

Modelo de 
orientación y acompañamiento
en **Salud Mental**

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL

SEDE AMAZONIA

Versión 2025



1. Información General del Documento

OBJETIVO

Construir y/o actualizar la ruta de salud mental de la Sede Amazonía con el fin de conocer los procedimientos pertinentes cuando un miembro de la comunidad universitaria requiera orientación en psicología, así como orientar a los responsables y dar herramientas a los mismos para la toma de decisiones en todas las etapas del proceso de orientación y acompañamiento.

ALCANCE

El alcance de la ruta de Orientación en salud mental de la Universidad Nacional Sede Amazonia comprende una serie de programas, recursos y servicios para el fomento del bienestar mental de los estudiantes, la prevención de la aparición de problemas de salud mental y el apoyo cuando el estudiante lo requiera o presente necesidad de acompañamiento y orientación.

En este sentido, el área de acompañamiento integral constituye la principal fuente de orientación en el componente de salud mental, proporcionando acompañamiento y orientación a los docentes, administrativos, contratistas y estudiantes con dificultades en el manejo de herramientas para su salud mental, sin incurrir en procesos psicoterapéuticos que desborden nuestro campo de acción y que implique una derivación por servicios especializados de salud mental con otra entidad.

JUSTIFICACIÓN

La ruta de atención de salud mental de la Universidad Nacional Sede Amazonia resulta primordial para los docentes, administrativos, contratistas y estudiantes porque promueve su bienestar integral, contribuyendo a la prevención y detección temprana de posibles problemas de salud mental, brinda acceso a recursos y apoyo, potencia el desempeño académico y fomenta una cultura de cuidado en el entorno universitario.

Una de las problemáticas significativas en cuanto a salud mental en el departamento del Amazonas, se relaciona con la conducta suicida. Según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), la tasa de mortalidad por suicidio es de 22,8 por cada 100.000 habitantes, situando al Amazonas como el segundo departamento con mayor número de casos de suicidio en el país. Además, existe una problemática significativa relacionada con la salud mental en cuanto a las violencias en el departamento. El Pacto Colombia con las Juventudes (2021) reporta una tasa de violencia intrafamiliar de 244,36 afectados por cada 100.000 habitantes, una cifra alarmante para una región con menos de 80.000 habitantes, según el DANE en 2019.

DEFINICIONES

SALUD MENTAL: “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el

que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico” (OMS,2022).

PROBLEMA SALUD MENTAL: Un problema de salud mental se relaciona con la afectación en la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental. Los problemas mentales son más comunes y menos persistentes en el tiempo. En algún momento de nuestra vida experimentamos sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio u otros síntomas que pueden generarnos malestar y algunos inconvenientes, pero que no llegan a provocar un deterioro significativo en nuestra vida social, laboral o en otras áreas importantes de nuestra actividad cotidiana (Ministerio de salud y protección social, 2014).

PROMOCIÓN EN SALUD MENTAL: Relacionado con impulsar el desarrollo y consolidación de ambientes y acciones favorables que fortalezcan en las personas su identidad, autoestima, satisfacción vital y motive a hacer uso de todos los recursos personales y externos para mantener un equilibrio de su bienestar emocional y mental (OMS, 2004).

PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL: Acciones y medidas individuales y ambientales desarrolladas en función de disminuir o mitigar la aparición de alguna afectación de carácter emocional. Atendiendo e interviniendo hasta donde llegue el alcance, los factores de riesgo y causales de las mismas.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: Es el proceso de intervención psicológica en una situación de crisis, entendida como una técnica de ayuda inmediata y breve a una persona con la finalidad de restablecer la estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo, conductual y/o social. Dentro de esta técnica se utiliza: contacto psicológico, examinación de las dimensiones del problema, análisis de las posibles soluciones, asistencia en la ejecución de acciones concretas y seguimiento (Slaikeu, 1996).

CRISIS: “Un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”. (Slaikeu,1996).

INTERVENCIÓN EN CRISIS: Se relaciona con una serie de estrategias que se ejecutan en el momento de una desorganización grave, resultado de una crisis de cualquier índole que no se haya podido afrontar de manera eficiente, el objetivo de esta intervención es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis, la restauración del equilibrio emocional y una mejora en cuanto a su conceptualización de lo sucedido para apoyar en la activación de los recursos de afrontamiento que se requiere. La intervención en crisis se desarrolla en dos instancias: primera y en segunda instancia; las diferencias entre una y otra consisten en el tiempo que se requiere, quién la está brindando, en dónde, el procedimiento y las metas propuestas en el momento de la intervención. (Vigil, 2017).

CONDUCTA SUICIDA: Evento que se genera de manera progresiva constituido inicialmente por ideas o pensamientos que desencadenan el plan suicida y conlleva a múltiples intentos con aumento progresivo de letalidad al punto de generar el suicidio consumado. De acuerdo con la OMS la conducta suicida se contempla como un síntoma emocional o trastorno mental que no representa un diagnóstico, sino que surge en presencia de un conjunto de síntomas emocionales y comportamentales. (Ministerio de Salud, 2018).

ACOMPANIAMIENTO PSICOLÓGICO: Servicio de apoyo profesional a través de una acción preventiva y de orientación para tomar decisiones o resolver problemas que alteran el ritmo

de vida normal. Además, implica ofrecer contención emocional, herramientas de regulación, planificación de vida, establecimiento de metas, entre otros (Téllez, Saturno, 2013).

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA: Es una práctica profesional que surge como un espacio profesional para potencializar recursos personales. Se diferencia del acompañamiento en que la orientación fomenta activamente la autogestión de la persona que busca el servicio (Benítez, Y.R, 2007).

