

DIRECCIÓN DE DESARROLLO Y BIENESTAR SOCIAL
PLAN DE BIENESTAR DE LA CONTRALORÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA
VIGENCIA 2023

Abril de 2023

1. INTRODUCCIÓN

Cumpliendo con la misión del FBSCGR y con lo establecido por el Departamento Administrativo de la Función Pública, se presenta el Plan de Bienestar de la Contraloría General de la República para la vigencia 2023, respondiendo a dos (2) de los ejes que componen el Programa Nacional de Bienestar y el diagnóstico de necesidades y expectativas realizado a los servidores durante el mes de febrero del 2023, el cual está estructurado en el eje de Equilibrio Psicosocial y Salud Mental.

De conformidad con lo establecido en el Programa Nacional de Bienestar “*SERVIDORES SALUDABLES, ENTIDADES SOSTENIBLES*” expedido por el Departamento Administrativo de la Función Pública -DAFP- el Plan de Bienestar de las entidades debe contener programas y actividades: “*que incentiven el bienestar y la productividad de los servidores públicos, de modo que se impacte en la eficiencia y la gestión y se beneficie a los servidores en términos de ahorro de tiempo en el desplazamiento y, en general, se les posibilite una mejor calidad de vida*”. El FBSCGR continúa con su interés en desarrollar servicios, programas y actividades que generen bienestar e integración con responsabilidad, por lo cual presente Plan de Bienestar, las ejecutará bajo la modalidad presencial o virtual, según el tipo de actividad y así responder también, a las expectativas de los funcionarios que respondieron a la encuesta de necesidades de bienestar, realizada en el mes de febrero 2023.

La formulación del Plan de Bienestar deberá acogerse a los lineamientos establecidos por la Dirección de Desarrollo y Bienestar del Fondo de Bienestar de la CGR en coordinación con la Gerencia de Talento Humano de la Contraloría General de la República.

Con el propósito de contribuir al desarrollo del Plan Estratégico de la Contraloría General de la República 2022– 2026, como se pretende en su Objetivo Estratégico 1: *“Construir confianza y credibilidad a través de servidores públicos motivados, competentes, y altamente especializados, soportados en una cultura de autocontrol, con apropiación de nuevas tecnologías y modalidades de trabajo que propicien su bienestar”* Estrategia 1.1 *“Implementar el modelo de gestión del talento humano por competencias para la Contraloría General de la República”*, Producto 1.1.8 *“Programa de bienestar integral. (Programa de estímulos e incentivos, programa de SST, programa de convivencia y promoción de entornos saludables, seguimiento plan de bienestar, clima y cultura organizacional)”*; el Fondo de Bienestar, realizará acciones que buscan, entre otros, posicionar los servicios misionales y ampliar la cobertura de los servicios, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida, atendiendo las necesidades de los funcionarios en cuanto a las necesidades de salud, vivienda, recreación, deporte, cultura y educación, bajo la premisa de calidad y oportunidad; en sinergia con los objetivos estratégicos del Fondo de Bienestar Social *“1: Mejorar la satisfacción de los usuarios mediante la prestación efectiva de los servicios de bienestar, respondiendo a sus necesidades y expectativas de calidad y oportunidad.”* Estrategia 1.1 *“Brindar servicios de bienestar oportunos, que contribuyan en la calidad de vida de los usuarios y sus familias, el desarrollo laboral y personal de los funcionarios de la Contraloría General de la República y del Fondo de Bienestar Social de la CGR”*, Producto 1.1.4. *Estrategias anuales para la elaboración y ejecución eficaz de los planes de bienestar.* Producto 1.1.5. *Cobertura del servicio educativo del colegio del Fondo de Bienestar Social de la CGR incrementada.* Estrategia 1.3. *Promover los servicios de la entidad.* Producto 1.3.1. *Campaña anual de promoción y socialización de la marca Fondo de Bienestar Social de la CGR, a través de sus servicios, dirigida a clientes internos y externos.*

2. MARCO LEGAL

Ley 106 de 1993, "Por la cual se dictan normas sobre organización y funcionamiento de la Contraloría General de la República, se establece su estructura orgánica, se determina la organización y funcionamiento de la Auditoría Externa, se organiza el Fondo de Bienestar Social, se determina el sistema de personal, se desarrolla la carrera administrativa especial y se dictan otras disposiciones".

