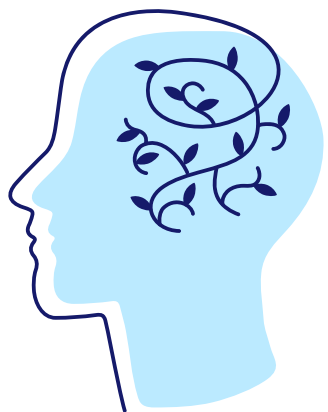


UNDSS COLOMBIA

20
22



Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS



**United
Nations**

Department
of Safety
and Security

UNIDAD DE CONSEJERÍA DE ESTRÉS

2

Somos un equipo de profesionales, cuyo objetivo es **brindar apoyo psicoemocional a todas las Organizaciones del UNSMS de Colombia**, trabajando en líneas de atención, prevención y promoción en salud mental y ofreciendo acompañamiento en los incidentes críticos. Para ello hemos diseñado rutas de apoyo, herramientas y servicios para el bienestar de los funcionarios.

LÍNEAS DE TRABAJO



CONSEJERÍA
INDIVIDUAL
& GRUPAL



ESPACIOS DE
PROMOCIÓN &
PREVENCIÓN



BIENESTAR



RED
INTERAGENCIAL
PEER HELPERS

UNIDAD DE
CONSEJERÍA DE
ESTRÉS - UNDSS



ACOMPANIAMIENTO
EXCLUSIVO A
LAS AGENCIAS Y
ORGANIZACIONES

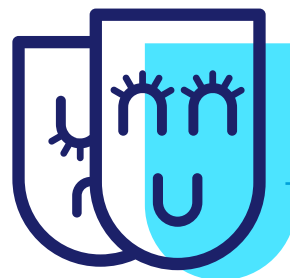


ACOMPANIAMIENTO
PRESENCIAL EN
ENTRENAMIENTO
DE SEGURIDAD



ATENCIÓN A
INCIDENTES CRÍTICOS
& PEP KIT

ESPACIOS DE PROMOCIÓN & PREVENCIÓN



Los espacios de formación en promoción y prevención desde la Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS, tienen como objetivo **fortalecer habilidades, estrategias y herramientas de afrontamiento** que permitan a los funcionarios responder de manera acertada antes, durante y después de experimentar situaciones que ponen en riesgo su salud mental y/o física. Asimismo, estos espacios promueven **estrategias a nivel personal que favorecen el autocuidado y el bienestar emocional**, incrementando la conciliación entre la vida laboral y familiar.

4

Te invitamos a participar de los encuentros interagenciales, mensuales, presenciales y/o virtuales, que realizamos como talleres, webinarios, espacios de discusión y conocimiento, en diversos temas.

BIEN ESTAR



La Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS, **promueve y facilita espacios que tienen como objetivo generar encuentros grupales e interagenciales**, que permitan a los funcionarios encontrarse y acompañarse frente a las diferentes experiencias y situaciones; para conocer lo común entre la diversidad.

5

Fomentan la promoción del bienestar, hábitos de cuidado y establecimiento de redes, mediante actividades con propósito, estrategias, herramientas y metodologías, con el fin de mitigar las consecuencias de los estresores generados por las características del trabajo desarrollado por los/as funcionarios/as de las Organizaciones del UNSMS.



de movimiento
consciente



de improvisación
teatral para la vida



de gimnasia
antiestrés



de autoprotección,
consciencia y seguridad

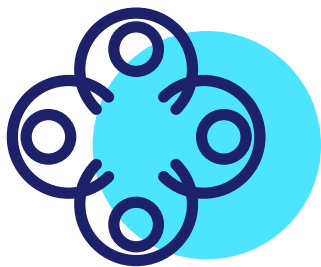
ACOMPañAMIENTO EXCLUSIVO A LAS AGENCIAS Y ORGANIZACIONES



Desde la Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS trabajamos de la mano con todas las Organizaciones del UNSMS en Colombia, en el levantamiento de necesidades, Construcción conjunta del plan de trabajo, y atención de situaciones prioritarias. generando espacios de desarrollo, que faciliten **tejer acciones tanto al interior de las Agencias como en los territorios donde se encuentran presentes.**

Los acompañamientos se realizan con metodologías que permiten descargar, participar y construir, contribuyendo al bienestar, la salud mental y emocional de los funcionarios afianzando la labor desarrollada. Usted podrá ponerse en contacto con la Unidad de Consejería de estrés, para generar alianzas de acompañamiento y apoyo personalizado en su Agencia u Organización.

ATENCIÓN A INCIDENTES CRÍTICOS Y PEP KIT



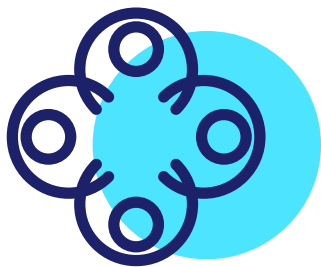
Profilaxis Posterior a la
Exposición al VIH (PEP)
de Naciones Unidas

La Unidad de Consejería de Estrés – UNDSS, brinda apoyo y asesoramiento rápido y oportuno al personal de las Organizaciones del UNSMS y sus familias, afectadas por situaciones de crisis. Dicha atención busca aumentar en la(s) persona(s) afectada(s) la comprensión de las reacciones físicas, cognitivas y emocionales inmediatas, y prevenir su escalada a mediano y largo plazo.

