

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

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL

SEDE CARIBE

Versión 2025



1. Información General del Documento

OBJETIVO

Construir y/o actualizar la ruta de salud mental con el fin de brindar direccionamiento a la población de la comunidad universitaria de la Sede Caribe que 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

Dirigido a la Comunidad Universitaria de la Sede Caribe de la Universidad Nacional de Colombia, con el propósito de brindar un proceso de orientación y acompañamiento en salud mental, teniendo en cuenta que, si bien no es un proceso terapéutico, se realiza basado en la evidencia y aplicado por los dos psicólogos pertenecientes al área de Acompañamiento Integral, encargados de brindar primera escucha y el seguimiento de casos.

JUSTIFICACIÓN

La universidad representa un entorno en el que los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés, lo que puede impactar negativamente su salud mental, por ello es fundamental explorar diferentes indicadores de salud y bienestar en los universitarios para desarrollar propuestas que se ajusten a sus verdaderas necesidades (Cassaretto, et. al, 2020).

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, los datos públicos de la Secretaria de Salud del archipiélago evidencian una notable falta de estadísticas regionales actualizadas sobre decesos y enfermedades asociadas a la salud mental. Esta ausencia de información dificulta la identificación de patrones, necesidades y el desarrollo de intervenciones específicas en el territorio.

Finalmente, se reconoce la importancia de implementar una ruta de atención en salud mental en la Universidad Nacional de Colombia, sede Caribe, ya que es una herramienta fundamental para promover el bienestar emocional de los estudiantes, docentes, administrativos y contratistas, y contribuir a su éxito personal, profesional y académico, brindar acompañamiento en salud mental, promover la búsqueda de ayuda profesional, prevenir el suicidio, disminuir la deserción y crear un campus más saludable. Esto también refleja el compromiso institucional con contribuir a mejorar la calidad de vida, bienestar psicológico y emocional de la comunidad universitaria, de acuerdo con las necesidades propias del archipiélago, promoviendo un ambiente de autocuidado.

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: La promoción de la salud mental es una estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados hacia la transformación de los determinantes de la Salud Mental que afectan la calidad de vida, en procura de la satisfacción de las necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de la misma en los niveles individual y colectivo teniendo en cuenta el marco cultural colombiano (Ley 1616 de 2013 POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES. 21 de enero)

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 (OMS s.f).

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).

Ley 1616 de 2013 POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES. 21 de enero).

Organización Mundial de la salud (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*.

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

Vigil, A. (2017). *Primeros auxilios psicológicos. Integración académica en psicología*, 5(15), 3-11.

Ministerio de salud (2018). *Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles*. Minsalud, 2, 1-25

Ministerio de salud y de salud y protección social. *ABCÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas*.

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.

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.ht>

Cassaretto, M., Martínez, P., y Tavera, M. (2020). *Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales*. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v38n2/0254-9247-psico-38-02-499.pdf>

DOCUMENTOS DE REFERENCIA (OPCIONAL)

1. Acuerdo 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 tempranas.

CONDICIONES GENERALES

- Socialización de las rutas de atención en salud mental con el personal de Bienestar Universitario, incluyendo actualizaciones o modificaciones futuras.
- Socialización de las rutas de atención en salud mental con la comunidad universitaria de la Sede Caribe.
- Reuniones entre los profesionales de las distintas áreas de Bienestar Universitario y Coordinación de Bienestar de Sede Caribe para evaluar y hacer seguimiento de casos especiales que se encuentren en seguimiento por primera escucha.
- Reunión entre los profesionales del área de Acompañamiento Integral para diseñar y establecer plan de seguimiento de estudiantes identificados en riesgo medio y alto de acuerdo a la caracterización de sede.
- Registrar todos los procesos de primera escucha en SIBU.
- 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 sede.
- Generar encuentros con otras áreas involucradas en la ruta con el fin de conocer y/o actualizar procesos propios de la ruta.

2. Desarrollo del contenido

ANTECEDENTES

Contribuyendo con el cuidado de la salud mental de los estudiantes de la Sede Caribe, así como el proceso de orientación psicosocial y acompañamiento brindado por el área de Acompañamiento Integral, se realiza al inicio de cada semestre un proceso de caracterización para la identificación de posibles vulnerabilidades de los estudiantes matriculados, que puedan influir en su calidad de vida, rendimiento académico y permanencia en la institución. Para ello se recolectan los datos obtenidos en el Perfil Integral de Primer Ingreso, la Encuesta de Salud de la plataforma SINSU y una sesión de Primera Escucha, lo que permite clasificarlos en tres niveles: riesgo Alto, Medio y Bajo.

- **Estudiantes en Riesgo Alto:** Se identifican múltiples factores de vulnerabilidad, dentro de los que se puede incluir riesgos de comportamiento y consumo problemático de sustancias, víctimas de desplazamiento o grupos armados, antecedentes en formas de abuso, estilos y estrategias de afrontamiento poco efectivos, conductas o ideaciones suicidas, baja inteligencia emocional, dificultades en manejo de estrés, dificultades en habilidades sociales, dificultades económicas, falta de redes de apoyo, inconformidad con la carrera escogida, entre otros.
- **Estudiantes en Riesgo Medio:** Se identifican uno o dos factores de vulnerabilidad de la lista presentada anteriormente.
- **Estudiantes en Riesgo Bajo:** No se identifican factores de riesgo en el estudiante.

Dentro del proceso de caracterización e identificación de posibles vulnerabilidades de los estudiantes, a las personas identificadas en Riesgo Alto se les contactará una vez cada 15 días para realizar seguimiento. A las personas identificadas en Riesgo Medio se les contactará una vez al mes para realizar seguimiento, esto durante la duración del semestre académico.

PROCEDIMIENTO PARA ACTIVAR LA RUTA DE LA SALUD MENTAL

POBLACIÓN OBJETIVO

La ruta está diseñada para toda la comunidad universitaria perteneciente a la Sede Caribe.

MEDIOS POR LOS CUALES PUEDEN ENTRAR LAS SOLICITUDES DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Si los miembros de la comunidad universitaria de la Sede Caribe desean solicitar el servicio de orientación en psicología del área de acompañamiento integral, o reportar algún caso identificado, puede realizar una solicitud de dos formas:

- **Por correo electrónico:** Se debe enviar la solicitud al correo institucional de Coordinación de Bienestar Universitario sede Caribe (bienestar_sai@unal.edu.co) o al drive de remisión de estudiantes (<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1euLpgzaNy-GHL-2P97MPapXZgEoFlP4hnuIXhcJoy6YY/edit?usp=sharing>) detallando nombre completo,

el motivo de la petición y si es estudiante, docente, administrativo o contratista. En el caso de que se haga una remisión para seguimiento de un estudiante se debe especificar su nombre completo, número de teléfono o correo institucional, si se identificaron cambios alarmantes en su conducta, estado de ánimo, dificultades para socializar, múltiples inasistencias a clase o sospecha de alguna limitación o discapacidad.

- **De forma presencial:** Se debe acercar a la oficina de coordinación de Bienestar Universitario Sede Caribe, ubicada en la sala de profesores del campus administrativo, segundo cubículo a mano izquierda.
- **Derivación de estudiantes orientados desde el ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”:** Los estudiantes de pregrado y posgrado mayores de edad que utilicen el servicio de orientación psicológica y que se identifique que pueden verse beneficiados por los servicios de acompañamiento presencial, serán derivados desde el correo de Saludmental_nal@unal.edu.co al correo bienestar_sai@unal.edu.co con copia a los correos mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@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.