Ley 1823 de 2017, "Por la cual se adopta la estrategia Salas Amigas de la Familia Lactante del entorno Laboral en entidades Públicas territoriales y empresas privadas y se dictan otras disposiciones".

Ley 734 de 2002 (artículo 33 numerales 4 y 5): Se contemplan los derechos que tienen los funcionarios públicos:

4. Participar en todos los programas de bienestar social que para los servidores públicos y sus familiares establezca el Estado, tales como los de vivienda, educación, recreación, cultura, deporte y vacacionales.

5. Disfrutar de estímulos e incentivos conforme a las disposiciones legales o convencionales vigentes.

Decreto 1567 de 1998, "por el cual se crean el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado", (artículos 13 al 38): Crea el sistema de Estímulos, los programas de Bienestar y los programas de Incentivos.

Decreto 1083 de 2015, "Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Función Pública", (artículos 2.2.10.1 al 2.2.10.17); se definen los lineamientos respecto a programas de estímulos, programas de bienestar y planes de incentivos".

Ley 1952 de 2019, Artículo 37: establece derechos de todo servidor público; específicamente los numerales 4 y 5 determinan: Participar en todos los programas

de bienestar social que para los servidores públicos y sus familiares establezca el Estado, como los de vivienda, educación, recreación, cultura, deporte y vacacionales.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Brindar servicios que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los servidores públicos y sus familias, con calidad y oportunidad a través de actividades que favorezcan el desarrollo integral del funcionario, mediante el equilibrio en sus roles personales, familiares y laborales, permitiendo la integración familiar y el sentido de pertenencia de los servidores(as) con la Entidad.

3.2. Objetivos Específicos

- 3.2.1.1. Integrar las acciones orientadas a fortalecer la dimensión familiar de los funcionarios de la CGR.
- 3.2.1.2. Realizar actividades de bienestar, con calidad y oportunidad que permitan la satisfacción de las necesidades de los funcionarios de la CGR, para el desarrollo personal y profesional.
- 3.2.1.3. Promover acciones orientadas en mantener la salud mental de los funcionarios de la CGR y sus familias.
- 3.2.1.4. Fomentar la actividad física, orientadas a promover la salud y prevenir la enfermedad.

4. METODOLOGÍA

De acuerdo con el análisis de las necesidades de bienestar resultante de la “Encuesta de necesidades de Bienestar para la vigencia 2023”, aplicada a nivel nacional se estructura el Plan de Bienestar bajo los ejes fundamentales: “Equilibrio Psicosocial” y “Salud Mental”, enmarcados en los lineamientos emitidos por el DAFP.



- 4.1. Diagnóstico y Priorización: Identificación de las necesidades de los funcionarios y su grupo familiar, con el objeto de establecer prioridades y seleccionar alternativas que se integraran en las áreas de programa de bienestar buscando la satisfacción de necesidades fundamentales en aras de alcanzar la mayor cobertura posible.
- 4.2. Recursos: De acuerdo con el presupuesto asignado por el Ministerio de Hacienda y Crédito Público, el trabajo mancomunado con las Cajas de Compensación Familiar y otros recursos gestionados a través de la Dirección de Desarrollo y Bienestar.
- 4.3. Diseño de actividades: se realizan en cuanto al objetivo de los programas y la retroalimentación de los funcionarios en ocasiones anteriores, que son utilizadas como un indicador de calidad en nuestro proceso de mejoramiento continuo.
- 4.4. Cobertura: Las áreas del Programa de Bienestar están dirigidas a los funcionarios y su grupo familiar.
- 4.5. Evaluación y seguimiento: A través de la aplicación de encuestas se busca conocer el grado de satisfacción del desarrollo de la actividad realizada, información necesaria para entender las necesidades y expectativas, mejorando así cada producto.

