestar mental y emocional.

inspirarte

Un viaje al buen vivir

- **Teatro** | Somos más que un rol, nuestra vulnerabilidad
- **Música** | La melodía que somos, nuestros ritmos y nuestra respiración
- **Escritura** | Reconocernos, recorrer las emociones, el conflicto y el error
- **Artes plásticas** | Darle forma a nuestro pensamiento
- **Alimentación saludable** | Conocerme, cuidarme

Momentos | ruta