MEDIOS PARA DESARROLLAR LA ORIENTACIÓN

- **Presencial:** (Aplicado solo a estudiantes de Pregrado) La orientación presencial de la primera escucha se realizará, una vez se haya concretado vía correo electrónico o llamada telefónica con el estudiante, dentro de la oficina C-4 en la sala de profesores del Jardín Botánico.
- **Virtual:** La orientación virtual será concretada por medio de correo electrónico o llamada telefónica donde se determinará la fecha, hora, y plataforma a utilizar.

PASO A PASO DE LA RUTA

1. RUTA DE ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL:

Estudiantes Pregrado - Escucha sin riesgo:

- Los inicios de los espacios de escucha pueden ser concretados inicialmente con el estudiante por medio de correo institucional para definir el medio para desarrollar la orientación, agendar primera escucha y hora pertinente o si se acerca de manera presencial se agendará según disponibilidad de agenda del estudiante y de los profesionales de acompañamiento integral.
- Durante el desarrollo del espacio se contextualiza al estudiante del propósito y alcance de la escucha, secreto profesional, y derechos y deberes del estudiante durante el proceso de orientación, por lo que una vez escuchado y resuelto inquietudes, se solicitará consentimiento verbal por parte del estudiante para dar inicio al espacio de indagación de necesidades. En caso de que el servicio de primera escucha se preste de manera virtual se enviará correo electrónico (ver plantilla en anexo 1), donde se estipulan aspectos a considerar dentro el espacio de primera escucha (propósito y alcance de la escucha, secreto profesional, derechos y deberes del estudiante durante el proceso de orientación, limitantes dentro de espacio virtual, recomendaciones de

conectividad), el estudiante deberá responder el recibido de dicha información y la confirmación de su conexión al espacio. Se anexa sugerencia de consentimiento escrito en espera de aprobación (ver anexo 2).

- Durante el espacio de primera escucha por medio de una entrevista semiestructurada se recopila información importante sobre las necesidades del estudiante, se exploran estrategias breves de afrontamiento, además de brindar orientación y/o acompañamiento según sea crea oportuno.
- En caso de que se identifique que el estudiante requiera iniciar un proceso terapéutico, atención médica u otros servicios similares, se realizará la remisión verbal donde se explique la pertinencia de dicha remisión, esta remisión se indicará para su entidad prestadora de salud, brindando asistencia en el proceso de agendamiento de la cita.
- Si se considera pertinente, 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.
- El proceso de seguimiento se tiene estipulado a un espacio adicional a la primera escucha, para programar la sesión de seguimiento y evaluar el progreso del estudiante tras la sesión de Primera Escucha, se deberá realizar de acuerdo con lo establecido a continuación:

La próxima sesión se programará en función del nivel de vulnerabilidad identificado durante el proceso de caracterización:

- Alto: 8 días
- Medio: 15 días
- Bajo: 20 días

Para cualquier otro miembro de la Comunidad Universitaria, la sesión se deberá concretar entre 15 y 20 días hábiles.

- Finalmente, el proceso de primera escucha se cierra con el proceso de registro de información en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima escucha (Si aplica):

Se generó remisión (SI/NO)

Estudiantes Posgrado:

- Se realiza contacto con el estudiante por medio de correo institucional (*ver plantilla en anexo 1*), para definir la plataforma por medio de la cual se desarrollará la sesión de escucha, día, hora y se compartirán aspectos a considerar dentro el espacio de primera escucha (propósito y alcance de la escucha, secreto profesional, derechos y deberes del estudiante durante el proceso de orientación, limitantes dentro de espacio virtual, recomendaciones de conectividad) el estudiante deberá responder el recibido de dicha información y la confirmación de su conexión al espacio.
- Durante el espacio de primera escucha por medio de una entrevista semiestructurada se recopila información importante sobre las necesidades del estudiante, se exploran estrategias breves de afrontamiento, además de brindar orientación y/o acompañamiento según sea crea oportuno.
- En caso de que se identifique que el estudiante requiera iniciar un proceso terapéutico, atención médica u otros servicios similares, se procederá a realizar la remisión verbal donde se explique la pertinencia de dicha remisión, esta remisión ser ante su prestadora de salud, brindando asistencia en el proceso de agendamiento de la cita.
- Para programar una sesión de seguimiento, para evaluar el progreso del estudiante tras la sesión de Primera Escucha, se deberá realizar de acuerdo con lo establecido a continuación:

En el caso de los estudiantes, la próxima sesión se programará en función del nivel de vulnerabilidad identificado durante el proceso de caracterización:

- Alto: 8 días

- Medio: 15 días

- Bajo: 20 días

Para cualquier otro miembro de la Comunidad Universitaria, la sesión se deberá concretar entre 15 y 20 días hábiles.

- Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

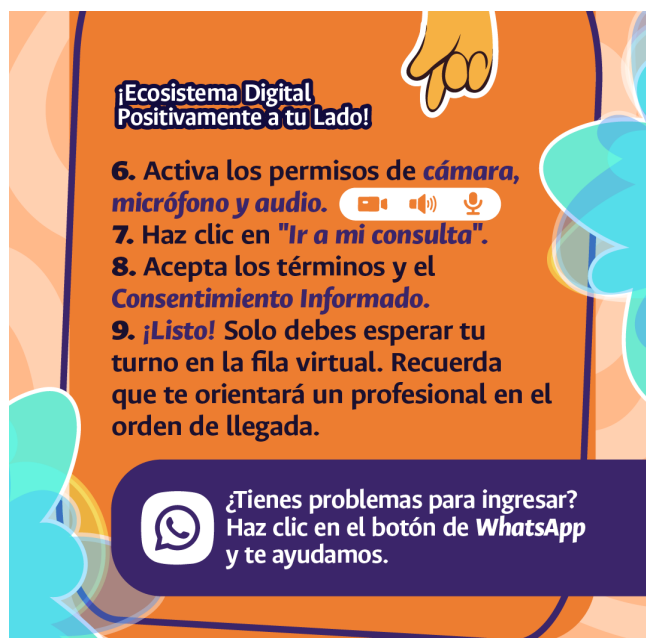
Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Remisión (SI/NO)

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.

Docente/Administrativo/Contratista:

Desde el Área de Acompañamiento Integral se brindará a Docentes, Administrativos y Contratistas espacios de primera escucha cuando se identifique que se encuentran en estados de crisis o malestar emocional intenso que obstaculicen su adecuado desenvolvimiento en las actividades, para esto se realizará el siguiente proceso:

- Se brindará un espacio tranquilo y confidencial para su escucha.
- Se hará salvedad del alcance que se tiene de estos espacios y se pedirá consentimiento verbal del espacio que implica pedir información personal, además del poder remitir su caso al Área de Seguridad y Salud en el trabajo una vez se termine el espacio de contención al correo ocupacional_san@unal.edu.co
- Se aplicarán los pasos estipulados de los primeros auxilios psicológicos los cuales son:

Contacto psicológico: en esta parte de la orientación es importante determinar el tipo de crisis que se está orientando, permitiendo a la persona realizar ventilación emocional por medio de la expresión verbal de su situación. Dentro de esta fase se puede generar con la persona distintas técnicas de regulación emocional como: grounding, STOP, respiración diafragmática, tensión y distensión muscular, respiración 4-7-8 entre otras.

Examinar las dimensiones del problema: Una vez la persona se encuentre regulada emocionalmente se pueden identificar los momentos que llevaron a desencadenar la crisis pasado inmediato, presente y futuro inmediato.

Pasado inmediato: acontecimientos importantes, en especial el incidente específico que desató o precipitó la crisis

Presente: Indagar funcionamiento CASIC de la persona, aspectos conductuales, afectivos, somáticos, interpersonal y cognoscitivo

Futuro: Revisar decisiones o acciones inminentes

Análisis de las posibles soluciones desde la categorización de las necesidades: en esta etapa es importante identificar y jerarquizar las necesidades inmediatas de la persona, explorando lo que la persona ha intentado hacer hasta el momento para solucionar su situación y así lograr orientar a la persona para que pueda identificar una o más posibles soluciones de acuerdo a sus necesidades.