5. EJES ESTRATÉGICOS

El Fondo de Bienestar Social a través del rubro de transferencias, servicios médicos, recreativos, culturales y deportivos, asigna un presupuesto a cada Gerencia Departamental Colegiada, con el fin de desarrollar actividades de recreación, cultura, deportes y salud, dirigidas a los funcionarios de cada una de estas y coordinadas por los Comités de Bienestar.

Durante la vigencia 2023 el FBSCGR continuará con el respectivo acompañamiento permanente a cada una de las Gerencias Departamentales para la elaboración y ejecución de los planes de bienestar.

De otra parte, igualmente con cargo a los recursos del rubro de transferencias, servicios médicos, recreativos, culturales y deportivos, desde la Dirección de Desarrollo y Bienestar

Social y con el objeto de ejecutar nuestro Plan de Bienestar 2023, se programarán actividades recreativas, culturales, deportivas, de salud y de integración en las Gerencias Departamentales Colegiadas.

5.1. Eje Equilibrio Psicosocial

El Fondo de Bienestar Social de la Contraloría General de la República establece sus programas y actividades de la siguiente manera:

5.1.1. Factores Psicosociales

5.1.1.1. Eventos deportivos y recreativos.

5.1.1.1.1. Deportes

Es necesario que se fomente el *deporte*, por tanto, se deben realizarán las siguientes actividades deportivas:

- Carreras Atléticas

Tienen como objetivo inscribir a los funcionarios deportistas para que puedan participar en las diferentes carreras atléticas, como son de 5, 10, 12 o 21 kilómetros. En el Nivel Central se realizarán dos (2) en la presente vigencia.

- Seleccionados Deportivos

Se conformarán seleccionados de fútbol masculino, tenis de mesa mixto, tenis de campo mixto, baloncesto masculino y femenino, voleibol mixto, microfútbol masculino y femenino, softbol masculino y femenino, atletismo mixto. Estas selecciones representarán a la entidad en diferentes eventos, previos entrenamientos.

- Campeonatos Interempresas

Tienen como objetivo propiciar espacios de integración de nuestros funcionarios con empleados de otras entidades.



- Punto de vida Saludable

Para la vigencia 2023, se continuará con el servicio del Gimnasio, habilitado en dos jornadas, de lunes a viernes, contribuyendo con la salud física y mental de los funcionarios. Se ofertan clases grupales, guiadas por un profesional deportivo.

En el marco de este programa, se realizarán pausas activas presenciales a los servidores del Nivel Central en sus puestos de trabajo y de manera virtual a las Gerencias Departamentales según requerimiento de la CGR.

- Juegos Nacionales y Muestras Culturales

Los Juegos se encuentran institucionalizados para realizarse cada dos (2) años y su objetivo es propiciar un encuentro deportivo y cultural que une a los funcionarios de la Contraloría General de la República a Nivel Nacional y Fondo de Bienestar social, para fomentar el deporte, elevar el nivel de competencia, así como promover la identidad cultural y el folclor de las diferentes regiones de Colombia.

Para la presente vigencia, se tiene programado realizar la XII versión, donde se pretende congregar alrededor de 1100 funcionarios aproximadamente.

Con el fin de salvaguardar la integridad física de los deportistas, los funcionarios que participen deberán presentar valoración expedida por EPS, y estas certificaciones médicas darán constancia del estado de salud actual. Este es un prerrequisito para la participación en los juegos para todas las disciplinas.

Aunado a lo anterior, se realizarán talleres facilitados por el profesional médico del FBS, enfocándose en prevención de lesiones deportivas y ponderando el autocuidado, sobre todo con la concientización individual frente a la capacidad o no de realizar una actividad deportiva, acorde con la condición física y los antecedentes de salud, ya que es posible que personas con antecedentes médicos, puedan tener resultados que se deben valorar de forma minuciosas por parte del médico, por cuanto pueden ser un factor de riesgo para la actividad deportiva a realizar que redunde en ausentismo laboral.

