

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



RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL

SEDE ORINOQUÍA

Versión 2025



1. Información General del Documento

OBJETIVO

Construir la ruta de salud mental de la Sede Orinoquia, con el fin de brindar direccionamiento a la población de la comunidad universitaria 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

La presente Ruta tiene como objetivo brindar herramientas a la comunidad de la sede, frente a la promoción de habilidades grupales e individuales de respuesta a posibles casos que afecten la salud mental del otro; creando una cultura del cuidado y acompañamiento en salud mental.

Es importante visibilizar que la sede Orinoquia no presta un proceso psicoterapéutico, ni de diagnóstico. Su papel principal es la escucha la orientación, acompañamiento y direccionamiento un proceso de acompañamiento liderado desde Bienestar Universitario, es así como dispone de un grupo de profesionales encaminados a brindar acompañamiento a la comunidad universitaria en situaciones emocionales, personales y/o académicas que puedan estar afectando su salud mental.

JUSTIFICACIÓN

La Unidad Administrativa Especial de Arauca en su informe de análisis de indicadores para la vigilancia de eventos de Salud Mental vigencia 2023 informo: El alto índice de suicidio en Arauca es un problema de salud pública que requiere atención y acción por parte de autoridades, profesionales de la salud y la sociedad en general por eso es necesario tomar acciones frente al tema ya que es crucial implementar programas de prevención del suicidio que incluyan la educación sobre la salud mental, la detección temprana de problemas y el acceso a servicios de apoyo.

Dentro de su labor de promover la conciencia pública y la desestigmatización de los problemas de salud mental son fundamentales para fomentar la ayuda y el apoyo a quienes están en riesgo. Continuar con la implementación de líneas de ayuda para personas en crisis. Lo anterior obedece a que en el Departamento de Arauca a través del Programa de Epidemiología se viene realizando reportes de diferentes variables, para el año 2023 se presentaron 194 casos de suicidio y 356 intentos de suicidios, presentando un alto índice a nivel nacional.

De la misma manera los altos índices de Violencia Basada en Género (VBG) en el departamento de Arauca son un problema grave que afecta a mujeres, niñas y personas de géneros diversos en todo el país. Para mitigar estos altos índices es necesario generar normas sociales que perpetúan la desigualdad de género pueden fomentar la violencia contra las mujeres y personas de géneros diversos.

En Arauca según reporte del Sivigila para el periodo de inicio de año a las cuartas semanas de abril se han presentado 48 intentos de suicidio de los cuales 36 fueron mujeres, de lo anterior 6 casos fueron consumado referenciando como de 12 a 29 años de edad de alarma y en la cual se debe reforzar más la prevención. De lo anterior también se debe

observar como los problemas económicos, violencias basadas en género, muerte de familiares, problemas mentales, educativos y maltrato físico son los más comunes y que se repiten en las comunidades.

Es así como tanto políticas y entidades deben enfilar sus acciones hacia la prevención y fortalecer las atenciones oportunas en temas de la Salud Mental.

En virtud de lo anterior, la Universidad Nacional Sede Orinoquia, a través del área de bienestar universitario, ha venido implementando diversas actividades orientadas a favorecer el bienestar emocional de los estudiantes que allí se forman. Estas acciones contribuyen al objetivo de formar profesionales integrales. La creación de esta ruta es parte de un esfuerzo por organizar los procesos de orientación a la comunidad universitaria, con el propósito de identificar y fortalecer aspectos de riesgo en la vida de los estudiantes, al mismo tiempo que se promueve la importancia del cuidado emocional.

DEFINICIONES

SALUD MENTAL: Según la OMS 2022 “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”.

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).

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: Según Slaikeu, 1996 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.

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).

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.html>

DOCUMENTOS DE REFERENCIA

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. El Acuerdo 021 de 2018 de la Universidad Nacional de Colombia. Guía de alertas temprana.

CONDICIONES GENERALES

Se plantean las siguientes actividades respecto al proceso de seguimiento de creación de la Ruta:

1. Actualización de la ruta de salud mental trimestralmente o en caso que sea necesario.
2. Reuniones con el equipo trimestralmente con el fin de realizar acciones de mejora.
3. Socializar la ruta a la comunidad educativa y con el equipo de bienestar universitario
4. Evaluación periódica de los casos que deriven del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”
5. Revisar casos especiales resultados de las escuchas presenciales, del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” o cualquier entidad externa.