DOCUMENTOS DE REFERENCIA (OPCIONAL)

1. Acuerdo N° 007 de 2010 del Consejo Superior Universitario “Por el cual se determina y organiza el Sistema de Bienestar Universitario en la Universidad Nacional de Colombia”.
2. Acuerdo 020 de 2018 del Consejo de Bienestar Universitario. “Por el cual se reglamentan los programas del Área de Acompañamiento Integral del Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Colombia y se derogan las Resoluciones 03 y 06 de 2010 y el Acuerdo 03 de 2013 del Consejo de Bienestar Universitario”.
3. Acuerdo 021 de 2018 de la Universidad Nacional de Colombia. Guía de alertas temprana.
4. Benítez, Y. R. (2007). La orientación psicológica, un espacio de búsqueda y reflexión necesario para todos. *Revista mexicana de orientación educativa*, 4(10), 23-27.
5. Ministerio de salud (2018). Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. *Minsalud*, 2, 1-25.
6. Ministerio de salud y de salud y protección social. ABCÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas.
7. Organización Mundial de la salud (2022). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.
8. Organización Mundial de la Salud (2004) Promoción de salud mental. Informe compendiado. Ginebra. Recuperado de: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
9. Téllez, J. A. V., & Saturno, L. M. D. (2013). Psicoterapia y acompañamiento: Un análisis conceptual desde el humanismo y la teoría de la autodeterminación. *Reconstrucción*, 4(2). <https://revistadepsicologiagepu.es.tl/Psicoterapia-y-Acompa%F1amiento-d--Un-An%E1lisis-Conceptual-desde-el-Humanismo-y-la-Teor%EDa-de-la-Autodeterminaci%F3n.htm>
10. Vigil, A. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.

CONDICIONES GENERALES

- Socializar las rutas de atención en salud mental con el personal de Bienestar Universitario, incluyendo actualizaciones o modificaciones futuras.
- Socializar las rutas de atención en salud mental con la comunidad universitaria de la Sede Amazonia.
- Realizar reuniones entre los profesionales de acompañamiento integral y la Coordinación de Bienestar Universitario para evaluar y dar seguimiento a las activaciones de ruta realizadas.
- Organizar una reunión entre los profesionales del área de Acompañamiento Integral para diseñar y establecer un plan de seguimiento para los estudiantes identificados en riesgo medio y alto, según la caracterización de la sede.
- Registrar todos los procesos de primera escucha en SIBU.
- Llevar a cabo una reunión anual con los profesionales de las distintas áreas de Bienestar Universitario para revisar, evaluar y/o modificar las rutas de atención en salud mental de la sede.
- Realizar encuentros con otras áreas (SST) que tengan incidencia en el proceso de activación de rutas, con el fin de actualizar información o realizar seguimiento a procesos.

2. Desarrollo del contenido

PROCEDIMIENTO PARA LA ACTIVACIÓN DE LA RUTA EN SALUD MENTAL

POBLACIÓN OBJETIVO:

Funcionarios docentes, administrativos, contratistas y estudiantes adscritos a la Sede Amazonia de La Universidad Nacional de Colombia.

MEDIOS POR LOS CUALES SE PUEDEN SOLICITAR LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

La comunidad universidad puede solicitar orientación psicológica mediante:

- **Vía chat WhatsApp** al número telefónico 3205894745 de lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 m y de 2:00pm a 6:00pm.
- **Solicitud personal** de orientación en las oficinas Acompañamiento Integral Oficina N°2 bloque de Bienestar Universitario.
- **Envío de correo electrónico** acompinteg_let@unal.edu.co en donde se consigne la información de nombre completo, número de teléfono, correo electrónico, disponibilidad de horarios para programación de la primera escucha.
- **Reporte de estudiantes** con dificultades académicas identificadas por los docentes mediante el Sistema de Alertas Académicas.
- **Derivación de estudiantes** orientados desde el ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”.
- **Reporte del SAE** (Sistema de Acompañamiento Estudiantil).

MEDIOS PARA DESARROLLAR LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Para el caso de la ruta de orientación en salud mental, esta se realiza de dos formas:

- **Presencial:** El funcionario o estudiante que requiera acompañamiento psicológico puede dirigirse al bloque de bienestar universitario en la oficina N° 2 con el área de acompañamiento integral.
- **Virtual:** Se desarrolla por medio de la aplicación Google Meet, para esto previamente por medio de llamada, correo electrónico o WhatsApp se concreta fecha, hora y link para el encuentro; para lo cual se sugiere que el estudiante disponga de herramientas como: buena conectividad a internet y de un dispositivo adecuado que facilite llevar un proceso de orientación fluido. Se recomienda en caso de no poder conectarse a la orientación cancelar con anterioridad y reprogramar inmediatamente.

RUTA DE ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

PASO A PASO DE LA RUTA DE ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO:

Estudiantes

1. Identificación del caso

Se brinda cuando el estudiante que lo requiere se acerca a las oficinas de acompañamiento integral o cuando se recibe mensaje vía WhatsApp

2. Identificación del tipo de orientación

- **Persona en crisis dentro de la institución:** En caso de que el estudiante manifieste sentir ansiedad extrema o ataques de pánico, cambios repentinos en el estado de ánimo, comportamiento agresivo o violento, pérdida de contacto con la realidad, llanto incontrolable, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, insomnio o cambios en los patrones de sueño, aislamiento social o retraimiento puede acercarse a las oficinas de acompañamiento integral para la orientación de manera inmediata. Así mismo, los estudiantes de pregrado o posgrado mayores de edad, también podrán acceder a espacios de orientación psicológica 24/7 a través del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” ingresando al siguiente link: <https://positivamente.positiva.gov.co/> o escaneando el QR y siguiendo los siguientes pasos:



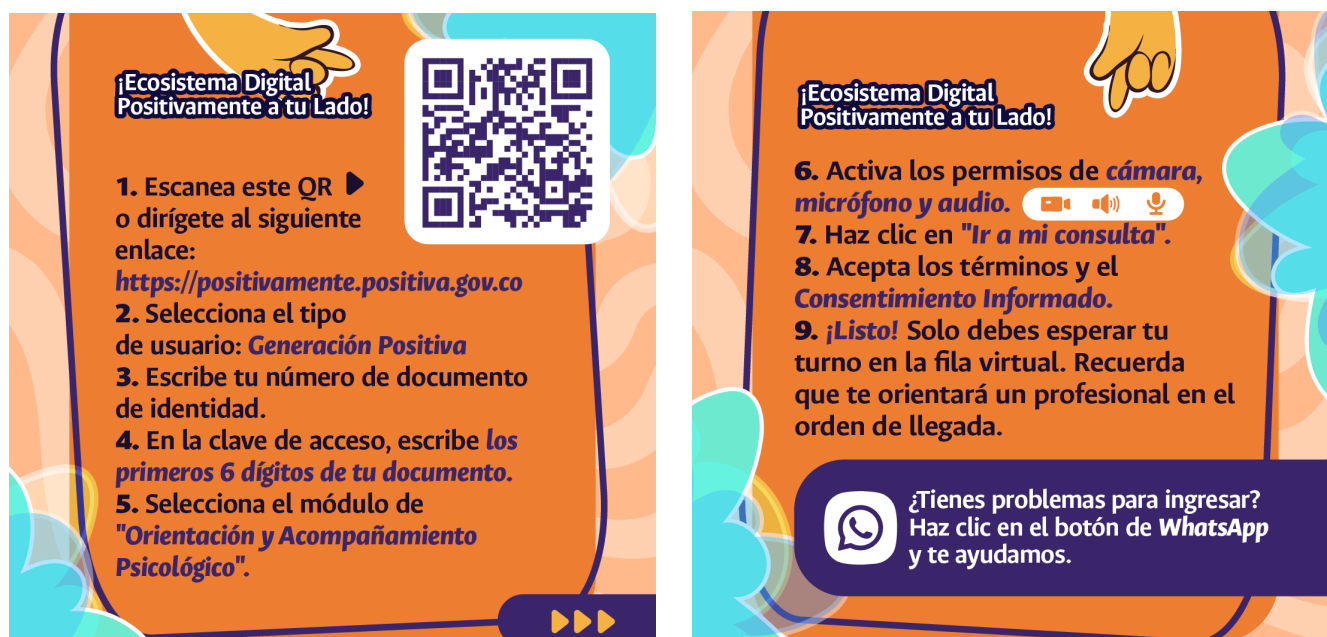


Imagen 1. Pasos ingreso ecosistema Digital "Positivamente Positiva" estudiantes

En este ecosistema, los estudiantes mayores de edad tendrán acceso a acompañamiento y orientación psicológica en temas de salud mental. Este espacio les permitirá recibir herramientas de autogestión y autocuidado emocional, enfocadas en la toma de decisiones y en la implementación de acciones que les faciliten afrontar, de manera asertiva y efectiva, situaciones que generen desequilibrio emocional. Asimismo, se brindarán primeros auxilios psicológicos cuando sea necesario.

Con respecto a la duración de las orientaciones y la frecuencia con la que los estudiantes pueden acceder al servicio, de "Positivamente a tu Lado" los espacios tienen una duración aproximada de 30 a 40 minutos. Según el nivel de riesgo identificado por el profesional, se podrá acordar con el estudiante la realización de hasta tres seguimientos por motivo de orientación. En los casos en que el motivo de orientación sea reiterativo, los profesionales de "Positivamente a tu Lado" indicarán al estudiante la necesidad de continuar su orientación a través de su respectivo prestador de salud y notificarán a la Dirección de Bienestar Universitario. Si se presenta una situación de riesgo vital, los profesionales brindarán los primeros auxilios psicológicos pertinentes y, en caso de crisis no contenida, realizarán la remisión correspondiente a una entidad de salud dentro de su red de atención.

- **Identificación mediante proceso de caracterización:** A partir de la entrevista de admisión se realiza la escala de identificación de riesgo de salud mental (*bajo, medio y alto*) de acuerdo a lo económico, redes de apoyo área psicosocial y salud, antecedentes familiares que puedan afectar. Si puntúa alto, se genera un contacto telefónico o vía correo electrónico en donde se le invita a programar espacio de primera escucha acordando un horario para el acompañamiento que no interfiera con clases o demás actividades curriculares y se agenda a través de la herramienta google calendar generando recordatorio vía correo institucional.
- **Por petición del estudiante:** El estudiante puede solicitar espacio de primera escucha por cualquiera de los medios anteriormente mencionados. Se acuerda un horario para

el acompañamiento que no interfiera con clases o demás actividades curriculares y se agenda a través de la herramienta google calendar generando recordatorio vía correo institucional. En la primera escucha se identifican debilidades, riesgos, fortalezas y se realiza seguimiento de acuerdo a las necesidades identificadas por el profesional.

- **Remisión por parte del sistema de alertas:** El sistema de alertas académicas es utilizado por los docentes para notificar al área de acompañamiento integral un estudiante con bajo rendimiento académico o alguna dificultad psicosocial que afecte su desarrollo académico. De acuerdo a esto, se realiza el contacto con el estudiante por parte del psicólogo de acompañamiento integral con el fin de acordar horario adecuado que no interfiera con las actividades del estudiante y agenda a través de la herramienta google calendar generando recordatorio vía correo institucional.
- **2.5 Derivación de estudiantes orientados desde el ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”:** Aquellos estudiantes que hayan tenido acompañamiento desde el ecosistema digital y que se identifiquen pueden beneficiarse de acompañamientos presenciales serán derivados desde el correo de *Saludmental_nal@unal.edu.co* al correo *acompinteg_let@unal.edu.co* indicando: datos de identificación del estudiante, datos de contacto y motivo de la orientación, con el fin de ser vinculado a los acompañamientos de la Sede.