5.1.1.1.2. Recreación

Se encuentran las actividades para los funcionarios y su grupo familiar que generen entretenimiento, diversión o distracción.

- Actividades Ecológicas

Estas actividades proporcionan herramientas adecuadas a los funcionarios interesados crear conciencia, conocimiento frente al medio ambiente. También fomenta actitudes y aptitudes acerca del planeta y su conservación.

Se realizarán cuatro (4) actividades con este enfoque para beneficiar a funcionarios y familiares en el Nivel Central y en la Gerencias de acuerdo con lo convenido en el requerimiento de cada una.

- Vacaciones Recreativas

Actividad dirigida para los hijos de los funcionarios de la CGR del Nivel Central y FBS con edades entre los 5 y 16 años. Estas actividades buscan disminuir la conectividad de los menores al computador y llevarlos a otros espacios lúdicos diferentes a los cotidianos de su escolaridad dentro de su misma casa en caso de ser virtuales, así como generar independencia de sus padres quienes laboran en su mayoría desde su hogar. El suministro de los materiales a cada hogar permitirá el desarrollo de las actividades sin preocupación alguna por parte de los servidores en caso de realizarse de manera virtual.

En el Nivel Central Se realizarán dos (2) temporada(s) de vacaciones recreativas una por semestre, cada una con la participación de mínimo 150 menores. Estas actividades se desarrollarán de manera presencial.

Para las Gerencias Departamentales se programarán de conformidad con el Plan de Bienestar propuesto para cada una y según cronograma de actividades.

- Actividad de Integración

Se realizará en el mes de diciembre y se dirigirá a toda la planta de personal de la CGR de nivel central y FBS, su propósito es fomentar un ambiente laboral satisfactorio y propicio para el bienestar y el desarrollo de los funcionarios; como parte de la motivación y el rendimiento laboral, logrando generar un impacto positivo al interior de la entidad, tanto en términos de productividad como en términos de relaciones interpersonales, relaciones laborales y el trabajo en equipo.

5.1.1.2. Eventos artísticos y culturales

- Actividad cultural 100 años de la Contraloría General de la República

Con motivo de los 100 años de la Contraloría General de la República se programará una actividad cultural como reconocimiento a la labor desarrollada por la Contraloría General de la República.

- Grupos Musicales y Grupo de Danzas Nivel Central

La Contraloría General de la República cuenta con grupos culturales representativos, musico-vocal y de danzas, que han logrado la representación y el reconocimiento dentro de la Entidad; es por ello por lo que, a partir de la convocatoria realizada, se llevarán a cabo clases de técnica vocal o en danza que permita que los participantes mejoren su condición propia del talento.

- Obra de Teatro

Dirigida a los servidores del nivel central y un acompañante por cada uno, una función de teatro en la que se promueva la cultura.

5.1.2. Eje Equilibrio entre la vida laboral y familiar

5.1.2.1. Jornada recreo-deportiva

- Actividad de Integración Nivel Central

Actividad recreativa de integración entre los servidores del nivel central y su núcleo familiar.

5.1.2.2. Día de la Niñez y la recreación

Brindar un espacio de esparcimiento, recreación, cultura e integración para los hijos de los funcionarios de Nivel Central de la CGR y del Fondo de Bienestar, menores de 13 años. Se realizarán dos (2) actividades, programadas en los meses de abril, y octubre. En las gerencias se definirá el número de actividades a realizar de acuerdo con el presupuesto asignado.