Observaciones: Es importante dejar recursos para garantizar acciones con profesionales y transporte de emergencia (ambulancia).

2. Desarrollo del contenido

RUTA DE ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL SEDE ORINOQUÍA

ANTECEDENTES DE LA SEDE

Con el objetivo de fortalecer a la comunidad educativa mediante diversas acciones, la sede Orinoquia ha implementado la estrategia de Perfil Integral. A través del Área de Salud y con el apoyo de las profesionales del Área de Acompañamiento Integral, se realiza una encuesta de salud y perfil integral, la cual permite identificar factores de riesgo. Los resultados de esta evaluación se clasifican en tres niveles de riesgo: alto, medio y bajo. Posteriormente, tras la caracterización, la profesional del área de salud elabora un informe y programa entrevistas con las profesionales de acompañamiento para aquellos estudiantes que presentan riesgos altos o medios.

Todas las personas que integran la comunidad Universitaria (estudiantes, docentes y administrativos y contratistas) pueden activar la ruta que se describe a continuación.

MEDIOS POR LOS CUALES SE PUEDEN ACTIVAR ESPACIOS DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA- PRIMERA ESCUCHA

1. A través de la encuesta de salud y perfil integral (*instrumento para la identificación factores de riesgo que se realiza en el transcurso en la primera mitad del semestre académico*).
2. Correo institucional del Área de acompañamiento integral acompanamiento_ori@unal.edu.co.
3. 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 acompanamiento_ori@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.
4. Por solicitud del estudiante en crisis.
5. Por remisión del docente, tutores, administrativos, contratistas o terceras personas que puedan reportar, que puede ser reportado al correo del área de acompañamiento integral acompanamiento_ori@unal.edu.co, o acercándose a las oficinas de Bienestar Universitario (Vía caño limón, kilómetro 9, oficinas de Bienestar Universitario, a mano izquierda de las oficinas de Divulgación y comunicaciones) o comunicándose por medio telefónicos (+57 1) 3165000 a las siguientes extensiones 29760.
6. Remisión de los grupos de estudio autónomo.
7. Directamente por la persona que requiere la escucha.

MEDIOS PARA DESARROLLAR LA PRIMERA ESCUCHA

Presencial:

Se agenda la orientación previamente y se lleva a cabo en Bienestar Universitario en la oficina de acompañamiento integral, ubicada en Vía caño limón, kilómetro 9, oficinas de Bienestar Universitario, a mano izquierda de las oficinas de Divulgación y comunicaciones, una vez se ingresa a Bienestar en la cuarta oficina a mano izquierda.

Virtual:

Se agenda previamente cita con estudiantes a través del correo electrónico del área de Acompañamiento Integral (acompanamiento_ori@unal.edu.co), se espera que las personas que recurren al desarrollo de la orientación por este medio sean personas que tienen dificultad para trasladarse a la sede o alguna situación especial. Dicha atención será agendada por el área y se realizará por medio de la plataforma Google Meet.

ACTIVACIÓN DE LA RUTA DE SALUD MENTAL SEDE ORINOQUIA

La Sede Orinoquia cuenta con una ruta para orientar el proceso a seguir en las siguientes situaciones que pueden afectar la salud mental

- Afectación emocional.
- Consumo de Sustancias Psicoactivas.
- Ideación o Intento de Suicidio.
- Violencia Basada en Género/ Violencias.
- Situaciones de crisis emocionales.

PROCEDIMIENTO CON ESTUDIANTES:

Etapas 1 (Conocimiento y Análisis de la situación):

1. Conocimiento de la Orientación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional del área de Bienestar Universitario más cercano al momento de la necesidad para dar conocimiento de una situación. Para poner en conocimiento la situación se recomienda tener información mínima para identificar al estudiante: Nombre completo, documentos de identificación, programa curricular, celular, correo electrónico.

Desde el área de Acompañamiento Integral se propone la creación de un formulario de Google que facilite la recepción de la información de los estudiantes que puedan beneficiarse de la programación de la primera escucha.

2. Recepción

El profesional de Bienestar Universitario que conozca de la situación tendrá la responsabilidad de informar al Área de Acompañamiento Integral. Quienes darán orientación de acuerdo a los espacios disponibles para primera escucha, teniendo en cuenta la disponibilidad de los estudiantes y de los profesionales que realizan el acompañamiento.