3. Momento de la orientación

La orientación no constituye una intervención ni psicoterapia; se trata de un espacio de escucha de una hora. En la primera sesión se explicará el alcance de la escucha, la naturaleza confidencial del espacio y las circunstancias bajo las cuales está confidencialidad puede ser vulnerada. Además, se solicitará consentimiento verbal para iniciar el acompañamiento.

Durante el espacio, se identificará la necesidad emocional que requiere apoyo. A continuación, mediante una entrevista semiestructurada, se identificaron los factores de riesgo y se clasificará según lo que el estudiante refiera sobre su sintomatología, considerando si es persistente y si hay riesgo de afectación física. También se tendrá en cuenta si el estudiante presenta antecedentes de atención en salud mental. Con base en esta recolección de información, se realizará el seguimiento adecuado. En caso de identificar un riesgo alto en salud mental, se orientará al estudiante para que reciba atención a través de su EPS. Si se determina que el estudiante requiere orientación de psicología clínica, se realizará la remisión verbal donde se explique la pertinencia de dicha remisión, esta remisión se indicará para su entidad prestadora de salud a la que esté afiliado el estudiante. También se coordinará con el sistema de atención de emergencias de la respectiva sede según sea necesario.

Se identifica que el estudiante puede verse beneficiado de los servicios de las actividades ofrecidas por las otras áreas de Bienestar Universitario, se recomendará la participación en las actividades ofrecidas en ese momento por el área de Acondicionamiento Físico y Deporte, así como en los servicios de apoyo de Alimentación y/o Transporte del área de Gestión y Fomento Socioeconómico, o en las tutorías proporcionadas por los Pares-Tutores de los Grupos de Estudio Autónomo. En este caso será remitida la información del estudiante a dichas áreas con el fin de que pueda ser contactado y se brinde información de los servicios.

4. Seguimiento

El psicólogo del área de acompañamiento integral realiza el seguimiento del estudiante según la situación de salud mental presentada. Es importante aclarar que este proceso es exclusivamente de orientación y acompañamiento; la universidad no ofrece un tratamiento terapéutico. Además, se lleva a cabo un consentimiento informado de forma verbal, el cual solo se quebrantará en caso de que la vida del estudiante esté en riesgo, así como para activar una ruta externa si es necesario.

Cantidad de seguimiento:

Bajo: de una a dos espacios

Medio: de dos a tres espacios

Alto: tres o más espacios, según la necesidad del estudiante (*No terapia breve*)

Por último, se realiza un registro en SIBU con los datos básicos del espacio con el fin de efectuar un seguimiento adecuado y pertinente.

Ejemplo del registro en SIBU que se realiza:

Dio consentimiento (Si/No): Si

Fecha de la escucha: 15/04/2024

Motivo de la escucha: Hábitos de estudio

Acciones realizadas por el profesional: Explicación tipos de estilos de aprendizaje y técnicas de estudio

Compromisos: Implementar las técnicas vistas en el espacio utilizando las herramientas ofrecidas

Fecha de próximo encuentro (Si aplica): 23/04/2024 - No se programa seguimiento/encuentro

Funcionarios docentes, administrativos y contratistas

Orientación desde el área de Acompañamiento Integral

En caso de que algún funcionario, docente, administrativo o contratista vinculado a la Universidad Nacional Sede Amazonia desee solicitar orientación o acompañamiento, puede acercarse a la oficina de Acompañamiento Integral en el bloque de Bienestar Universitario o comunicarse a través de cualquiera de los medios anteriormente mencionados. Es necesario aclarar que no se ofrece un alcance terapéutico; únicamente se proporciona contención emocional en situaciones de crisis y remisión verbal con su EPS en caso de ser necesario. Se realizan de máximo tres escuchas por semestres y se comunica a SST saludocup_ama@unal.edu.co.

Si desea servicios adicionales, puede comunicarse con su ARL en los siguientes números de contacto: Atención con la ARL

ARL POSITIVA “positivamente a tu lado”

Los docentes, administrativos y contratistas que estén afiliados a la ARL positiva, pueden acceder a servicios de orientación psicológica 24/7 en modalidad programada o prioritaria según lo deseen. Además de esto pueden también acceder a actividades de autocuidado como espacios de Mindfulness y Pilates.

Paso1: Ingresar al aplicativo de la ARL Positiva - página web positivamente.positiva.gov.co o comunicarse a la línea telefónica de la ARL 018000941541 línea gratuita nacional opción 1 y después opción 2.

Paso 2: Una vez ha ingresado a la página debe ingresar el tipo de documento y digitar su número de identificación.

Paso 3: Puede solicitar consulta prioritaria por psicología la cual está disponible 24/7 y/o programar consulta prioritaria, en caso de crisis debe seleccionar consulta prioritaria.

Paso 4: La persona que llama debe activar la cámara, el micrófono y el audio para ser atendido por el/la profesional.

Paso 5: Debe esperar su turno de atención.

Paso 6: Atención con el profesional designado por la ARL.

ARL SURA

Puede solicitar contacto por el siguiente link <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti> o llamando al #888 o Para el resto del país se pueden contactar a los siguientes números: 018000511414 - 018000941414 opción 1 y 4.

ASEGURADORA UNISALUD

Existen líneas directas donde puede solicitar atención de emergencias o citas prioritarias, y consultas de salud mental.

Línea directa: (601)316 52 40 o (601)3165000 extensión 18909 Celular 3007911101

Página de Unisalud: <https://unisalud.unal.edu.co/>

POSITIVA
COMPANHIA DE SEGUROS

Positiva
te cuida en

Ten orientación psicológica cuando más la necesites y 24/7

Sabemos que **tu salud mental es esencial**, tendrás el apoyo necesario para cuidar tu bienestar emocional y mental.