5.1.3. *Eje Calidad de Vida Laboral*

5.1.3.1. Día Nacional del Servidor Público.

Esta actividad se programa en cumplimiento de lo establecido por el Decreto 2865 de 2013, que posteriormente fue compilado por el Decreto 1083 de 2015 "Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Función Pública", en su artículo 2.2.15.1 señala: "Declarase el 27 de junio de cada año, como día nacional del servidor público. En este día las entidades deberán programar actividades de capacitación y jornadas de reflexión institucional dirigidas a fortalecer su sentido de pertenencia, la eficiencia, la adecuada prestación del servicio, los valores y la ética del servicio en lo público y el buen gobierno. Así mismo, las entidades deberán adelantar actividades que exalten la labor del servidor público".

5.1.3.2. Día del género

Por otra parte, se desarrollará el "Día del Género" con el cual se busca crear un espacio para la reflexión sobre la construcción de una sociedad donde prime el respeto y la equidad, garantizando una relación más equitativa entre ambos sexos.

En las gerencias se estudiará la viabilidad de la realización de la actividad dependiendo del presupuesto.



5.1.3.3. Actividades con ocasión del reconocimiento a servidores públicos según su profesión.

La realización de estas actividades tiene como fin reconocer la labor que realizan los funcionarios diariamente, favoreciendo ambientes sanos de trabajo, integración, respeto, tolerancia, sana convivencia y de compromiso organizacional, a través de espacios lúdicos y de recreación. Dentro de las actividades a realizar están: Día de la Secretaria y del Conductor.

5.1.3.4. Acciones de preparación frente al cambio y de desvinculación laboral asistida o readaptación laboral cuando se den procesos de reforma organizacional.

Harán parte de este programa los funcionarios que se encuentren a tres años de pensión, según listado suministrado por la Contraloría General de la República. En el desarrollo del Programa de Preparación para la Jubilación, se abarcarán los siguientes temas de manera presencial y/o virtual:

- ✓ Aspectos legales de la jubilación
- ✓ Aspectos psicosociales
- ✓ Aspectos ocupacionales
- ✓ Aspectos financieros

5.1.3.5. Programas de incentivos - reconocimientos por el buen desempeño

Mediante la Resolución Orgánica N° 5540 del 12 de diciembre de 2003 el señor Contralor institucionalizó un reconocimiento y exaltación a los funcionarios del Ente de Control que han prestado honrosamente sus servicios a la entidad por un número de terminado de años. Posteriormente, profirió la Resolución Orgánica N°5595 del 28 de junio de 2004, la cual adoptó el mencionado programa, creó el Comité de Estímulos, Incentivos y Reconocimiento, de los diferentes premios y la manera de acceder a ellos. Por lo anterior se acordó asignar el presupuesto suficiente para atender y ejecutar los

planes y proyectos de estímulos e incentivos para los funcionarios de la CGR a partir de la vigencia 2004.

El Fondo de Bienestar Social apoya la organización de este programa en cuanto a la adquisición de bonos y logística según los requerimientos de la Gerencia del Talento Humano de la CGR y el presupuesto asignado para el FBS.

5.1.3.6. Programas especiales que mejoran la calidad de vida del servidor y su núcleo familiar

- Tejiendo Redes a Nivel Nacional:

Tiene como objetivo contribuir con el bienestar de aquellos núcleos familiares de funcionarios con hijos en situación de discapacidad cognitiva a través de capacitaciones y talleres de formación familiar que fortalezcan sus competencias.

El Programa se ejecutará con la población será definida a partir de los funcionarios aceptados en el "Programa para Empleados de la Contraloría General de la República y del Fondo de Bienestar Social de la Contraloría General de la República con hijos en situación de discapacidad y capacidades excepcionales".

En cada vigencia se realizarán talleres con temas que fueron el resultado de una encuesta de necesidades que diligenció esta población.

Los cuatro (4) talleres virtuales a realizar, permitirán la conexión de todas las familias a Nivel Nacional. Estos son dirigidos por un aliado estratégico experto en temas relacionados con "Discapacidad", lo cual garantizará que se brinden herramientas para los hijos y su entorno familiar (padres, hermanos y cuidadores) enfocadas a la construcción de su vida.