Cómo se indicó previamente, el formulario que se propone crear para la recepción de infor-

mación de los estudiantes que se benefician de la primera escucha, se difundirá en redes y en las distintas actividades presenciales a la comunidad educativa para que la persona que active la ruta lo diligencie y así, los y las profesionales de Bienestar Universitario o profesionales de Acompañamiento Integral obtengan información relevante de la orientación.

En el primer espacio se indicará la información del consentimiento, la clarificación del alcance de primera escucha, confidencialidad y cuando se rompe la misma y los procesos propios de la ruta. (formulario bajo la responsabilidad de la profesional de acompañamiento integral encargada de realizar la primera escucha).

3. Análisis y orientación

El profesional a cargo realizará el procedimiento de primera escucha en donde será importante contar previamente con el formulario que contiene datos básicos requeridos de la persona ; este tendrá difusión en redes y de manera presencial a la comunidad educativa para que la persona que active la ruta lo llene y lo entregue a las profesionales de Bienestar Universitario o profesionales de Acompañamiento Universitario con el fin de tener la información importante.

A continuación el profesional de Acompañamiento integral que lidere el espacio, procederá a activar la ruta e identificar si existen riesgos, los cuales pueden ser: Riesgo alto - Riesgo medio Riesgo bajo, para así desarrollar el espacio de escucha como mejor convenga.

Niveles de riesgo en salud mental alto, medio y bajo: presentación de síntomas específicos y en el impacto que estos tienen en la funcionalidad del individuo. A continuación, se presenta una categorización basada en los síntomas típicos observados en las crisis de salud mental:	
Riesgo Bajo	
Síntomas Característicos	Ejemplo
- Estado de ánimo bajo o ansioso, pero sin ideación suicida. - Capacidad de realizar actividades cotidianas, aunque con cierta dificultad. - Pensamientos negativos ocasionales, sin persistencia ni impacto significativo. - Episodios aislados de insomnio o irritabilidad.	Un estudiante que se siente abrumado por la carga académica, pero que puede hablar sobre sus preocupaciones y no manifiesta pensamientos de autolesión.

Riesgo Medio	
Síntomas Característicos	Ejemplo
- Presencia de ideación suicida sin un plan específico o intención inmediata. - Problemas moderados para funcionar en el día a día (e.g., dificultad para asistir a clases, mantener relaciones sociales). - Alteraciones significativas en el sueño y la alimentación (insomnio persistente, pérdida de apetito). - Aislamiento social creciente. - Episodios frecuentes de ansiedad intensa o ataques de pánico.	Una joven que expresa sentirse sin esperanza y menciona pensamientos ocasionales sobre si su vida vale la pena, aunque niega querer hacerse daño.
Riesgo Alto	
Síntomas Característicos	Ejemplo
- Ideación suicida activa con un plan detallado y posible acceso a los medios para ejecutarlo. - Intentos de autolesión recientes o antecedentes de intentos previos. - Estado mental alterado, como pensamientos delirantes o percepción distorsionada de la realidad. - Incapacidad para realizar actividades diarias debido a la gravedad de los síntomas. - Reacciones emocionales extremas (ej., episodios de desesperación intensa o agresión).	Un joven que dice “he planeado todo para terminar con esto y sé cómo hacerlo”. También presenta dificultad para mantener el contacto con la realidad.

Tabla 1. Clasificación niveles de riesgo

Etapa 2 (Orientación en procesos Remisión)

Tomando en cuenta la orientación realizada se determinará las acciones a seguir, no obstante, las acciones dependen del riesgo identificado.

Se realiza remisión a los servicios de apoyo externos tales como la EPS, el hospital, comisaría, caivas, ICBF, fiscalía) números contactos. Línea de Emergencia 125, CRUE 3173532548 / 3124240420, Comisaria de Familia comisariadefamilia@arauca-arauca.gov.co, CAIVAS Línea 141 las 24 horas. Línea gratuita nacional ICBF 018000918080.

Etapas 3 (Acompañamiento y seguimiento continuo)

En caso que se Identifique Riesgo Alto y Medio

Se genera una remisión verbal al estudiante para que tenga atención con su eps, se realizará seguimiento tanto telefónico como presencial al estudiante, se realizará contacto con la persona de emergencia y se pueden programar 3 escuchas breves que buscarán brindar estrategias de manejo.

Se realizará invitación personalizada para que los estudiantes participen de manera voluntaria a las diferentes actividades de bienestar universitario.