Asistencia en la ejecución de acciones concretas y orientar en la toma de decisiones: en esta fase se pretende fomentar y motivar la toma de decisiones facilitando el proceso de adaptación a la cotidianidad a partir de la ejecución de acciones concretas y orientadas a la necesidad de la persona.

Conectar a la persona con sus redes de apoyo: es importante que durante el proceso se le motive a la persona para que logre generar un contacto con su red de apoyo ya sea que lo haga de manera presencial o telefónica.

Seguimiento: el objetivo de este paso es completar el círculo de la retroalimentación de

la situación abordada, y determinar si se lograron los objetivos para resolver la situación de crisis.

- En el caso que se identifique que el Docente, Administrativo, Contratista requiere una atención de urgencia se notifica a SST al correo *ocupacional_san@unal.edu.co* o al número de teléfono 5133310-5133392 Ext:29616 para que se active la ruta necesaria y será dicha área quienes realicen los seguimientos pertinentes y vinculen a las actividades necesarias.
- Se registrará la escucha realizada en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Remisión (SI/NO)

2. RUTA EN CASO DE AFECTACIÓN POR CONSUMO DE SUSTANCIAS:

Estudiantes Pregrado:

- Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real y se identifican alteraciones en la salud física y/o mental:

Alteraciones como: agitación, pérdida de conciencia, alucinaciones, tamaño anormal de pupilas, convulsiones, dificultad respiratoria, entre otras.

a) Se deberá llamar a la ambulancia (123), notificar a vigilancia y brigadistas para que guíen al servicio de emergencias hasta el lugar del incidente.

b) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (*bienestar_sai@unal.edu.co* /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (*mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co*) para que contacte al acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, para informarle la situación presentada y que realice acompañamiento.

c) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (*mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co*) sobre el caso, brindando el nombre y carrera del estudiante, para que posterior a la atención médica necesaria, se genere un agendamiento de primera escucha y seguimiento.

d) Después de garantizar el espacio médico necesario, se establecerá contacto con el estudiante para sí está de acuerdo desarrollar un espacio de primera escucha, en donde se indicará al estudiante propósito y alcance de la escucha, secreto profesional, y derechos y deberes del estudiante durante el proceso de orientación, por lo que una

vez escuchado y resuelto inquietudes, se procederá a solicitar consentimiento verbal por parte del estudiante para dar inicio al espacio de obtención de información, si durante el espacio de escucha el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (adicción), de ser mayor de edad, se hace remisión verbal a EPS (de acuerdo a lo establecido en la ley 1566 del 2012), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita. En caso de ser menor de edad, se notificará al acudiente en primera instancia, brindando asesoramiento sobre el proceso.

e) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días, en el espacio de seguimiento se podrán realizar acciones orientadas a estrategias de manejo del consumo, educación sobre los riesgos asociados y herramientas para consumo responsable.

f) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Se generó remisión (SI/NO)

- Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real, pero NO se identifican alteraciones en la salud física y/o mental:

a) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co / acabuyo@unal.edu.co), especificando datos del estudiante y detalles del suceso en cuestión.

b) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co / acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando el nombre y carrera del estudiante, para poder ofrecer al estudiante espacios de primera escucha.

c) Si el estudiante acepta el espacio de escucha, una vez se desarrolle el mismo se indicará en primera instancia al estudiante propósito y alcance de la escucha, secreto profesional, y derechos y deberes del estudiante durante el proceso de orientación, por lo que una vez escuchado y resuelto inquietudes, se procederá a solicitar consentimiento verbal por parte del estudiante para dar inicio al espacio de obtención de información, si durante el espacio de escucha el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (adicción), de ser mayor de edad, se hace remisión verbal a EPS (de acuerdo a lo establecido en la ley 1566 del 2012), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita. En caso de ser menor de edad, se notificará al acudiente en primera instancia, brindando asesoramiento sobre el proceso.

d) Si el estudiante por el contrario no acepta tener los espacios de primera escucha, se brindará información de actividades institucionales o regionales en donde puede

recibir información y/o orientación frente al tema de consumo de sustancias.

e) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días, en el espacio de seguimiento se podrán realizar acciones orientadas a estrategias de manejo del consumo, educación sobre los riesgos asociados y herramientas para consumo responsable.

f) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Remisión (SI/NO)

- Si se tiene información sobre un suceso que ocurrió dentro del campus universitario, o el estudiante ingresó al campus bajo efectos de algún tipo de sustancia y se generó a raíz de esto algún tipo de alteración o afectación a terceros:

a) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co), especificando en lo posible datos del estudiante y detalles del suceso en cuestión, será el área de Acompañamiento integral quien revise si dicha situación requiere que se genere algún un proceso de acercamiento a personas involucradas para ofrecer agendamiento de espacios de escucha.

b) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando el nombre y carrera del estudiante, para agendar cita de atención y seguimiento.

c) Si durante la sesión el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (*adicción*), de ser mayor de edad, se hace remisión a EPS (*de acuerdo a lo establecido en la ley 1566 del 2012*), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita. En caso de ser menor de edad, se notificará al acudiente en primera instancia, brindando asesoramiento sobre el proceso.

d) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días.

e) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Estudiantes Posgrado:

- Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real y se identifican alteraciones en la salud física y/o mental:

a) Se deberá llamar a la línea de emergencias (Cruz roja 132 o CRUE 3006413977 - 4209632 Ext 1400 Ext 123) y notificar a vigilancia para que guíe al servicio de emergencias hasta el lugar del incidente.

b) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co / acabuyo@unal.edu.co) para que contacte al acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, para informarle la situación presentada y que realice acompañamiento.

c) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co / acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando el nombre y número de contacto del estudiante, para agendar espacio de primera escucha una vez se haya realizado el proceso médico respectivo y seguimiento de forma virtual, por medio de la plataforma Google Meet o llamada telefónica.

d) Si durante la sesión el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (adicción), de ser mayor de edad, se hace remisión a EPS (de acuerdo con lo establecido en la ley 1566 del 2012), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita.

e) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días.

f) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Remisión (SI/NO)

- Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real, pero no se identifican alteraciones en la salud física y/o mental:

a) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co / acabuyo@unal.edu.co), especificando datos del estudiante y detalles del

suceso en cuestión.

b) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando el nombre y número de contacto del estudiante, para agendar cita de atención y seguimiento de forma virtual, por medio de la plataforma Google Meet o llamada telefónica.

c) Si durante la sesión el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (*adicción*), de ser mayor de edad, se hace remisión a EPS (*de acuerdo con lo establecido en la ley 1566 del 2012*), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita.

d) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días.

e) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Remisión (SI/NO)

- Si se tiene información sobre un suceso que ocurrió dentro del campus universitario, o el estudiante ingresó al campus bajo efectos de algún tipo de sustancia:

a) Se notifica a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co), especificando datos del estudiante y detalles del suceso en cuestión.

b) En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando el nombre y número de contacto del estudiante, para agendar cita de atención y seguimiento de forma virtual, por medio de la plataforma Google Meet o llamada telefónica.

c) Si durante la sesión el profesional del área de Acompañamiento Integral detecta dependencia (*adicción*), de ser mayor de edad, se hace remisión a EPS (*de acuerdo con lo establecido en la ley 1566 del 2012*), para proceso psicoterapéutico, brindando acompañamiento y orientación en el proceso de apartar una cita.