- Programa para Empleados de la Contraloría General de la República y del Fondo de Bienestar Social de la Contraloría General de la República con hijos en situación de discapacidad y/o capacidades excepcionales – Nivel Nacional:

Este programa ha contribuido desde el año 2003 por medio de un apoyo económico en terapias y educación a mejorar a la calidad de vida de los hijos de los funcionarios que se encuentran en condiciones de discapacidad y/o capacidades excepcionales. Se realiza el apoyo conforme a lo establecido en el Acuerdo que lo reglamenta.

- Programa de Apoyos Educativos Escolares – Gerencias Departamentales:

El Fondo de Bienestar Social brinda un apoyo educativo económico de 10 meses, para los funcionarios provisionales y de libre nombramiento con más de 10 años de servicio y de carrera administrativa de las Gerencias Departamentales Colegiadas, que tienen a sus hijos cursando grados de preescolar a media vocacional. Este beneficio se gira directamente a las Instituciones Educativas.

- Programa de Apoyo Educativos Universitarios a Nivel Nacional:

El Apoyo universitario está dirigido a los hijos de los funcionarios provisionales y de libre nombramiento con más de 10 años de servicio y de carrera administrativa, que estén cursando estudios de pregrado, previo cumplimiento a los requerimientos establecidos en el Acuerdo que lo reglamente.

- Programa Educación Formal: Colegio para hijos de empleados de la Contraloría General de la República

En este sentido, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los funcionarios de la Contraloría General de la República y propender por un equilibrio entre su vida laboral y familiar se cuenta con un programa de educación formal, desarrollado a través del Colegio para los hijos de empleados de la Contraloría, que busca apoyar al trabajador y su familia garantizando el cuidado de su activo más importante: sus hijos y sus familiares.



Este programa además de ofrecer cobertura a hijos, nietos, sobrinos y primos de los trabajadores, con un modelo educativo encaminado a una educación integral de calidad y de alto impacto en el proyecto de vida, brinda un apoyo educativo de carácter económico para los funcionarios.

En el marco de este proyecto educativo, se plantean a lo largo del año escolar, una serie de actividades que propician el fortalecimiento de los procesos de formación e integración familiar, así:

- ✓ Actividades de convivencia ciudadanía y gobierno escolar.
- ✓ Talleres psicoorientación: manejo de las emociones, conflictos y orientación vocacional.
- ✓ Talleres de trabajo social: afectividad, género y plan padrino.
- ✓ Actividades culturales: día del idioma, salida teatro, feria del libro, visita bibliotecas.
- ✓ Reconocimiento al trabajador: afrocolombianidad y convivencia escolar.
- ✓ Día de la familia, semana cultural.
- ✓ Convivencias.
- ✓ Reconocimiento a la Paz.
- ✓ Homenaje a la niñez y a la juventud.
- ✓ Encuentros culturales.
- ✓ Encuentro familiar Navideño.

- Préstamo de Aparatos Ortopédicos:

A través de este servicio los funcionarios de la CGR, el FBS y sus familiares han podido acceder a estos dispositivos ortopédicos para asistir la movilidad (bastones, sillas de ruedas, muletas y caminadores) que les ayudan a caminar o a moverse de un lugar a otro si tiene una discapacidad o una lesión y a reducir el riesgo de sufrir más lesiones al brindar soporte y estabilidad al sistema músculo-esquelético.

Durante la vigencia 2023 se renovarán los elementos de ortopedia con el fin de incrementar la cantidad actual que está disponible.

- Programa Asesoría de Tareas Aprendiendo con La Nana:

Este programa busca Facilitar a los hijos de los funcionarios de la Contraloría General de la República del Nivel Central y el Fondo de Bienestar Social de la CGR un espacio formal

de acompañamiento y asesoría para la realización de las tareas escolares en las horas de la tarde, desarrollando actividades innovadoras en las temporadas de vacaciones a mitad de año, receso escolar y fin de año.