En caso de Riesgo bajo

Se invitara a través del correo de área de Acompañamiento Integral (acompanamiento_ori@unal.edu.co), a participar de las diferentes actividades recreativas, deportivas, artísticas, culturales que se presenten en el transcurso del semestre.

PROCEDIMIENTO CON ESTUDIANTES DE POSGRADO:

Etapas 1 (Conocimiento y Análisis de la situación):

1. Conocimiento de la situación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional del área de Bienestar Universitario más cercano al momento de la necesidad, para dar conocimiento del caso de manera virtual, pueden enviar la información al correo electrónico acompanamiento_ori@unal.edu.co. La información mínima para identificar al estudiante. (Nombre completo, documentos de identificación, programa curricular, celular correo electrónico).

2. Recepción

El Área de Acompañamiento Integral recepciona la solicitud de orientación y de acuerdo a la necesidad se citará a la persona a la sede para de esta manera concretar 3 escuchas breves, en el primer espacio se indicará la información del consentimiento, la clarificación del alcance de primera escucha, confidencialidad y cuando se rompe la misma y los procesos propios de la ruta. Los posgrados también tendrán conocimiento del formulario propuesto por Google para recopilar la información de la persona que solicite el espacio de escucha.

3. Análisis y orientación

El profesional a cargo en Acompañamiento integral agendará con el estudiante de posgrado un espacio de orientación para de esta manera poder programar las acciones a seguir:

En este caso se realizará el procedimiento de primera escucha. Se tomarán datos impor-

tantes del estudiante validando el contacto de emergencia. Seguidamente se identificará el motivo de la escucha, motivos que se pueden clasificar por riesgo de acuerdo a la tabla anteriormente compartida (ver tabla 1).

En caso de que se presente una situación de crisis de un estudiante de posgrado durante sus clases nocturnas de viernes o el día sábado, donde no estarán los profesionales de Acompañamiento Integral, será el docente que lidera la clase quien debe activar la ruta la cual implica: facilitar que el estudiante puede ingresar al ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” si es una situación que no pone en riesgo la vida del estudiante, en caso de emergencia por temas de salud física o porque existe un ideación suicida o intento de suicidio, en este caso se deben activar líneas de emergencias (CRUE 3124240420, Línea 125) o solicitar apoyo al hospital San Vicente de Arauca dirección Carrera 16 calle 15 # 16-17 esquina, regionales o la póliza (la póliza se activa en casos de accidentes o intento de suicidio #533 opción 5).

Después de garantizar que se brinde atención a la situación de crisis, el docente que activa la ruta deberá poner en conocimiento al área de acompañamiento integral al correo acompanamiento_ori@unal.edu.co con el fin de que dicha área genere el acompañamiento necesario.

El profesional de Acompañamiento Integral debe hacer el registro en la plataforma SIBU a todos los acompañamientos que realice.

Los aspectos mínimos a tener en cuenta:

- 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.

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 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, procederán a realizar la remisión correspondiente a una entidad de salud dentro de su red de atención.

PROCEDIMIENTO CON DOCENTES, ADMINISTRATIVOS Y/O CONTRATISTAS

Etapas 1 (Conocimiento y Análisis de la situación):

Para los espacios con dicho estamento, el programa de bienestar ejerce como garante en caso que se requiera de su participación o se solicite de manera especial ya que la responsabilidad o liderazgo de activar esta ruta será netamente del programa de Salud Ocupacional de la sede Orinoquia.

1. Conocimiento de la situación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional de Unidad de Gestión y o Seguridad y salud en el trabajo saludcoop_ori@unal.edu.co. La oficina de seguridad y salud en el trabajo se encuentra ubicada a 5 metros del parqueadero principal de carros, entrando a la oficina a mano izquierda. El teléfono de la persona responsable es 3172496878.

2. Recepción

El profesional responsable del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo. Realizará la recepción de la orientación con su respectivo formato de cargas que contienen el reporte inicial y coordinará el seguimiento en horario laboral.

Etapas 2 (Orientación y proceso de Remisión)

Cómo se orienta en el primer párrafo el profesional de Seguridad y Salud en el trabajo será la persona responsable de la activación, remisión, acompañamiento y seguimiento del caso de los docentes, administrativos y contratistas

Si se requiere el apoyo de las profesionales del programa de Acompañamiento Integral, la profesional coordinará con el Programa de Bienestar Universitario y/o Acompañamiento integral para la participación de las personas en las actividades programadas en temas específicos.