d) El profesional del área de acompañamiento integral estará encargado de realizar seguimiento al caso, inicialmente durante las primeras 24 horas, posteriormente a los 8 días.

e) Se registrará la sesión en la plataforma institucional SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)
Fecha de escucha:
Motivo de escucha:
Acciones realizadas por el profesional:
Compromisos:
Fecha de próxima sesión (Si aplica):

Docente/Administrativo/Contratista:

- Sí el área de Acompañamiento integral tiene conocimiento de un suceso que ocurre dentro del campus universitario en tiempo real y pero NO se identifican alteraciones en la salud física y/o mental pero se conoce que puede existir una afectación a terceros
 - a)** Se notifica al profesional de apoyo en Salud y Seguridad en el Trabajo (*ocupacional_san@unal.edu.co /5133310-5133392 Ext:29616*), quien deberá contactar a al jefe inmediato/supervisor/interventor y cuando aplique a la Coordinación de Bienestar Universitario (*bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638*) sobre el caso. Será el área de Seguridad y salud en trabajo quien ejecute el “Procedimiento de aplicación de pruebas de verificación del consumo de sustancias psicoactivas”.
 - b)** Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (*mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co*) sobre el caso, brindando el nombre y número de contacto del individuo, para brindar acompañamiento y orientación frente al caso, así como recomendar el servicio de acompañamiento psicológico de su EPS, en un plazo de hasta 8 días hábiles.
- Sí el área de Acompañamiento integral tiene conocimiento de un suceso que ocurrió dentro del campus universitario, o la persona ingresó al campus bajo efectos de algún tipo de sustancia:
 - a)** Se notifica al profesional de apoyo en Salud y Seguridad en el Trabajo (*ocupacional_san@unal.edu.co /5133310-5133392 Ext:29616*), quien deberá contactar a al jefe inmediato/supervisor/interventor y a Coordinación de Bienestar Universitario (*bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638*) sobre el caso.
 - b)** Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (*mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co*) sobre el caso, brindando el nombre y número de contacto del individuo, para brindar acompañamiento y orientación frente al caso, así como recomendar el servicio de acompañamiento psicológico de su EPS, en un plazo de hasta 8 días hábiles.

3. RUTA EN CASO DE AFECTACIÓN POR VIOLENCIAS

En caso de violencia sexual y de género: La Universidad Nacional de Colombia sede Caribe ya cuenta con una ruta establecida, evidenciada mediante la *resolución de rectoría 1215 de 2017*, proporcionando los lineamientos y el protocolo a seguir en el caso de que la situación se presente a cualquier miembro de la comunidad universitaria. (Ver anexo 5).

En caso de cualquier otro tipo de violencia: La Universidad Nacional de Colombia sede Caribe se encuentra actualmente en diálogos para la creación de un comité de convivencia y cotidianidad; sin embargo, hasta su consolidación, los casos derivados serán aborda-

dos por los profesionales del área de Acompañamiento Integral (mhoward@unal.edu.co y acabuyo@unal.edu.co) y la Coordinación de Bienestar Universitario de sede (bienestar_sai@unal.edu.co).

4. RUTA DE ACOMPAÑAMIENTO POR IDEACIÓN E INTENTO DE SUICIDIO.

Este protocolo está diseñado para ser utilizado por cualquier miembro de la comunidad universitaria que identifique señales de alarma en una persona que podría estar en riesgo de conducta suicida. Es fundamental que todos estemos atentos a los cambios en el comportamiento, las emociones y las interacciones de nuestros compañeros, teniendo en cuenta que los signos no siempre se manifiestan de manera verbal. A continuación, algunos ejemplos:

- Aislamiento social o evitación de actividades habituales.
- Señales de tristeza profunda, llanto frecuente, irritabilidad y/o ansiedad.
- Expresiones de desesperanza o de querer no estar vivo.
- Amenazas o bromas respecto a querer morir.
- Expresiones de desesperanza sobre la vida.
- Desinterés en actividades que antes disfrutaba.
- Falta de motivación para cumplir con responsabilidades académicas o personales.
- Consumo de alcohol o drogas en exceso.
- Participación en actividades peligrosas sin considerar las consecuencias.
- Autoestima muy baja y autocríticas excesivas.
- Regalar pertenencias personales o despedirse de amigos y familiares.

A continuación, se presenta el paso a paso sobre qué acciones se pueden tomar:

En caso de identificar una ideación o amenaza suicida si se tiene conocimiento de que el estudiante se encuentra dentro del campus (San Andrés):

- Mantener la calma, abordar la situación con tranquilidad y empatía.
- Notificar a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co), especificando nombre del estudiante y zona del campus donde se encuentren ubicados.
- No apartarse de la persona, escuchar sin interrumpir, permitiendo que exprese sus sentimientos y motivar a hablar de sus emociones mientras llega ayuda especializada a su ubicación.
- Sugerir el uso de la Línea Departamental de Teleorientación (5130801 Ext: 290) o la Línea Nacional en Salud Mental (106).
- El profesional de Acompañamiento Integral que realice la contención emocional, puede realizar los pasos anteriormente descritos de primeros auxilios psicológicos.
- Se puede activar el servicio de la póliza estudiantil llamando al #533 opción 5 - 018000111170.

- 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



- El coordinador de Bienestar Universitario o el profesional de Acompañamiento integral que orientó al estudiante, deberá contactar con el acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, para informarle la situación presentada y que realice el acompañamiento lo correspondiente.
- Si la persona en necesidad de acompañamiento es Docente/Administrativo/Contratista: de estar pueden acceder a servicios de orientación psicológica 24 /7 en modalidad programada o prioritaria de la línea nacional (018000111170) o la teleorientación en psicología 24/7 (Ver anexo 4). En caso de que esté afiliado de 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. Finalmente, en caso de que la persona esté vinculada a la EPS que ofrece la Universidad, UNISALUD, existen líneas directas donde puede solicitar atención de emergencias o citas prioritarias, y consultas de salud mental (601 3165000 ext 18909) o para la activación de ruta en salud mental (316500 ext 18822/18830/ sicosunisa_bog@unal.edu.co).
- Se debe notificar a (ocupacional_san@unal.edu.co /5133310-5133392 Ext:29616) para que realicen el seguimiento del docente administrativo o contratista que lo requiera

En caso de identificar una ideación o amenaza suicida si se tiene conocimiento de que el estudiante se encuentra dentro del campus (CESIMAR):

