

# PlenaMente

Conoce las iniciativas de apoyo  
a la salud mental de los Metrinos



El Plan de Salud Mental, PlenaMente, del Programa Contigo cuenta con una serie de iniciativas y convenios especiales que entregan soporte, acompañamiento y ayuda a los Metrin@s y al mismo tiempo herramientas a líderes para gestionar el apoyo en los equipos.

Te presentamos las diversas alternativas disponibles a las que puedes optar en cualquier momento y de acuerdo a tus necesidades.

**Si requieres de apoyo emocional  
cuentas con estas opciones:**



## Conversatorios

Instancias online confidenciales moderadas por psicólogos dirigido a todos los trabajadores. El conversatorio, como su nombre lo indica, es un espacio de conversación y se realiza en pequeños grupos (no más de 6 personas) para compartir vivencias y experiencias en el contexto de crisis, rescatando aprendizajes que fortalezcan nuestra capacidad de sobrellevar las cosas.



Se realiza con llamado a inscripción a través de los medios internos como correo **Andén en Línea**, sitio **Andén** y la aplicación **Andén Ahora**.

**Inscríbete**



## Consulta psicológica online

Son atenciones de especialistas, a través de videollamadas, para trabajadores que requieran apoyo psicológico en forma individual y reservada. Considera un máximo de 3 sesiones por trabajador y en caso de requerir atención de mayor complejidad, deriva al trabajador al especialista correspondiente.



Se accede enviando un correo a **psicologa@doctormarin.cl**

## Fono de apoyo emocional

Es un servicio disponible las 24 horas del día “de lunes a domingo” atendido por psicólogos de la Mutual de Seguridad en el que los expertos entregan apoyo y atención inmediata a los trabajadores que se sienten afectados por la contingencia.



El número telefónico es **+56 2 2497 2053**.

## Primeros auxilios psicológicos para personal en terreno

Son atenciones a cargo de especialista de la Mutual de Seguridad para trabajadores de la Gerencia de Operaciones y Servicios. Es una intervención inmediata enfocada en contener y estabilizar a trabajadores afectados en situaciones críticas puntuales derivadas de un hecho laboral.



Se activan a través de la **jefatura directa**.

## Intervención en crisis

Es un servicio para atender las emergencias psicológicas producto de situaciones personales o familiares. El trabajador puede contactar a las Asistentes Sociales, quienes los orientarán y derivarán oportunamente a un equipo profesional de salud mental disponible a través de un convenio establecido para estos casos. Además, activarán el apoyo económico y las coberturas del sistema de salud (Fonasa o Isapres) y del Fondo de Bienestar.



Los contactos de las Asistentes Sociales son:  
Bernardita Castro (**[bcastro@metro.cl](mailto:bcastro@metro.cl) / 229373371**),  
Rissel Acevedo (**[raacevedo@metro.cl](mailto:raacevedo@metro.cl) / 229373340**)  
y Tamara Pérez (**[tperez@metro.cl](mailto:tperez@metro.cl) / 229378395**).

## Taller de Retorno Seguro al Trabajo

Son sesiones grupales de 2 horas de duración realizadas por psicólogos de Mutual de Seguridad, que tienen por objetivo entregar recomendaciones para cuidar la salud mental en el contexto de retorno a trabajo presencial.



Se coordina a través de **Víctor Córdova**  
(**[vcordova@metro.cl](mailto:vcordova@metro.cl)**).

**Si quieres informarte o saber más  
sobre temas de salud mental  
cuentas con:**



## Charlas

Son encuentros online en los que psicólogos especialistas en salud mental abordan diversos temas que nos han afectado en el ámbito personal y familiar en contexto de pandemia. En las charlas participan grupos de entre 20 a 25 personas.



Se realizan mediante llamado a inscripción a través de los medios internos como correo **Andén en Línea**, el sitio **Andén** y la aplicación **Andén Ahora**.

**Inscríbete**



## Cápsulas de Salud Mental

Son piezas audiovisuales con información y consejos de especialistas en las diversas temáticas relacionadas con salud mental. Son entregas breves y prácticas con el fin de ayudar a los trabajadores a incorporar conceptos que los ayuden a conocer y entender dichas situaciones.



Están disponibles en los medios internos como **Andén en Línea**, el sitio **Andén**, **Andén TV** y la aplicación **Andén Ahora**.



## Curso Autocuidado en Tiempos de Cambio

Curso online abierto a todos los trabajadores en el que, a través de animaciones virtuales, se abordan temas como la crisis y conflicto y técnicas para enfrentarlos, inteligencia emocional y comunicación efectiva.



Disponible en el sitio de Capacitación Corporativa  
<https://metro.elogos.cl>.

## Diálogos para líderes

Son espacios online de conversación y asesoría enfocados en grupos de 5 a 6 jefaturas. Entrega herramientas que permiten liderar de la mejor forma posible a los equipos en situaciones de crisis. Se realizan periódicamente.



Para coordinarlos, contactar a Alejandra Gillies  
al correo [pgillies@metro.cl](mailto:pgillies@metro.cl)

# Decálogo de Buenas Prácticas de Liderazgo en Pandemia

Es un documento digital orientado a los líderes que reúne consejos de buenas prácticas y recomendaciones para dirigir a los equipos en teletrabajo.



Está disponible en el **sitio Andén.**

**Si requieres apoyo económico en tus atenciones médicas de salud mental, cuentas con:**



## Reembolso por atenciones de salud mental

Es una bonificación económica del Fondo de Bienestar para quienes realicen consultas de psicología, psiquiatría y neurología. El valor del reembolso es del 90% del copago por cada consulta con un tope anual de \$760.000.



El trabajador debe gestionar el reembolso en forma personal mediante el canal disponible en pandemia **metro@cajalosandes.cl** adjuntando los documentos correspondientes. Más información de este beneficio en **<https://anden.metro.cl/anden/reembolsos-medicos>**

## Préstamos médicos para atenciones de salud mental

Es un préstamo en dinero al que el trabajador puede acceder para financiar su atención o tratamiento y pagar posteriormente en cuotas a través de la liquidación de sueldo. Estas atenciones son reembolsables a través del Fondo de Bienestar.



Los préstamos se solicitan a las Asistentes Sociales: Bernardita Castro (**bcastro@metro.cl / 229373371**), Rissel Acevedo (**raacevedo@metro.cl / 229373340**) y Tamara Pérez (**tperez@metro.cl / 229378395**).



Para consultas generales respecto a estas iniciativas, contáctate con [saludmental@metro.cl](mailto:saludmental@metro.cl)