Ingresa escaneando el siguiente código QR

ingresa a positivamente.positiva.gov.co

Un equipo de **profesionales** altamente calificado estará disponible para escucharte.

Debes contar con un dispositivo con **conexión a internet estable**, activar la cámara, micrófono y audio.

Los servicios médicos son prestados por Emi/Medismart/Gencell/Mente Creadora para Positiva Compañía de Seguros

medismart

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

Positiva Compañía de Seguros @PositivaCol PositivaColombia PositivaCol PositivaSeguros www.positiva.gov.co

Imagen 2. Servicio de orientación psicológica docentes, administrativos y contratista afiliados ARL positiva



Imagen 3. Paso a Paso servicio de orientación psicológica docentes, administrativos y contratista afiliados ARL positiva

CONDUCTA SUICIDA

Estudiantes

1. Identificación del caso

Si en el proceso de orientación y acompañamiento se identifica una conducta suicida o se tiene conocimiento de un estudiante con conductas de riesgo, se realizará una valoración según la escala del suicidio, para determinar en qué nivel se encuentra el estudiante. Según esta valoración, se realizará la remisión pertinente si es necesario, se recuerda que los estudiantes cuenta con el servicio de póliza para este tipo de situaciones #533 opción 5 - 01 8000 111170, o se puede solicitar apoyo profesional para la contención emocional y primeros auxilios psicológicos desde el servicio de “Positivamente a tu Lado” <https://positivamente.positiva.gov.co/> o al QR:



En caso de que se identifique un intento de suicidio, se activará la ruta de atención en salud para llevar a cabo el traslado correspondiente llamando al 123.

Si es necesario facilitar el traslado de un estudiante a un centro médico debido al nivel de riesgo en el que se encuentra, es fundamental que el profesional de Acompañamiento Integral que brindó la orientación, o la Coordinación de Bienestar Universitario, se comuniquen con el acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, con el fin de informarle sobre la situación presentada y solicitar su presencia, ya sea en la universidad o en el centro médico, para que realice el acompañamiento correspondiente.

Además, el profesional de Acompañamiento Integral deberá explicar el motivo del traslado y hacer un seguimiento telefónico para verificar el estado del estudiante y la atención recibida.

2. Identificación del tipo de orientación

Esta depende del tipo de conducta suicida que manifieste el estudiante, para lo pertinente se definirá cada una:

Ideación suicida: Conjunto de pensamientos que expresan una intención o deseo de morir que se puede verbalizar o manifestar a través de mensajes, de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2018) el paso antecesor de la conducta y puede que no se presente su ocurrencia, es que se manifieste de forma verbal o escrita.

Amenaza suicida: Expresiones verbales o escritas a través de las cuales se busca expresar el deseo de morir o acto suicida en situación de crisis o afectación emocional, a personas con un vínculo afectivo estrecho. La amenaza se constituye de la elaboración del plan para llevar a cabo el acto suicida, a partir de identificar lugares, insumos y elaborar cartas o mensajes de despedida como signo de alarma al intento. (Ministerio de Salud, 2018)

Plan suicida: Elaboración del paso a paso para llevar a cabo el acto suicida a partir de la identificación de lugares, momentos, situaciones e insumos necesarios para el mismo. (Ministerio de Salud, 2018)

Intento suicidio: Conducta potencialmente lesiva autoinfligida sin efecto letal, con pretensión de generarse la muerte, que en ocasiones puede dejar lesiones visibles a partir de evidencia implícita o explícita del deseo o la intención de morir. (Ministerio de Salud, 2018).

Suicidio consumado dentro de las instalaciones de la universidad: Se activa la ruta de salud con los brigadistas. Inicialmente, se acordona el lugar para impedir el acceso a los estudiantes. Se comunica de inmediato con el contacto de emergencia registrado de la persona afectada. Se contacta de inmediato a la policía, fiscalía, SIJIN y DIJIN para realizar el respectivo levantamiento del cuerpo.

3. Seguimiento

El psicólogo del área de acompañamiento integral que atendió el caso realiza el seguimiento a través de espacios de escucha no terapéuticos con el estudiante, con el fin de acompañar su proceso emocional y académico. La cantidad de seguimiento se evalúa según la situación del estudiante: si se trata de un estudiante en riesgo bajo o medio, se establecerán de una a tres espacios de seguimiento.

Se sugiere que en las escuchas de seguimiento de los estudiantes que se identificaron con conductas de riesgo, se pueda desarrollar la estrategia de “*plan de crisis*” Anexo 1.

Docentes, administrativos y contratistas

En el caso de que algún docente, administrativo o contratista se sienta identificado con alguna de las señales de riesgo suicida, puede acercarse al área de Acompañamiento Integral para solicitar orientación o escucha. En estos casos, el equipo realizará la remisión correspondiente a la entidad prestadora de salud y notificará a Salud y Seguridad en el Trabajo (SST) al correo saludocup_ama@unal.edu.co. Se aclara que todos los procesos se manejan bajo estricta confidencialidad.

CONSUMO DE SPA

Estudiantes

1. Identificación del caso:

Si algún miembro de la comunidad universitaria tiene conocimiento acerca de algún estudiante que se encuentra en un consumo problemático o que afecte la integridad del estudiante dentro del campus debe acercarse al área de acompañamiento integral a informar.

2. Identificación del tipo de orientación

Se agenda una orientación con el estudiante en un horario que no interfiera con sus clases ni con sus actividades curriculares.

Cuando se identifique un caso de consumo dentro de la universidad, se debe notificar al Área de Acompañamiento Integral para iniciar el proceso correspondiente a través del Programa de Convivencia y Cotidianidad.

