



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

SS. VIVIANA PATRICIA
VÉLEZ CÁRDENAS

Coordinación Grupo
Salud Operacional

DRA. NAZLY YISSETH
ROMERO RUIZ

Psicóloga GRUSO

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

**EXALTAMOS LA
LABOR DE LOS
PSICÓLOGOS EN
SU DÍA, POR IR
MÁS ALLÁ DE LO
VEN Y ESCUCHAN
PARA ENTENDER-
NOS.**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 106
NOVIEMBRE 20
DEL 2019

SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA NACIONAL DEL PSICÓLOGO

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud, se une al Día Nacional del Psicólogo que se celebra cada año el 20 de noviembre.

¿POR QUÉ SE CELEBRA ESTA FECHA?

En un día como hoy, pero en el año 1947, el Consejo Directivo de la Universidad Nacional de Colombia aprobó un acuerdo que impulsó la ampliación de la Sección de Psicotecnia del Laboratorio de Fisiología de la institución. Así, esta unidad se convirtió en una nueva entidad autónoma, el Instituto de Psicología Aplicada, que fue el primero en formar a psicólogos graduados en el país. Por esta razón, cada **20 de noviembre** se conmemora el Día del Psicólogo, fecha dedicada a celebrar la importancia de esta profesión para todos los colombianos.



¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?



De acuerdo al Colegio Colombiano de Psicólogos, la psicología es la ciencia que estudia la conducta humana, los procesos mentales y en general, todo lo relacionado con la experiencia humana. También explora conceptos como la percepción, la motivación, la personalidad, la inteligencia y las relaciones interpersonales, entre otros.

PSICOLOGÍA EN EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES-SSFM:

El SSFM cuenta con el Programa Línea en Defensa de la Vida el cual brinda atención y apoyo psicológico al personal que conforma las Fuerzas Militares y sus familias. Este programa tiene diferentes canales para la identificación, el direccionamiento y la atención en Salud Mental desde las Direcciones de Sanidad Ejército, Sanidad Naval y la Jefatura Salud Fuerza Aérea, los cuales son:



Atención de Salud Mental en los Establecimientos de Sanidad Militar a través del personal de psicólogos.



Psicólogos en Unidades Militares a nivel nacional.



Línea telefónica de Atención Psicológica 24 horas – 365 días: Línea nacional gratuita 018000111456, en Bogotá 6288900 o a través de móviles claro al #234.



Aplicación móvil de orientación psicológica “FF.MM. Programa Línea en Defensa de la Vida”

¿ QUÉ SE NECESITA PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL DE ACUERDO A LA OMS?



Expresa sus sentimientos de manera apropiada. Hágale saber a las personas que están cerca suyo cuando algo le molesta. Mantener sentimientos de tristeza o ira en su interior suma tensión, puede causar problemas en sus relaciones y en el trabajo o en la escuela.



Piense antes de actuar. Las emociones pueden ser poderosas. Dese tiempo para pensar y estar tranquilo antes de decir o hacer algo que podría lamentar.



Maneje el estrés. Trate de cambiar las situaciones que le causan estrés. Aprenda métodos de relajación para hacer frente al estrés, estos podrían incluir la respiración profunda, la meditación y el ejercicio.



Busque el equilibrio. Encuentre un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego y entre la actividad y el reposo. Tómese un tiempo para las cosas que le gustan. Concéntrese en las cosas positivas de su vida.



Cuide de su salud física. Su salud física puede afectar a su salud emocional. Haga ejercicio regularmente, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente. No abuse de las drogas o el alcohol.



“EXALTAMOS LA LABOR DE LOS PSICÓLOGOS DE LAS FUERZAS MILITARES”



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1041
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