Se ha desarrollado una ruta de atención en caso de presentar algún tipo de incidente. Recuerde comunicarse con su punto focal de seguridad, quien a su vez se apoyará en la Unidad y en el Peer Helper más cercano para brindar el acompañamiento que se requiere.

7

ATENCIÓN A INCIDENTES CRÍTICOS Y PEP KIT



*Profilaxis Posterior a la
Exposición al VIH (PEP)
de Naciones Unidas*

De igual forma, con relación al PEP Kit, buscamos siempre la sensibilización y entrenamiento en primeros auxilios emocionales y el acompañamiento desde la confidencialidad con respeto y cuidado emocional, durante el proceso de administración, uso, distribución y seguimiento de cada uno de los casos sensibles relacionados con PEP KIT. Trabajamos de manera conjunta con OPS/OMS Y UNFPA, en el proceso de selección de los custodios PEP KIT, revisión y actualización del protocolo, generación de nuevo material acorde a las necesidades, que permita el adecuado enrutamiento de los casos.

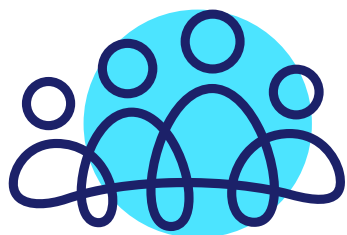


ACOMPañAMIENTO PRESENCIAL EN ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD



La experiencia de entrenarse en seguridad permite recibir herramientas tanto en seguridad física como en seguridad emocional, para desempeñarse de manera efectiva en el terreno y llevar a cabo con éxito las misiones. La Unidad de Consejería de Estrés-UNDSS, cumple un papel fundamental en el acompañamiento a los participantes antes, durante y después del proceso de aprendizaje de los diferentes cursos como: *SSAFE*, *WSAT*, *Familia Segura*, *Los Incidentes*, *La Seguridad Y Mi Respuesta*. **Facilitando el reconocimiento y la naturalización de la emocionalidad, de manera que las reacciones de los asistentes se conviertan en respuestas efectivas en el momento de afrontar un incidente.** De igual forma la Unidad dispone espacios de contención y descarga emocional para tramitar lo que surge durante la simulación de las situaciones reales que pueden activar respuestas de supervivencia que favorecen u obstaculizan el impacto de un evento crítico como aprendizaje para la vida.

RED INTERAGENCIAL PEER HELPERS



Formar parte de las Organizaciones del UNSMS, con frecuencia implica estar expuesto a situaciones e incidentes que desencadenan crisis en las dimensiones personal, profesional e interpersonal, por lo cual la Red de Peer Helpers es una de las estrategias más fuertes de la Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS, para **fortalecer el bienestar, la salud mental y emocional de los funcionarios y/o de sus dependientes**, a través del acompañamiento de

colegas, quienes de manera voluntaria han decidido hacer parte de la Red, capacitarse y actualizarse constantemente en diferentes estrategias entre las cuales se encuentran los primeros auxilios emocionales y la asistencia psicosocial. Esta red se encuentra en constante crecimiento, por lo que si desea hacer parte de ella desde un rol activo, dentro de su organización, comuníquese con la Unidad de Consejería de Estrés.

CONSEJERÍA INDIVIDUAL O GRUPAL



La vida constantemente nos presenta desafíos y situaciones a nivel laboral, personal, familiar, social y/o de salud, ante los que nos sentimos vulnerables y es posible que necesitemos acompañamiento, para lo cual la Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS junto con su equipo de profesionales en psicología **brinda espacios de escucha y acompañamiento psico-emocional, tanto a usted, como a un colega o dependiente que se encuentre pasando un momento difícil**, podrá contar con remisiones a nuestra red externa de expertos en salud mental si así lo requiriera en algún momento. Recuerde que la confidencialidad y el respeto siempre están presentes.

Para acceder a dichos espacios nos puede contactar por medio de correo electrónico o línea telefónica.

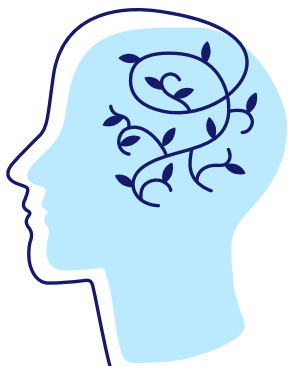


consejeria.estres@undp.org



314 4702622





Unidad de Consejería de Estrés - UNDSS

UNDSS COLOMBIA

CONTÁCTANOS



Calle 84 a #10-50
Bogotá - Colombia



consejeria.estres@undp.org



314 4702622