Por otro lado, si se presenta un caso de sobredosis en la universidad, se debe activar de inmediato la ruta de emergencia mediante el número telefónico de vigilancia: 3108090217, y notificar al área de Salud de la situación en el bloque de Bienestar Universitario en la oficina N°1 para coordinar el llamado a una ambulancia y el traslado de la persona a la entidad de salud correspondiente.

El profesional de Área de Salud que realizará el contacto con la ambulancia para el traslado, deberá también contactarse con el acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, con el fin de informarle de la situación y pedirle que se acerque a la universidad o al centro médico.

3. Momento de la orientación

En el momento de la orientación se aborda desde el programa de convivencia y cotidianidad el cual busca en primera instancia generar procesos de reparación con carácter pedagógico, de promoción y prevención; si el estudiante se acerca en estado alterado de conciencia se brinda espacio seguro y se llama a un contacto de emergencia brindado en la entrevista de ingreso.

4. Seguimiento

Se realiza seguimiento por parte del psicólogo del área de acompañamiento integral.

Funcionarios docentes, administrativos y contratistas

En caso de un consumo problemático o sobre dosis SST activa ruta de ambulancia y brigadistas de la sede, comunicarse con el contacto de emergencia, y SST continua realizando los seguimientos.

VIOLENCIA DE GENERO

Cuando se identifica una violencia basada en genero dentro de la sede. Se realiza la activación de la ruta ya existente. La cual consiste en:

Etapa 1: Conocimiento del caso y atención de emergencia se debe activar ruta mediante la coordinación de bienestar universitario de la sede.

Etapa 2: Orientación y atención en salud física y emocional, el área de acompañamiento integral realiza orientación psicosocial y se activa ruta por el área de salud para realizar valoración, estabilidad médica y realizar la respectiva remisión a los servicios de asistencia en salud.

Etapa 3: Procedimiento alternativo pedagógico, se realiza compromiso de reparación de daños causados por parte del agresor y la cesación de la violencia y la no repetición de la misma.

Etapa 4: Proceso disciplinario, El área de acompañamiento integral remite el caso a las autoridades disciplinarias competentes, según la vinculación del presunto agresor.

Etapa 5: Seguimiento, se realiza seguimiento por parte del área de acompañamiento integral.

RUTAS EXTERNAS EN EL DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS

Entidad prestadora del servicio	Teléfono de contacto
Línea Dorada	3224827262
Línea de apoyo ESE Hospital San Rafael de Leticia – Redireccionamiento a apoyo psicosocial	3203016118
IPS Fundación clínica Leticia	3224216956 - 3142905805
Atención Departamental de Policía de Amazonas	3212412835
Ambulancia emergencia de salud mental	3203012345
CRUES Leticia	3107851844
Mentes colectivas escucha amiga	3155324684
Póliza	#533 opción 5 - 018000111170

Anexo 1 - PLAN DE CRISIS

MI PLAN DE CRISIS

Ten en cuenta las vulnerabilidades

- Tuviste un día estresante.
- Habías discutido con alguien.
- Descubriste una injusticia (hacia ti o hacia otra persona) y eso te molesto.
- Las cosas no salieron como esperabas.
- No dormiste bien.
- Has suspendido tus medicamentos.
- Has dejado de ir a control psicológico.

Observa los antecedentes ¡Tal vez ya te había pasado antes!

- Discutiste con alguna persona.
- Observaste elementos a tu alrededor con los cuales podrías acérte daño (medicamentos, alcohol, tijeras, etc.).
- Al evaluar la situación (recordaste algo a alguien o se acerca algo que te puede incomodar) por lo cual creíste que ibas a perder el control.
- Recibiste un “no” como respuesta o una respuesta que no esperabas.

No esperes que aparezca o inicie el evento provocador/ desencadenante

- Escribe y lee los compromisos que has hecho con tu vida, con lo que quieres llegar hacer. Tenlos en cuenta hasta que la emoción se regule.
- Aléjate de todos aquellos elementos que pudieran hacerte daño a ti u otros.

Utiliza en orden las siguientes estrategias hasta que funcione alguna

1. Cambia la fisiología de tu cuerpo

- Échate agua en la cara - Sumergir la cara en lavamanos.
- Mete los pies en agua con hielo.
- Ponte una cascara fría.
- Aprieta hielo con las manos.
- Ponte debajo de una ducha caliente o fría.
- Escucha música muy fuerte.
- Come comida muy picante o ponte una gota de salsa picante en la lengua.
- Haz ejercicio intenso – trotar En el puesto.
- Tensiona y relaja los músculos uno por uno.

2. Distráete

- Habla, conversa con alguien que aprecies.
- Haz algún Hobbies.
- Juega con tu celular / computador.
- Camina rápido en el lugar donde estes.
- Cómete un helado, algo agradable para ti.

- Cómete un limón.
- Lee un libro con emociones opuestas.
- Baila.
- Ejercicios de respiración.
- Cuenta los colores de un objeto.
- Haz algo agradable por alguien.

3. Concéntrate en tus sentidos Mindfulness (Conciencia plena)

Visión: Admira una flor, enciende una vela y observa la llama, mira la naturaleza que te rodea, mira las nubes y busca formas en ellas, mira las estrellas, camina por una zona bonita de tu barrio o ciudad.

Audición: Escucha música agradable y relajante o animadora y energética, presta atención a los sonidos, de la naturaleza como los cantos de los pájaros, la lluvia, los sonidos de los carros, canta una canción, llama a alguien.

Olfato: Usa tu perfume o loción favorita, aplica ambientador a tu casa, enciende una vela aromática.

Gusto: Tomate una bebida caliente o fría, comete un postre, cómprate o prepara tu comida favorita, masca tu dulce favorito prueba y disfruta el sabor de lo que comes.

Tacto: Cepilla tu cabello, abraza a alguien, abrázate a ti mismo, ponte una compresa fría en tu frente, pide que te den un mensaje, toca algo y siente cada detalle.