- **Programa Centro de Cuidado Infantil La Nana:**

A través de este programa se genera un espacio para el enriquecimiento y exploración del desarrollo integral a partir de la estimulación oportuna de los hijos de los servidores públicos de la Contraloría General de la República del Nivel Central y del Fondo de Bienestar Social de la CGR desde los cuatro (4) meses hasta los tres (3) años de edad.

- **Sala Amiga De La Familia Lactante**

Para la vigencia 2023, el Fondo de Bienestar pone a disposición de las madres lactantes la sala amiga de la familia lactante de la CGR y FBS, cuyo objetivo es la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, garantizando los derechos de nuestras funcionarias a practicar la lactancia materna y a la vez, garantizando el derecho de los niños y niñas a una alimentación saludable como lo es la leche de su propia mamá.

- **Alianzas Estratégicas**

El Fondo de Bienestar realiza alianzas estratégicas con diversos proveedores del sector de: salud, educativo, financiero, gimnasios, entretenimiento, exequiales, cultura, alimentos entre otros; el objetivo es brindar un valor diferencial económico en la adquisición de sus productos, permitiendo mejores beneficios dentro del portafolio de bienestar a los funcionarios y sus familias de la CGR y FBS.

- **Ferias de servicios**

Por medio de estas ferias de servicios, el objetivo es promover y dar a conocer diversos servicios y productos en las líneas de: vivienda, turismo, educación, alimentos, entre otras; con el fin de lograr que los funcionarios accedan de forma fácil y cercana a mayores beneficios que fortalecen el bienestar de los funcionarios su grupo familiar de la CGR y FBS.

5.2. Eje Salud Mental

En referencia al documento Programa Nacional de Bienestar: "SERVIDORES SALUDABLES, ENTIDADES SOSTENIBLE" expedido por el Departamento Administrativo de la Función Pública, *"Este eje comprende la salud mental como el estado de bienestar con el que los servidores realizan sus actividades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajan de forma productiva y contribuyen a la comunidad. (Gómez, 2020). Así mismo, el eje incluye hábitos de vida saludables relacionados con: mantener la actividad física, nutrición saludable, prevención del consumo de tabaco y alcohol, lavado de manos, peso saludable, salud bucal, visual y auditiva, entre otros"*

Dicho lo anterior, el Fondo de Bienestar Social de la Contraloría General de la República, continuará realizando actividades y prestando servicios desde el Centro Médico, encaminados a cubrir este eje en la calidad de vida de los servidores.

5.2.1 Higiene Mental

Acompañamiento e implementación de estrategias para el mantenimiento de la salud mental.

- Sala de manejo integral de Salud

Activación del servicio de la sala de Manejo Integral de la Salud, con la asistencia semanal de la Fisioterapeuta del Grupo Centro Médico y Atención Integral en Salud, para que, a través de la educación en técnicas alternativas como respiración consciente, mindfulness, reflexología podal y manual, entre otras, lograr disminuir el estrés, la sintomatología dolorosa, mejorar el movimiento y ayudar a los funcionarios a retomar sus actividades cotidianas.

5.2.2. Prevención de Nuevos Riesgos a la Salud y Efectos Pos Pandemia



- Prevención del sedentarismo

Si bien la disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedente (tiempo que destinamos a estar sentados), es una reacción inevitable del aislamiento social y las condiciones de confinamiento; sus consecuencias a corto y mediano plazo podrían ser más severas de lo que pensamos. Por lo anterior, el Programa de Salud en correspondencia con el Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo de la CGR se programó la realización de los diferentes temas de sensibilización para la vigencia 2023 y se realizarán así:

PROGRAMA PREVENCIÓN	OBJETIVO
RIESGO CARDIOVASCULAR	Prevención orientada a lograr una mejor calidad de vida, interviniendo en aquellos factores de riesgo fácilmente evitables o controlables como son: el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el control de la presión arterial, entre otros. Sensibilizaciones facilitadas por médico general.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Énfasis al seguimiento de enfermedades crónicas. Orientadas a evitar una enfermedad y mejorar la calidad de vida, a sentirse y vivir mejor. Sensibilizaciones facilitadas por médico general y especializado en terapia alternativa y la fisioterapeuta.
PROGRAMA PREVENCIÓN DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Orientado a educar acerca de que el consumo de sustancias repercute negativamente en el desarrollo del cerebro y esto hace que el impacto y las consecuencias sean mayores a largo plazo. E implementar una intervención preventiva que reduzca la posibilidad de que se inicie o aumente el consumo de estas. Sensibilizaciones facilitadas por un médico y psicólogo.