En caso que la Ruta se active por el programa de Bienestar Universitario. La profesional de Acompañamiento Integral realizará los primeros auxilios psicológicos e inmediatamente derivará el caso al profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo quien realizará los procesos de: Remisión, acompañamiento y Seguimiento del Caso.

Pasos de primeros auxilios psicológicos

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 busca 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.

INFORMACIÓN ARL POSITIVA “POSITIVAMENTE A TU LADO”

Los docentes, administrativos y contratistas que estén afiliados a 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.

- **Paso 1:** Explicar cómo ingresar a la página o aplicativo de la ARL Positiva - pagina web positivamente.positiva.gov.co o como hacer uso de la línea telefónica de la ARL 018000111170 línea gratuita nacional
- **Paso 2:** Una vez ha ingresado a la página debe ingresar el tipo de documento y digitar su número de identificación.
- **Paso 3:** Se le explica que 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, en este paso es importante preguntarle a la persona que número de turno tiene para conocer el tiempo de espera en la línea.
- **Paso 6:** una vez la persona indica que se encuentra enlazado con el profesional se le debe preguntar el nombre y apellido de la persona que lo está atendiendo para tener la seguridad de que se encuentra en atención con la ARL.

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.

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.

Número telefónico: 3165000 ext 18909 (línea 24 horas)

Ruta de salud mental: 3160600 ext 18822 o 18830 (línea Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.)

Número celular: 3007911101

Correo específico para la activación de ruta en salud mental: sicosunisal_bog@unal.edu.co



Imagen 2. Servicio de Orientación psicológica ARL Positiva



Imagen 3. Servicio de Orientación psicológica ARL Positiva

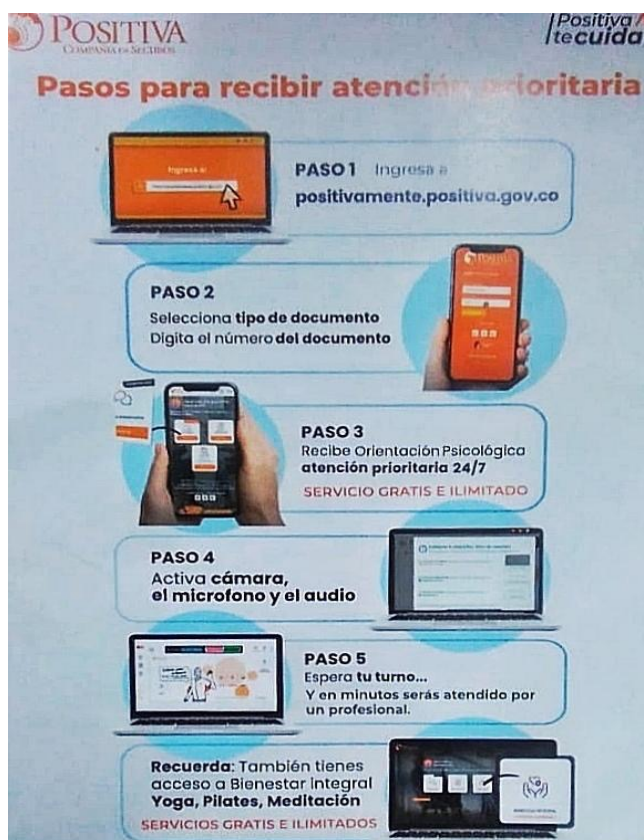


Imagen 4. forma de ingreso a la plataforma

RUTA DE ORIENTACIÓN EN CASO DE AFECTACIÓN POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Niveles de riesgo en salud mental alto, medio y bajo: presentación de síntomas observados en casos de afectación de salud mental por consumo de sustancias.

Riesgo Bajo

Síntomas Característicos	Ejemplo
• Uso ocasional de sustancias sin patrones de abuso. • No presenta síntomas de dependencia física ni psicológica. • Funcionalidad general intacta: la persona mantiene sus responsabilidades académicas, laborales y sociales. • Escasas alteraciones en el estado emocional, aunque pueden aparecer sentimientos ocasionales de culpa o arrepentimiento después del uso.	Un estudiante que consume alcohol socialmente los fines de semana sin experimentar consecuencias negativas persistentes.

