

ARL



QUEREMOS ACOMPAÑARTE

para **cuidar a tus trabajadores**



El **ritmo de vida** del mundo hoy nos enfrenta a desafíos que pueden afectar el **equilibrio emocional de los trabajadores**:



Situaciones que generan tensión



Conflictos interpersonales



Pérdidas significativas



Un estilo de vida acelerado



Hábitos poco saludables

Contar con **herramientas** que los ayuden a balancear, **cuidar su salud mental** y darles bienestar es clave. Por ejemplo, tener a la mano **redes de apoyo** que los respalden, disponer de **profesionales de la salud** y contar con **espacios seguros** en los momentos más retadores, contribuyen para que **estén bien**.

En tu empresa cuentan con el **acompañamiento de ARL SURA** a través de nuestra **línea de atención en salud mental**, donde estamos listos para atender a los trabajadores que pasen por circunstancias **que afectan su vida**. Por medio de esta línea queremos **promover su bienestar**.

Salud mental en el entorno laboral



En el **entorno laboral actual** estamos ante un **cambio en el paradigma**, donde se está depositando **especial interés en el factor humano** y el **bienestar emocional de los colaboradores**, con el fin de tener equipos y empresas saludables.

Cuéntales a tus trabajadores que recibir ayuda emocional no solo permite **aliviar el malestar psicológico**. También aporta instrumentos para:

- Fortalecerlos cuando necesiten **afrontar dificultades**.
- Mejorar sus **relaciones interpersonales**.
- Promover una vida **más plena y consciente**.
- **Lograr equilibrio** en la vida, tanto en la esfera laboral como personal.
- **Reconocer, transitar y gestionar** las emociones que se presentan en el día a día.



Reconocer y buscar apoyo es un **acto de valentía y autocuidado** para construir **entornos más saludables**.

Acompañamiento 24/7

¿Qué puedes consultar a través de la línea de atención de ARL SURA?



Este canal está **a disposición de los trabajadores todo el tiempo**, con profesionales atentos a escucharlos y guiarlos en cualquier situación **relacionada con su salud mental**.

El servicio ofrece **acompañamientos en primeros auxilios psicológicos**. Puedes activar esta **línea de atención inmediata** ante situaciones en las que la **su vida o su integridad estén en peligro** y entren en estado de crisis emocional. También está disponible para atender temas relacionados con la **generación de factores protectores** y que fortalecen la salud mental y la **regulación emocional**.

Dos enfoques de atención

¿Qué tipo de situaciones **acompañamos** por medio de la línea? Hemos diseñado una asistencia basada en **dos grandes temas**:

1.

Desde la promoción en salud mental: atendemos asuntos relacionados con consumo responsable, sana convivencia, gestión emocional, fortalezas y valores, gratitud, estrategias de afrontamiento, sentido de vida y sexualidad integral, entre otros.

2.

Desde la prevención de problemas y trastornos mentales: te acompañamos en prevención de las violencias, ansiedad, depresión, duelo e ideación suicida, crisis emocional, manejo del estrés, consumo problemático y problemas asociados al sueño.

¿Qué dicen las normas sobre esto?

En Colombia contamos con **varias normas que regulan** la disposición de primeros auxilios psicológicos en el campo laboral. Te explicamos en este cuadro los aspectos generales de cada una e incluimos un enlace para **consultar el texto completo**.

| Norma | Resumen | Enlace |
|---|--|---|
| Resolución 2764 de 2022 - Artículo 6 Parágrafo | Se pide a las ARL tener un canal de atención no presencial para brindar primeros auxilios psicológicos para los trabajadores. | https://rb.gy/mmcxit |
| Resolución 2764 de 2022 - Artículo 7° | Durante situaciones de emergencia sanitaria, ambiental o social las empresas deben implementar una línea telefónica que dé apoyo psicosocial. | https://rb.gy/mmcxit |
| Ley 2365 del 2024 - Artículo 13 | Las víctimas de acosos sexuales tienen derecho a acudir a las ARL para recibir atención emocional y psicológica. | https://shorturl.at/Dzg0b |
| Circular 0070 de 2024 - Artículo 2.2 | Los trabajadores del sector transporte deben contar con canales de interacción no presencial para recibir atención psicosocial y/o soporte en caso de crisis. | https://shorturl.at/OUAKx |
| Decreto 0728 de 2025 / Artículo 2.2.4.13.7 | Las ARL deben disponer espacio de escucha, ayuda y soporte en crisis no presencial. En casos agudos deben desarrollar programas de intervención en crisis. | https://shorturl.at/9uP6K |
| Resolución 3461 de 2025/ Artículo 14 | Reglamenta el apoyo emocional no presencial para los trabajadores de diferentes sectores económicos, mediante estrategias y canales de escucha activa y orientación psicológica. | https://shorturl.at/YkxL7 |

En la línea de salud mental de ARL SURA **es posible autoagendar la atención**, teniendo en cuenta la **disponibilidad del trabajador**.

Estamos para ti

Si tú o tu equipo de trabajo necesitan ayuda con alguna situación relacionada con **la salud mental**, comunícate con nuestras líneas de atención SURA:



Línea nacional: 01 8000 511 414, opciones 1 y 4.

Línea fija en Medellín: 604 444 4578, opciones 1 y 4.

Línea WhatsApp: 315 275 7888

Sigue estas opciones: autorización tratamiento de datos / ARL SURA / personas / salud mental.

* También puedes ingresar por la opción **Urgencias en salud - salud mental**.