- Mantener la calma, abordar la situación con tranquilidad y empatía.
- Notificar a Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co), especificando nombre del estudiante y zona del campus donde se encuentren ubicados.
- Se puede activar el servicio de la póliza estudiantil llamando al #533 opción 5 - 018000111170.
- 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 no recibir respuesta pueden comunicarse con la Línea Nacional en Salud Mental (106) y/o al CRUE (3006413977/4209632 Ext 1400) o a la línea de emergencias 123.
- No apartarse de la persona, escuchar sin interrumpir, permitiendo que exprese sus sentimientos y motivar a hablar de sus emociones mientras llega ayuda especializada a su ubicación.
- El coordinador de Bienestar Universitario o el profesional de Acompañamiento integral que orientó al estudiante, deberá contactarse con el acudiente en primera instancia, o en su defecto a una persona mayor de edad, familiar, para informarle la situación presentada y que realice el acompañamiento correspondiente.
- Si la persona en necesidad de acompañamiento es Docente/Administrativo/Contratista: de estar pueden acceder a servicios de orientación psicológica 24 /7 en modalidad programada o prioritaria de la línea nacional (018000111170) o la teleorientación en psicología 24/7 (Ver anexo 4). En caso de que esté afiliado de 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. Finalmente, en caso de que la persona esté vinculada a la EPS que ofrece la Universidad, UNISALUD, existen líneas directas donde puede solicitar atención de emergencias o citas prioritarias, y consultas de salud mental (601 3165000 ext 18909) o para la activación de ruta en salud mental (316500 ext 18822/18830/ sicosunisal_bog@unal.edu.co).
- El profesional de acompañamiento integral podrá realizar contención inmediata si se notifica de la situación de riesgo de un estudiante en horario de lunes a viernes de 8 a 12 y de 2 a 5, y una vez se establezca contacto el profesional realizará, de acuerdo al caso, primeros auxilios psicológicos u orientación psicológica. En caso de que el área no tenga conocimiento, Coordinación de Bienestar Universitario deberá notificar al área de Acompañamiento Integral vía correo electrónico (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co) sobre el caso, brindando datos de contacto y detalles del suceso, para agendar cita de orientación y seguimiento. Si el estudiante se encuentra en CESIMAR, la sesión se realizará de forma virtual, contactando a la persona por correo institucional y agendando una cita por Google Meet. Si se encuentra en el campus de San Andrés Isla, se contactará vía telefónica o por correo institucional para agendar una cita de manera presencial, dentro del container dos ubicado junto al deck en el campus administrativo. El estudiante será considerado en la categoría de Vulnerabilidad Alta, por lo que la primera cita deberá ser concertada durante las primeras 24 horas y una segunda sesión de seguimiento después de 8 días, donde se trabajará la estrategia de “plan de crisis” (Ver Anexo 3). En caso de que se tenga conocimiento de

una situación de riesgo suicida con plan estructurado llamar inmediatamente a CRUE (3160269210/5121549), ambulancia (123), Cruz Roja (512 5788), Policía Nacional (3507291956). Si se encuentra en Santa Marta: CRUE (3006413977), Cruz Roja (132).

- Si se realiza proceso de apoyo con ambulancias o se genera el traslado del estudiante a centros médicos el profesional deberá realizar seguimiento telefónico.
- Todas las interacciones que el profesional del área de acompañamiento integral realice, deberán ser registradas en el SIBU de la siguiente forma:

Dio consentimiento (SI/NO)

Fecha de escucha:

Motivo de escucha:

Acciones realizadas por el profesional:

Compromisos:

Fecha de próxima sesión (Si aplica)

En caso de un suicidio consumado dentro del campus universitario:

- Llamar a las líneas de emergencia nacionales. Si se encuentra en San Andrés Isla: CRUE (3160269210/5121549), ambulancia (123), Cruz Roja (512 5788), Policía Nacional (3507291956). Si se encuentra en Santa Marta: CRUE (3006413977), Cruz Roja (132).
- Notificar a vigilancia para que guíe al servicio de emergencias hasta el lugar del incidente, además de proteger los objetos en la escena del presunto suicidio de algún tipo de alteración o manipulación.
- Notificar a la Coordinación de Bienestar Universitario (bienestar_sai@unal.edu.co /608 513393 Ext: 29624/29638) o al área de acompañamiento integral (mhoward@unal.edu.co/ acabuyo@unal.edu.co) para que contacte a los familiares de la víctima, y de ser necesario, brindar acompañamiento psicosocial a los mismos y a los miembros de la comunidad universitarios más cercanos de la persona afectada.
- Posteriormente se brindará información a acudientes y familiares sobre la póliza de seguro estudiantil para temas pertinentes.

3. Glosario

ESCALA SUICIDA

SUICIDIO

Acción de quitarse la vida de forma voluntaria, proceso mediado por los pensamientos suicidas (ideación) y el acto consumado en sí. En el suicida se perciben: a) Las acciones de suicidio consumado b) Los intentos previos a partir de la intención y planeación del suicidio con afectación, pero fallidos c) Los intentos de baja afectación, asociados a un posible evento psicosocial. Este acto se encuentra mediado por el uso de diversos tipos de mecanismos (lanzamiento al vacío o a vehículo, envenenamiento, herida por arma de fuego o cortopunzante, ahorcamiento) con el objetivo de generar la muerte. (Ministerio de Salud, 2018).

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).

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).

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.

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 DE 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).

4. Anexos

ANEXO 1

PLANTILLA CORREO ELECTRÓNICO PRIMERA ESCUCHA VIRTUAL

Asunto: Agendamiento de Orientación para Primera Escucha

Estimado _____

Cordial saludo.

El presente es para informar sobre la disponibilidad de citas para el proceso de primera escucha y orientación psicosocial. Es importante aclarar que este servicio está diseñado únicamente para ofrecer apoyo inicial y no reemplaza un proceso terapéutico.

El proceso se llevará a cabo bajo el principio de confidencialidad, conforme a lo establecido en la Ley 1090 de 2006. Sin embargo, es fundamental mencionar que en situaciones donde se presente un riesgo para la integridad física o mental del estudiante o de algún miembro de la comunidad, podríamos ver la necesidad de quebrantar este principio.

Las sesiones se realizarán de manera virtual a través de la plataforma Google Meet, y se agendará en el día y horario acordado por ambas partes. Se recomienda que durante la sesión cuenten con un espacio privado y, si es posible, utilicen audífonos para asegurar la calidad de la comunicación.

Si están interesados en agendar una cita, por favor respondan a este correo indicando su disponibilidad.

ANEXO 2

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL SERVICIO DE ASesorÍA Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Lugar y Fecha _____

Yo, _____ he comprendido las explicaciones acerca del manejo de la información da en las sesiones de orientación psicológica y he podido resolver todas las dudas y preguntas planteadas al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar explicación alguna puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y usados únicamente con fines de información y desarrollo profesional y académico.

Tomando todo ello en consideración y tales condiciones, **CONSIENTO** participar en las sesiones y que los datos que se deriven de mi participación serán utilizados para cubrir los objetivos específicos de este documento.

Firma del consultante
TI/CC:

Firma del Psicólogo tratante
TI/CC:

ANEXO 3

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 acerté 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 estés.
- 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), en San Andrés al CRUE (3160269210/5121549) o en Santa Marta a: CRUE (3006413977), Cruz Roja (132).
- 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

ANEXO 4

Información de contacto ARL Positiva



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



ó ingresa a positivamente.positiva.gov.co

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

SERVICIO GRATIS E ILIMITADO

Los servicios médicos son prestados por Medismart para Positiva Compañía de Seguros



Pasos para recibir atención prioritaria

PASO 1 Ingresa a positivamente.positiva.gov.co

PASO 2 Selecciona tipo de documento
Digita el número del documento

PASO 3 Recibe Orientación Psicológica **atención prioritaria 24/7**
SERVICIO GRATIS E ILIMITADO

PASO 4 Activa cámara, el microfono y el audio

PASO 5 Espera tu turno...
Y en minutos serás atendido por un profesional.