Riesgo Medio

Síntomas Característicos	Ejemplo
• Consumo frecuente de sustancias con episodios de abuso. • Alteraciones moderadas en la funcionalidad diaria, como ausencias esporádicas en clase o dificultad para concentrarse. • Cambios emocionales más pronunciados, como irritabilidad, ansiedad o estado de ánimo depresivo. • Conductas de riesgo relacionadas con el consumo (e.g., conducción bajo los efectos, discusiones recurrentes con familiares o amigos). • Posibles síntomas iniciales de dependencia, como deseos intensos de consumir o aumento de la tolerancia.	Un joven que consume marihuana varias veces a la semana y reporta que lo hace para “relajarse” pero ha comenzado a faltar a clases por quedarse dormido.

Riesgo Alto	
Síntomas Característicos	Ejemplo
• Uso compulsivo de sustancias con clara dependencia física o psicológica. • Deterioro severo en la funcionalidad diaria: ausencias constantes en clase o trabajo, conflictos frecuentes, aislamiento social. • Problemas graves de salud física o mental asociados al consumo (e.g., intoxicaciones, psicosis inducida por sustancias, síntomas de abstinencia intensos). • Conductas de riesgo extremo, como intentos de autolesión o agresión bajo los efectos de la sustancia. • Dificultad para reconocer o aceptar el problema, incluso frente a consecuencias negativas evidentes	Una persona que consume cocaína diariamente, presenta episodios de paranoia intensa, ha tenido varias discusiones violentas con familiares y no puede dejar de consumir aunque lo intente.

Tabla 2. Clasificación niveles de riesgo por consumo de sustancias

La Sede Orinoquia cuenta con una ruta para orientar en la gestión en caso de afectación por consumo, concretamente cuando se presentan cualquier de las siguientes situaciones:

- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Consumo de Nicotina.
- Consumo de bebidas Estimulantes.
- Consumo de cafeína.
- Consumo de marihuana.
- Uso de bapers.
- Chimo.
- Consumo de bebidas energizantes.

CUANDO SE PRESENTA EN ESTUDIANTES:

Etapas 1 (Conocimiento y Análisis de la situación):

1. Conocimiento de la situación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el Área de Salud al correo electrónico: Salud-saludori@unal.edu.co o en casos

de urgencia al teléfono 3208742328.

El profesional a cargo del Área de Salud realizará rápidamente la evaluación física, mental y de conciencia. Que buscará identificar el riesgo de la situación en concreto (Riesgo alto - Riesgo medio- riesgo bajo) de acuerdo a la tabla expuesta (ver tabla 2).

Etapas 2 (Orientación en procesos Remisión)

Tomando en cuenta la orientación realizada se determinará las acciones a seguir, no obstante, las acciones dependen del riesgo identificado.

En caso de que se identifique **Riesgo Alto** se llevará a cabo las siguientes acciones:

Si la Emergencia por consumo de sustancias altera la conciencia del estudiante:

- Disponer de un lugar que brinde seguridad. (bienestar salon etc).
- Si se requiere se contactará con la líder de seguridad y salud en el trabajo para el apoyo de los brigadistas, mientras el profesional de Salud realiza el contacto necesario para remitir al estudiante, la profesional de Acompañamiento integral podrá apoyar el contacto con la ambulancia (3228475914) privada para garantizar el desplazamiento. Se remitirá de urgencia al Hospital San Vicente de Arauca el cual atenderá prioritariamente los casos de urgencia.
- Se realiza contacto con la Red de Apoyo del estudiante para informar de la situación.

Después de realizado el proceso de Emergencia:

El Área de Salud remite al estudiante al programa de acompañamiento integral para recibir apoyo en estrategias de manejo de consumo, esta actividad no reviste un apoyo terapéutico.

Acciones programa de Acompañamiento integral:

Si el estudiante lo acepta, se pueden programar 3 escuchas breves donde se promueven herramientas para la prevención del consumo de sustancias.

- Acciones de Programas de Acompañamiento integral: Se programaran 3 escuchas breves donde se promueven herramientas para la prevención del consumo de sustancias, bajo un enfoque psicoeducativo, de promoción y prevención junto con incentivar la participación de actividades de Bienestar Universitario de la Sede (en estos espacios de igual forma se presenta la información del consentimiento, alcance y confidencialidad)
- Se realizará periódicamente reunión con el equipo de Bienestar Universitario de la sede que tendrá como objetivo socializar la participación y acompañamiento hacia las personas que presentan riesgo alto.
- Dentro del proceso de acompañamiento antes mencionado en cada una de sus etapas el personal de Bienestar Universitario tendrá que realizar el registro en SIBU de las acciones realizadas con las personas con las que se activa la ruta de acompañamiento. Ser más específico del registro en sibu.
- El programa de Salud, por su parte, realizará acciones de apoyo integral según sus acciones y alcances.