4. Llama a alguien

- Toma tu teléfono fijo o celular, marca el número de teléfono de esa persona, recuerda su nombre es XXX y te comunicas con él o ella al número de teléfono XXXXX.
- No termines la llamada, puedes realizar nuevamente uno de los pasos anteriores mientras hablas con él o ella.
- Si llega a cortarse la llamada, vuelve y marca.
- Contesta en caso de que esa persona te devuelva la llamada.
- Contacto con el Ecosistema Digital “Positivamente a tu Lado” al link :<https://positivamente.positiva.gov.co/> o escaneando el siguiente QR:



5. Llama a la línea de emergencias

- Si Toma tu teléfono fijo o celular, y comunícate con el número 123 (Número único de seguridad y emergencia).
- Comenta al operador tu estado, lo que has hecho hasta el momento, y los pasos que has seguido.
- Sigue sus instrucciones.
- Si llegase a interrumpirse la comunicación, llama al número 123 nuevamente.

En tu día a día puedes consultar información que te ayude a conocer tus emociones ingresando a la página: <https://hablalo.com.co/>

En donde podrás tener información para aumentar tu bienestar emocional, estrategias prácticas para regular tus emociones y hacer que tus pensamientos funcionen como tus aliados.

Otra línea gratuita que puedes usar, en caso de necesitar orientación y apoyo emocional es la línea 106, línea amiga de apoyo, la cual funciona las 24 horas del día.

Línea porque quiero estar bien 333 033 3588 (también es WhatsApp)