Recuerda: También tienes acceso a Bienestar Integral Yoga, Pilates, Meditación
SERVICIOS GRATIS E ILIMITADOS

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

www.positiva.gov.co

Positiva Compañía de Seguros

PositivaCol

PositivaCali

PositivaMedellin

PositivaBogota

PositivaSeguros

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA



Un colaborador como tú, vale ORO



¡Consérvame!

medismart




Escanea el QR PARA TENER ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA 24/7

ó ingresa a positivamente.positiva.gov.co

2. Ingresa TIPO DE DOCUMENTO NÚMERO DE DOCUMENTO

3. Elige el servicio que prefieras.

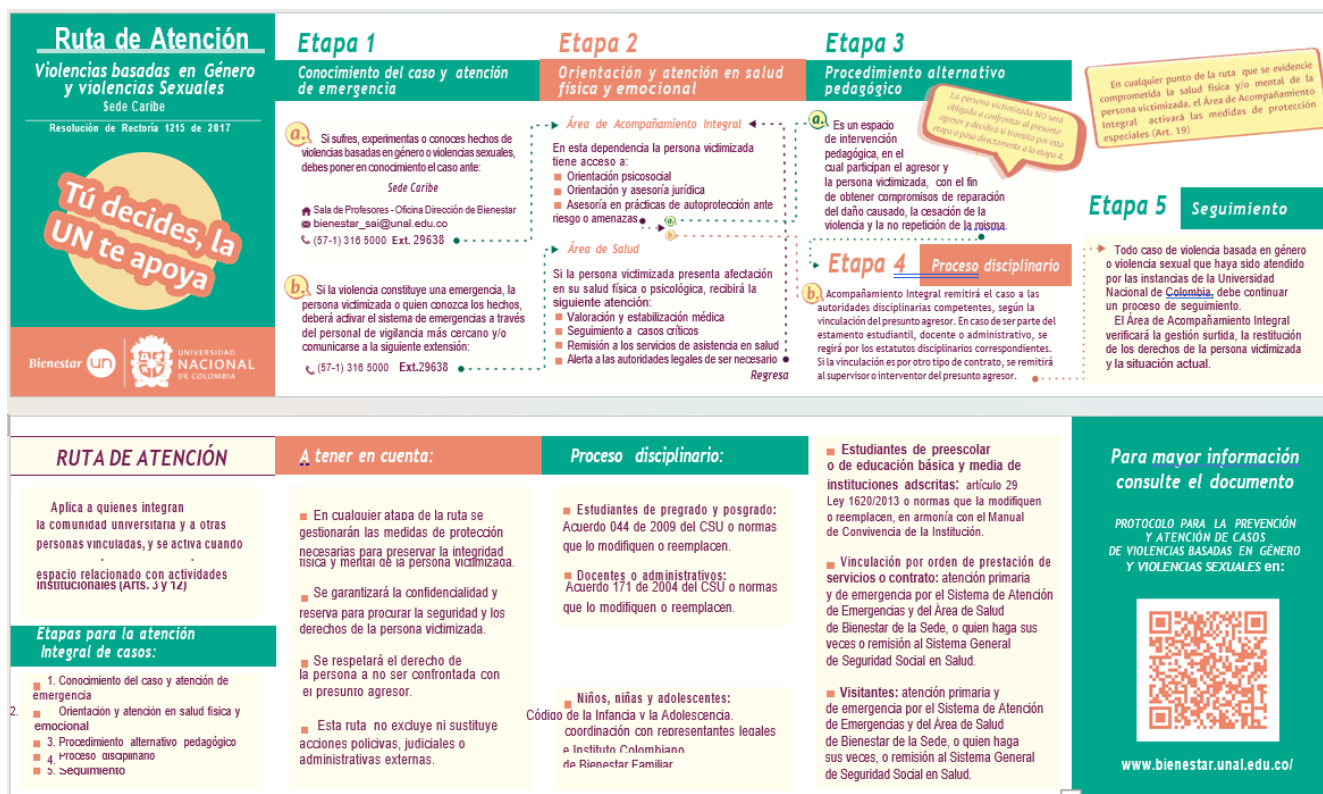
SERVICIO GRATIS E ILIMITADO

Los servicios médicos son prestados por Medismart para Positiva Compañía de Seguros

Imagen 1. Servicio de Orientación psicológica ARL Positiva

ANEXO 5

Ruta en caso de afectación de violencias basadas en Género y Sexuales.



RUTA DE ATENCIÓN

Aplica a quienes integran la comunidad universitaria y a otras personas vinculadas, y se activa cuando espacio relacionado con actividades institucionales (Arts. 3 y 12)

Etapas para la atención Integral de casos:

1. Conocimiento del caso y atención de emergencia
2. Orientación y atención en salud física y emocional
3. Procedimiento alternativo pedagógico
4. Proceso disciplinario
5. Seguimiento

A tener en cuenta:	Proceso disciplinario:	Estudiantes de preescolar o de educación básica y media de instituciones adscritas: artículo 29 Ley 1620/2013 o normas que lo modifiquen o reemplacen, en armonía con el Manual de Convivencia de la Institución.
■ En cualquier etapa de la ruta se gestionarán las medidas de protección necesarias para preservar la integridad física y mental de la persona victimizada. ■ Se garantizará la confidencialidad y reserva para procurar la seguridad y los derechos de la persona victimizada. ■ Se respetará el derecho de la persona a no ser confrontada con el presunto agresor. ■ Esta ruta no excluye ni sustituye acciones policivas, judiciales o administrativas externas.	■ Estudiantes de pregrado y posgrado: Acuerdo 044 de 2009 del CSU o normas que lo modifiquen o reemplacen. ■ Docentes o administrativos: Acuerdo 171 de 2004 del CSU o normas que lo modifiquen o reemplacen. ■ Niños, niñas y adolescentes: Código de la Infancia y la Adolescencia, coordinación con representantes legales ■ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar	■ Vinculación por orden de prestación de servicios o contrato: atención primaria y de emergencia por el Sistema de Atención de Emergencias y del Área de Salud de Bienestar de la Sede, o quien haga sus veces o remisión al Sistema General de Seguridad Social en Salud. ■ Visitantes: atención primaria y de emergencia por el Sistema de Atención de Emergencias y del Área de Salud de Bienestar de la Sede, o quien haga sus veces, o remisión al Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Para mayor información consulte el documento

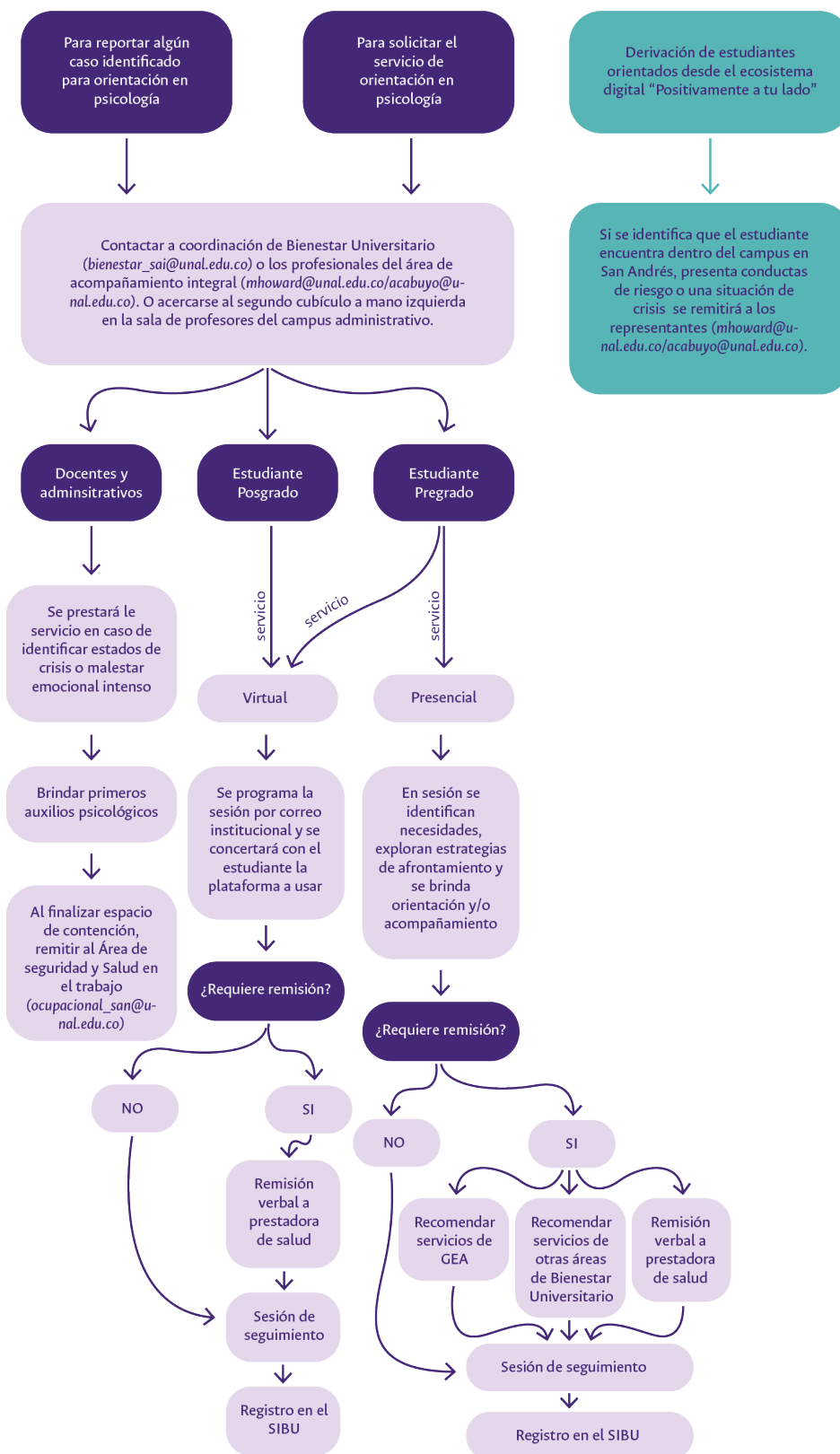
PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO Y VIOLENCIAS SEXUALES en:



www.bienestar.unal.edu.co/

5. Organigramas

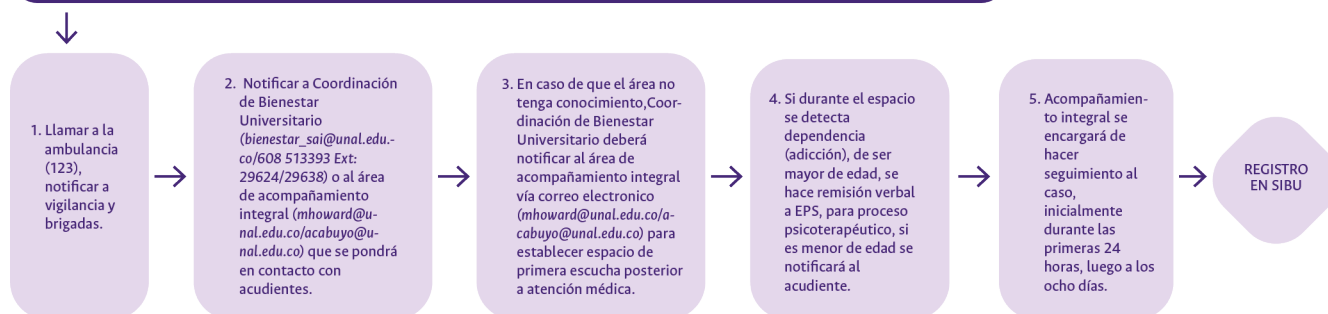
ruta de atención en salud mental:



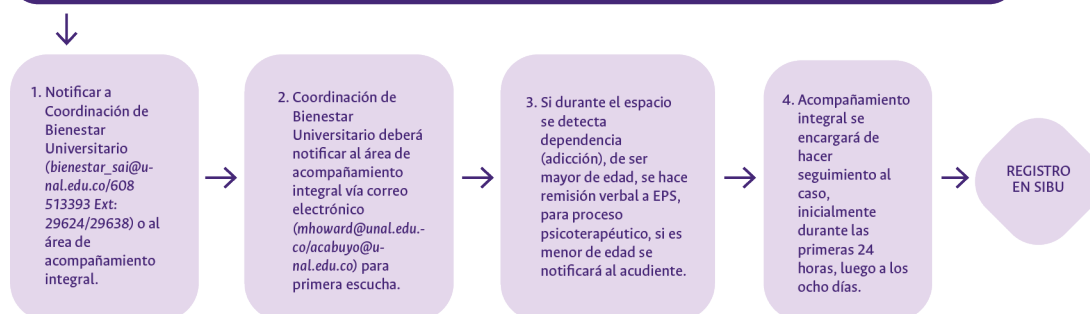
RUTA DE ATENCIÓN EN CASO DE AFECTACIÓN POR CONSUMO DE SUSTANCIAS:

Estudiantes de pregrado

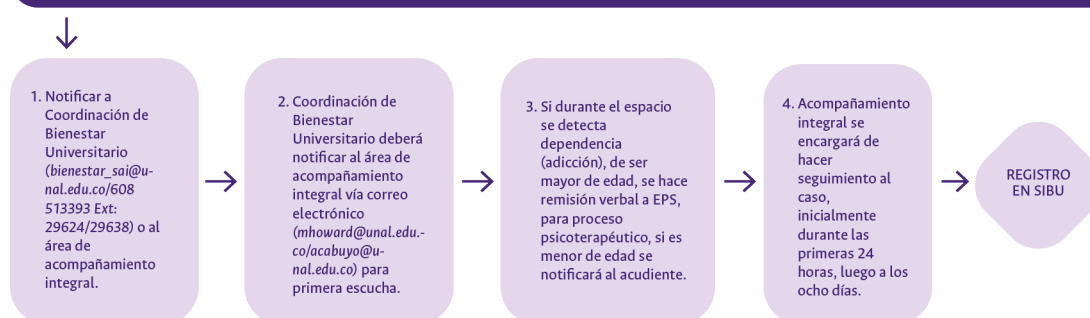
Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real y se identifican alteraciones en la salud física y/o mental.



Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real, pero NO se identifican alteraciones en la salud física y/o mental.

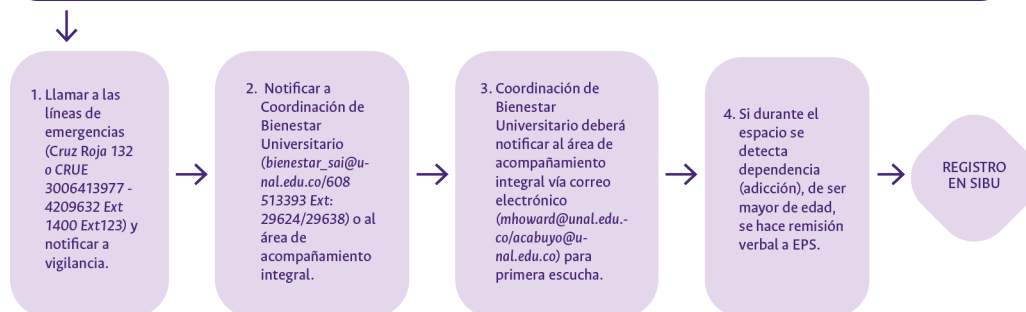


Si se tiene información sobre un suceso que ocurrió dentro del campus universitario, o el estudiante ingresó al campus bajo efectos de algún tipo de sustancia y se generó a raíz de esto algún tipo de alteración o afectación a terceros.