5.2.3. Manejo de ansiedad post pandemia

El aislamiento social y la cuarentena durante la pandemia de COVID-19 constituyeron medidas efectivas con el objetivo de salvaguardar vidas. Sin embargo, estas medidas trajeron consigo un importante costo para la salud mental. Es por ello, que desde el Grupo de SST de la CGR solicitaron se programaran sensibilizaciones con énfasis en las siguientes temáticas:

- ✓ Cómo prevenir la enfermedad mental: ¿Cuándo asistir al psicólogo?
- ✓ Prevención de conducta suicida
- ✓ Salud mental al cuidador
- ✓ Cómo mejorar la memoria y concentración
- ✓ Manejo de la fatiga mental
- ✓ Problemas de pareja y salud mental

Adicionalmente, como una nueva actividad se implementará como apoyo adicional a la prevención del riesgo psicosocial, un Espacio Reflexivo - ER- con el objeto de realizar un acompañamiento y orientación en salud mental, de manera virtual y grupal, donde se tratarán libremente temas sensibles, desde el marco teórico-interactivo. Sensibilizaciones facilitadas por un psicólogo.

6. INDICADORES

INDICADOR	CALCULO	ORIGEN DE LOS DATOS
Eficacia. % cumplimiento actividades Nivel Central	Actividades realizadas Plan de Bienestar suscrito con CGR - nivel central/Actividades programadas	Plan de Bienestar Nivel Central



FONDO DE BIENESTAR SOCIAL
CONTRALORÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA
NIT. 800.252.683-3

Eficiencia. Personas beneficiadas actividades Central	% por Nivel	No. Personas beneficiadas en actividades de bienestar Central / No. Beneficiarios programados	Informes semestrales de la Dirección de Desarrollo
Eficacia. Plan bienestar Gerencias	% Ejecución	Actividades ejecutadas plan bienestar gerencias/actividades programadas plan bienestar gerencias	Plan de Bienestar gerencias colegiadas
Eficiencia. Personas beneficiadas actividades Gerencias	% por	No. Personas beneficiadas en actividades de bienestar Gerencias/ No. Beneficiarios programados.	Informes semestrales de la Dirección de Desarrollo
Eficiencia. cumplimiento actividades Central desconcentrado	% Nivel y	No de sensibilizaciones en salud realizados/ No de sensibilizaciones en salud en el periodo	Informes semestrales de la Dirección de Desarrollo. Listado de asistencia a las sensibilizaciones.
Eficiencia. cumplimiento actividades Central desconcentrado	% Nivel y	No de actividades del Colegio realizadas/ No de actividades del Colegio programadas en el periodo	Informes semestrales de la Dirección de Desarrollo.

LUISA FERNANDA MORALES NORIEGA

Gerente de Talento Humano
Contraloría General de la República

CARLOS OSCAR VERGARA RODRÍGUEZ

Gerente
Fondo de Bienestar de la CGR

Aprobó: Campo Elías Vega Rocha -Director de Desarrollo y Bienestar Social.
Resizó: Loreley Rivera Clavijo- Subdirectora de Emprendimiento.
Revisó: Diana Molina Carvajal- Subdirección de Bienestar y Calidad de Vida.
Proyectó y Revisó: Lidia Ana Hernández Ayala- Asesora de Gerencia.
Proyectó: Luisa Fernanda Hernández León – Profesional Especializado 21.
Proyectó: Rosario Araujo Guzmán- Profesional Especializada Grado 21.