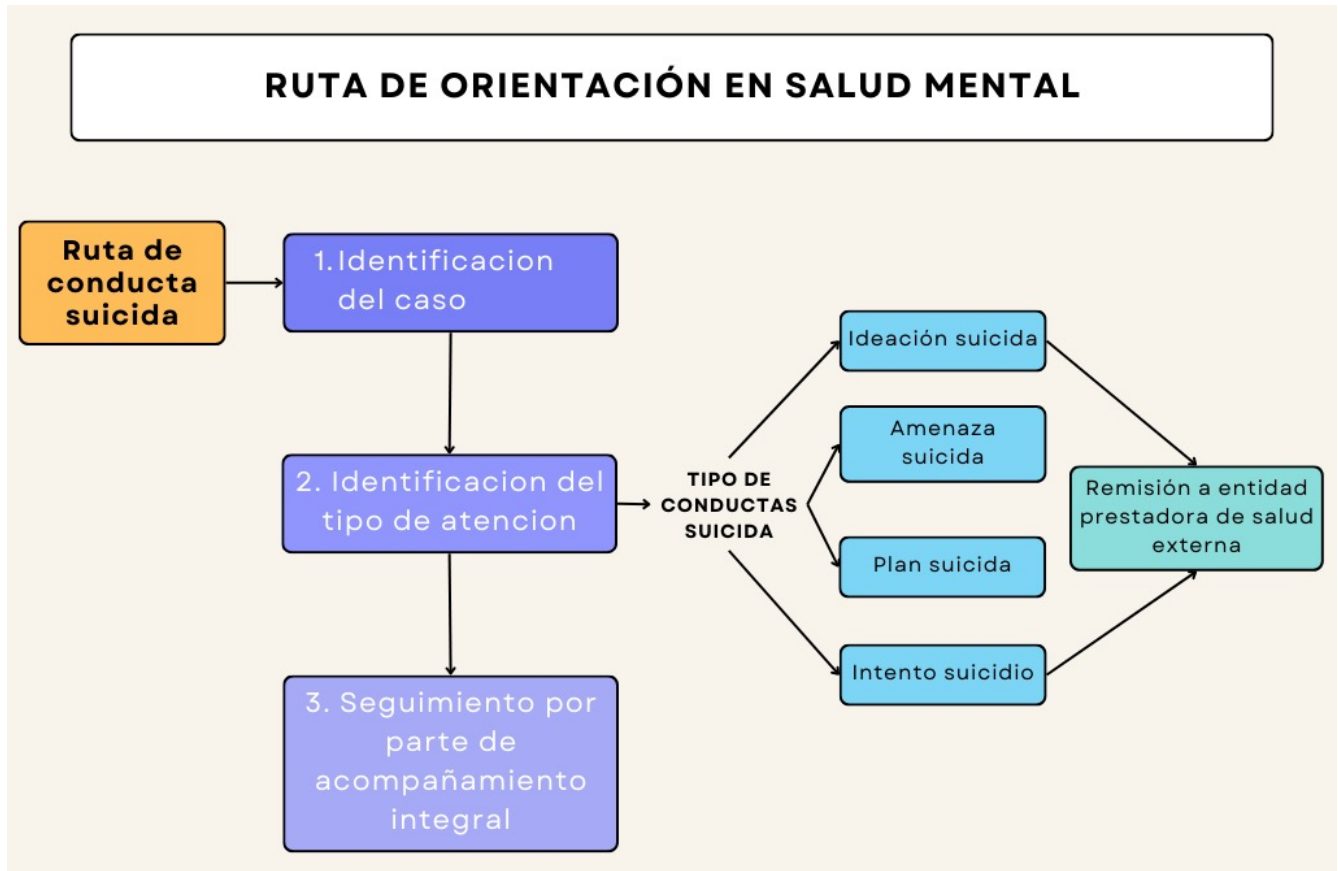
Línea Calma 018000423614

Línea de la mujer WhatsApp 3007551846 - Llamando al 018000112137

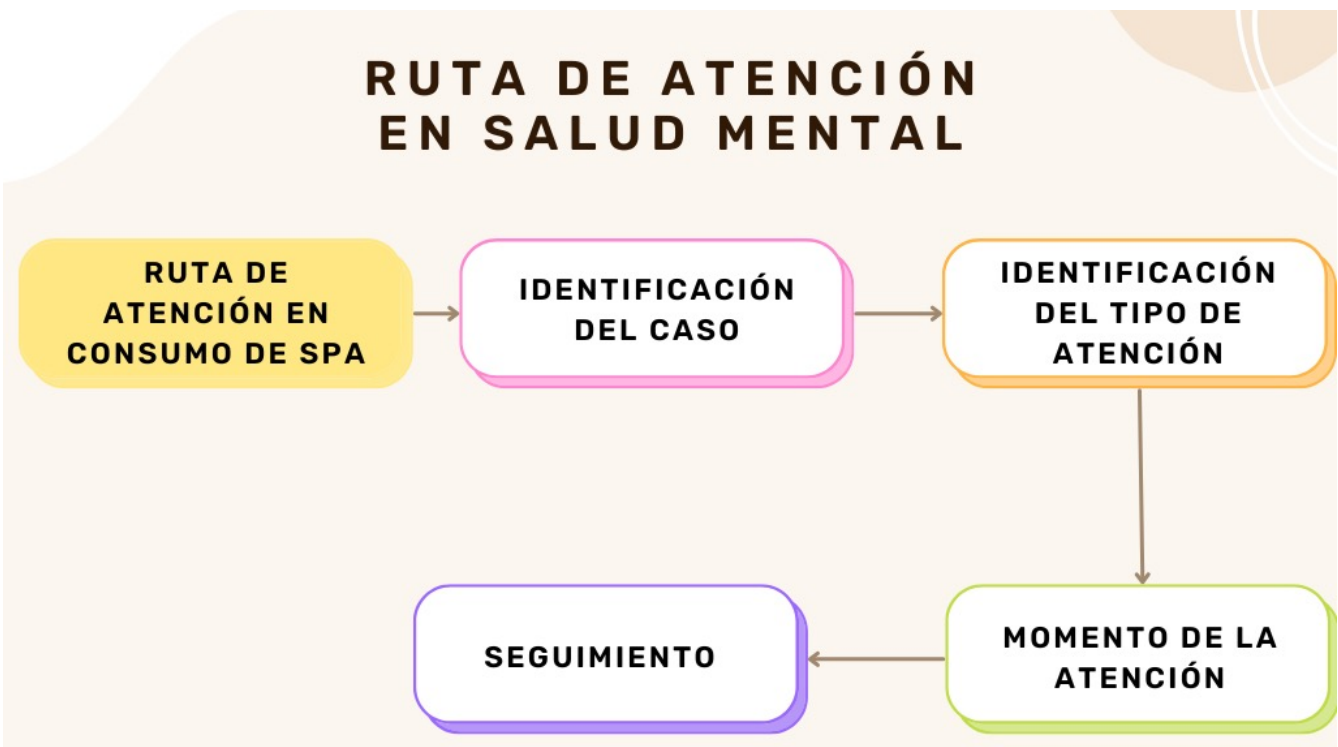
RUTA DE ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



RUTA DE CONDUCTA SUICIDA



RUTA DE ATENCIÓN EN CONSUMO DE SPA



ruta de violencia basada en género y sexo

Etapa 1

Conocimiento del caso y atención de emergencia

- a.** Si sufres, experimentas o conoces hechos de violencias basadas en género o violencias sexuales, debes poner en conocimiento el caso ante:

Sede Amazonía

🏠 Kilómetro 2 Vía Tarapacá -
Edificio de Bienestar Universitario
✉ bienestar_let@unal.edu.co
/ acompinteg_let@unal.edu.co
☎ (57-8) 592 7996 Ext. 29814

- b.** Si la violencia constituye una emergencia, la persona victimizada o quien conozca los hechos, deberá activar el sistema de emergencias a través del personal de vigilancia más cercano y/o comunicarse a la siguiente extensión:
☎ 311-273-0513 servicio de vigilancia

Etapa 2

Orientación y atención en salud física y emocional

► Área de Acompañamiento Integral ◀

En esta dependencia la persona victimizada tiene acceso a:

- Orientación psicosocial
- Orientación y asesoría jurídica
- Asesoría en prácticas de autoprotección ante riesgo o amenazas

► Área de Salud

Si la persona victimizada presenta afectación en su salud física o psicológica, recibirá la siguiente atención:

- Valoración y estabilización médica
- Seguimiento a casos críticos
- Remisión a los servicios de asistencia en salud
- Alerta a las autoridades legales de ser necesario

Regresa

Etapa 3

Procedimiento alternativo pedagógico

- a.** Es un espacio de intervención pedagógica, en el cual participan el agresor y la persona victimizada, con el fin de obtener compromisos de reparación del daño causado, la cesación de la violencia y la no repetición de la misma.

La persona victimizada NO será obligada a confrontar al presunto agresor y decidirá si transita por esta etapa o pasa directamente a la etapa 4.

En cualquier punto de la ruta que se evidencie comprometida la salud física y/o mental de la persona victimizada, el Área de Acompañamiento Integral activará las medidas de protección especiales (Art. 19)

► Etapa 4 Proceso disciplinario

- b.** Acompañamiento Integral remitirá el caso a las autoridades disciplinarias competentes, según la vinculación del presunto agresor. En caso de ser parte del estamento estudiantil, docente o administrativo, se regirá por los estatutos disciplinarios correspondientes. Si la vinculación es por otro tipo de contrato, se remitirá al supervisor o interventor del presunto agresor.

Etapa 5 Seguimiento

► Todo caso de violencia basada en género o violencia sexual que haya sido atendido por las instancias de la Universidad Nacional de Colombia, debe continuar un proceso de seguimiento.

El Área de Acompañamiento Integral verificará la gestión surtida, la restitución de los derechos de la persona victimizada y la situación actual.



Modelo de orientación y acompañamiento en **Salud Mental**

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL
SEDE AMAZONIA