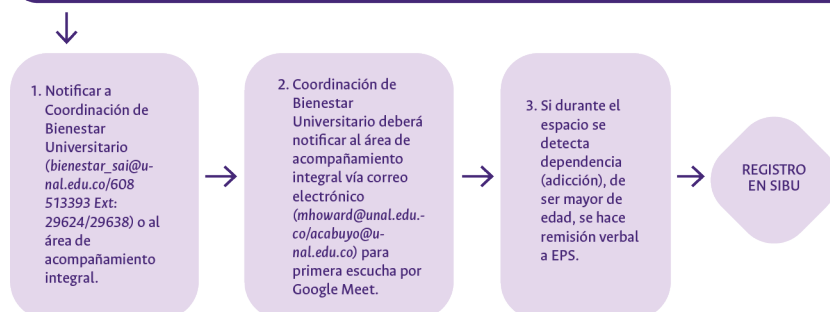


Estudiantes de posgrado

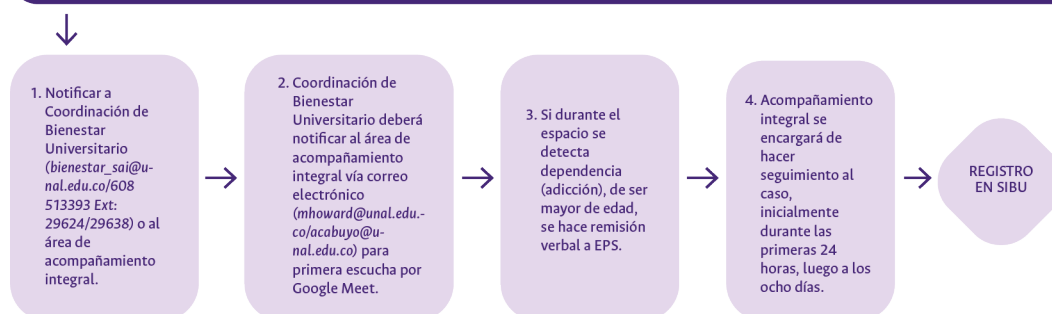
Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real y se identifican alteraciones en la salud física y/o mental.



Si el suceso ocurre dentro del campus universitario en tiempo real, pero NO se identifican alteraciones en la salud física y/o mental.

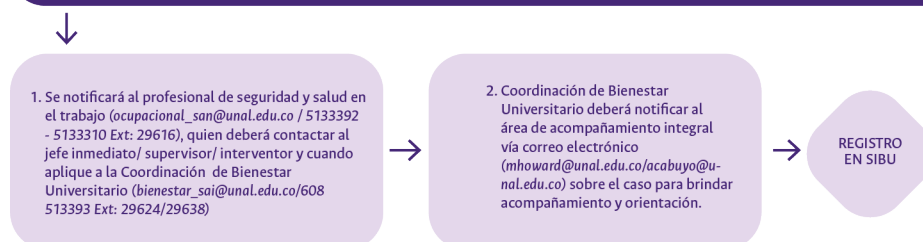


Si se tiene información sobre un suceso que ocurrió dentro del campus universitario, o el estudiante ingresó al campus bajo efectos de algún tipo de sustancia y se generó a raíz de esto algún tipo de alteración o afectación a terceros.



Docente / Administrativo / Contratista

Si el área de acompañamiento integral tiene conocimiento de un suceso que ocurre dentro del campus universitario en tiempo real, pero NO se identifican alteraciones en la salud física y/o mental pero se conoce que puede existir una afectación a terceros.

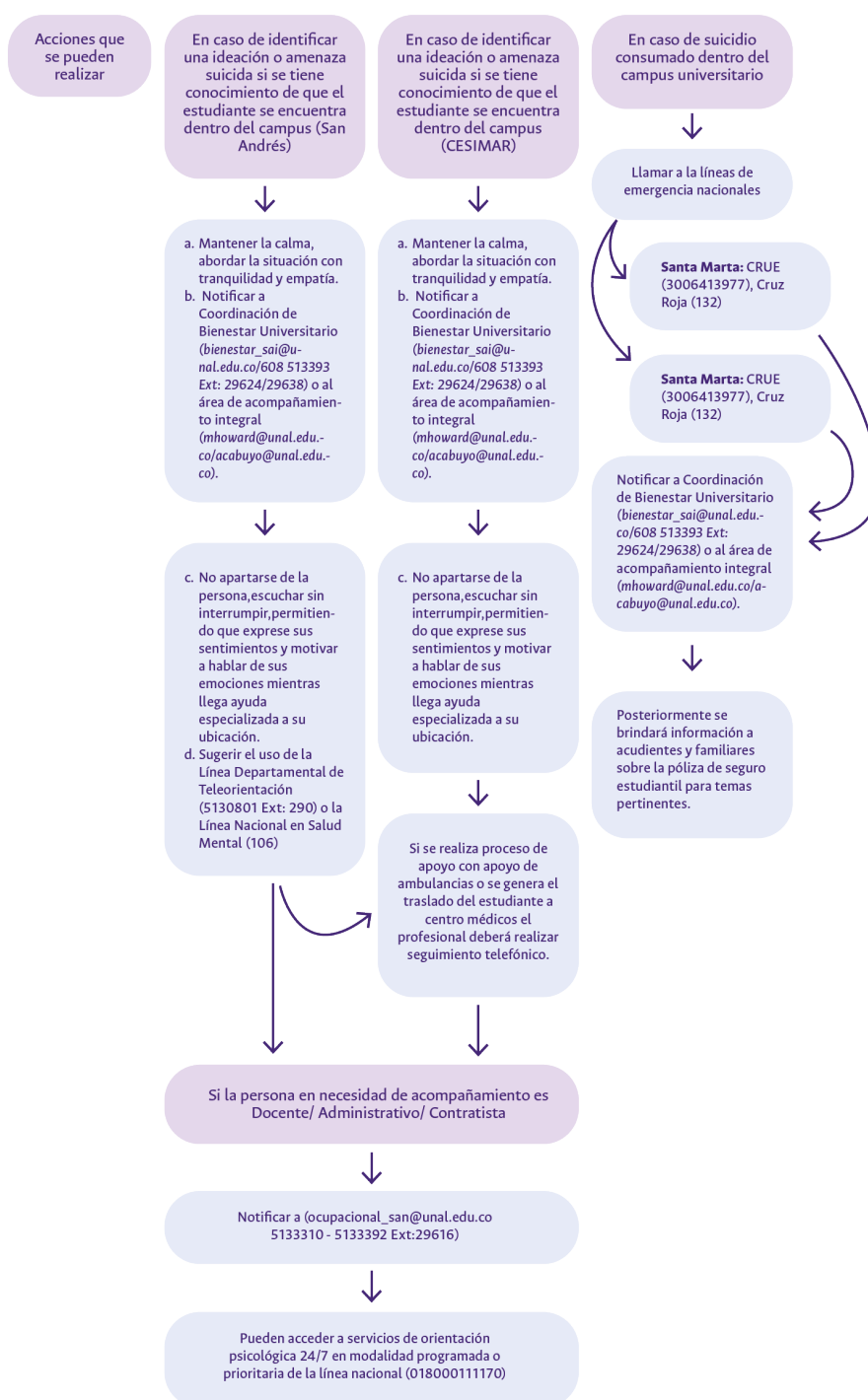


ruta de acompañamiento por ideación e intento de suicidio:

IMPORTANTE Posibles señales de alarma

- Aislamiento social o evitación de actividades habituales.
- Señales de tristeza profunda, llanto frecuente, irritabilidad y/o ansiedad.
- Expresiones de desesperanza o de querer no estar vivo.
- Amenazas o bromas respecto a querer morir.
- Expresiones de desesperanza sobre la vida.
- Desinterés en actividades que antes disfrutaba.
- Falta de motivación para cumplir con responsabilidades académicas o personales.
- Consumos de alcohol o drogas en exceso.
- Participación en actividades peligrosas sin considerar las consecuencias.
- Autoestima muy baja y autocríticas excesivas.
- Regalar pertenencias personales o despedirse de amigos y familiares.

Toda acción realizada por el Área de Acompañamiento Integral de Bienestar Universitario deberá ser registrada en SIBU.





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

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL
SEDE CARIBE