CUANDO SE PRESENTA EN DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y/O CONTRATISTA

El programa de bienestar ejerce como garante en caso que se requiera de su participación o se solicite de manera especial ya que la responsabilidad o liderazgo de activar esta ruta será netamente del programa de Salud Ocupacional de la sede Orinoquia.

Etapas 1 (Conocimiento y Análisis de la situación):

1. Conocimiento de la situación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional de Seguridad y salud en el trabajo al correo electrónico: saludcoop_ori@unal.edu.co, importante que la persona que reporte una situación cuente con una información mínima de la persona afectada.

2. Recepción

El profesional líder del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo. Realizará la atención inmediatamente.

3. Análisis y orientación en crisis

El profesional a cargo realizará rápidamente la evaluación en donde buscará identificar el riesgo de la situación, lo anterior a través del procedimiento de ***Inspección para cargas de salud mental***.

Etapas 2 (Orientación en procesos Remisión)

La profesional de Seguridad y salud en el trabajo será la encargada de realizar el proceso de activación de la ruta, acompañamiento, remisión y seguimiento del caso.

RUTA AFECTACIÓN POR VIOLENCIAS DE GÉNERO Y/O SEXUAL

La Universidad Nacional de Colombia cuenta con la resolución de Rectoría 1215 de 2017 del cual se crea el Protocolo para la prevención y atención de casos de violencias basadas en género y violencias sexuales en la Universidad Nacional de Colombia, el cual tiene como objetivo la adopción de medidas para prevenir las violencias basadas en género y las violencias sexuales y la definición de la ruta de atención de las personas involucradas en hechos de ese tipo, a través de la cual se buscará la restitución de sus derechos.

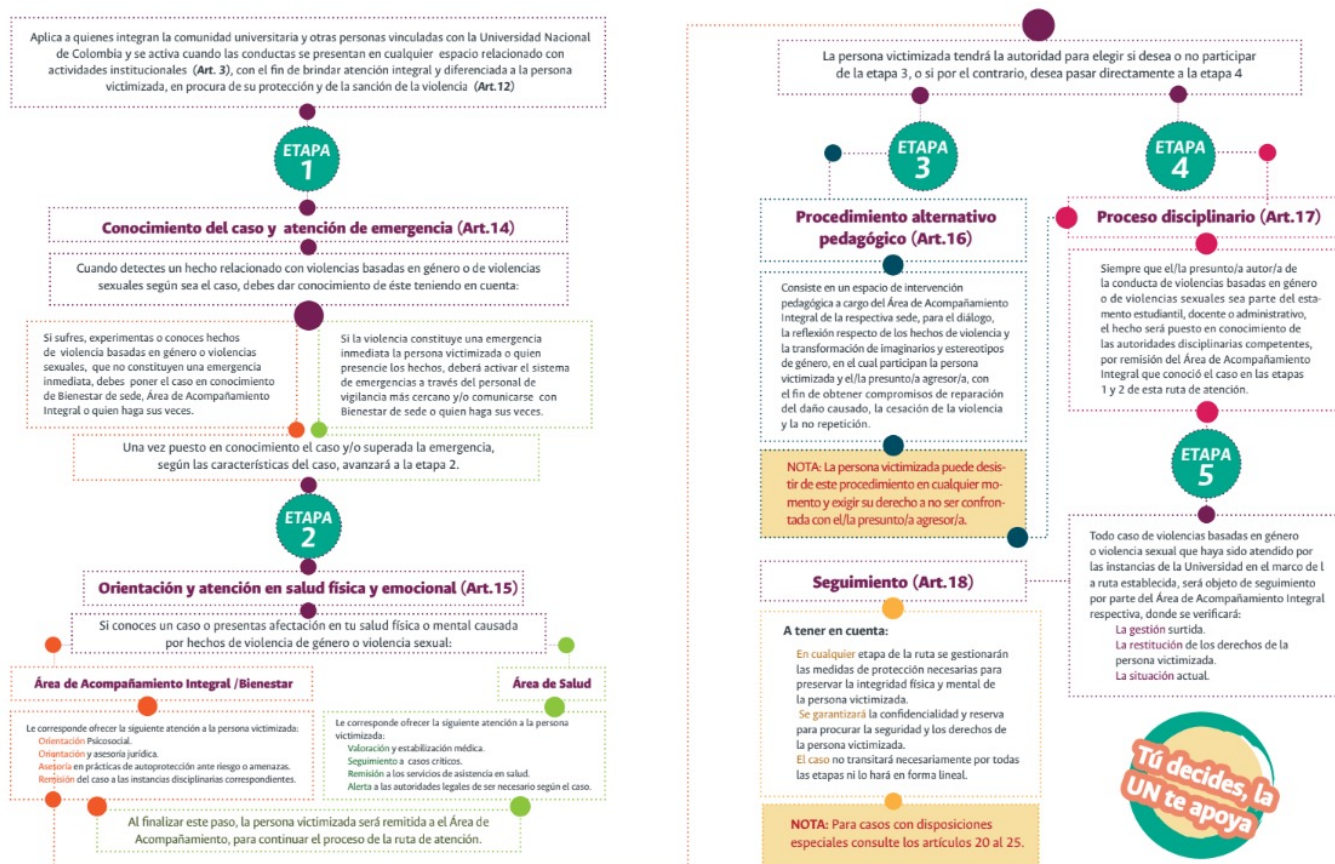


Imagen 5. Ruta de atención en violencias basadas en género y violencias sexuales

ACTIVACIÓN DE LA RUTA DE IDEACIÓN E INTENTO SUICIDA SEDE ORINOQUÍA

La Sede Orinoquia cuenta con una ruta para orientar en la gestión de salud mental, concretamente cuando se presentan cualquier de las siguientes situaciones:

- Ideación Suicida.
- Amenaza suicida.
- Plan Suicida.
- Conducta suicida.
- Suicidio consumado.

CUANDO SE PRESENTA A ESTUDIANTES

Etapa 1 (Conocimiento y Análisis de la situación)

1. Conocimiento del caso

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional del área de Bienestar Universitario más cercano al momento de la necesidad para dar conocimiento de un situación de riesgo, pueden brindar la información al correo acompanamiento_ori@unal.edu.co, acercarse a las instalaciones de la ofici-

na de Bienestar Universitario, 018000118625, o sugerir ingresar al ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” a solicitar apoyo profesional para la contención emocional y primeros auxilios psicológicos desde el link: <https://positivamente.positiva.gov.co/> o al QR si se tiene conocimiento que el estudiante se encuentra dentro de las instalaciones del campus, si por el contrario la situación se presenta fuera de las instalaciones puede contactarse a las líneas telefónicas regionales Línea de Emergencia 125, CRUE 3173532548 / 3124240420.



2. Recepción

El profesional de Bienestar Universitario que conozca del caso tendrá la responsabilidad de informar al Área de Acompañamiento Integral, y será desde esta área quien inicie el proceso de primeros auxilios psicológicos (PAP), (si el estudiante se encuentra dentro de las instalaciones del campus), pasos:

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 cognitivo.

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 busca 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 esta situación se puede apoyar de los equipos de seguridad y brigadistas, quienes pueden ayudar a gestionar espacios, que otras personas no estén involucradas.

Si el caso se presenta fuera de la Universidad o en un fin de semana, se deberá informar a las líneas regionales Línea de Emergencia 125, CRUE 3173532548 / 3124240420, línea de emergencia nacional 123, si es posible sugerir a la persona que atraviesa la necesidad emocional ingresar al ecosistema digital de orientación psicológica 24/7 <https://positivamente.positiva.gov.co/> e informar al correo electrónico acompanamiento_ori@unal.edu.co.

3. Análisis y orientación en crisis

En los casos en los que se identifique ideación suicida sin plan se realizará la orientación necesaria y se remitirá al estudiante de manera verbal y quedará en las observaciones de SIBU que debe acercarse a su EPS o al Hospital San Vicente de Arauca, Carrera 16 a la calle 15 Numero 16-17 esquina. Si la situación que se acompaña es un intento de suicidio, se cuenta con el apoyo de la póliza #533 opción 5 - 01 8000 111170, quienes activan el servicio de la póliza que cubre este tipo de situaciones, (de no poderse comunicar con la póliza solicitar apoyo con ambulancia privada para desplazamiento 3228475914) el profesional que realiza el acompañamiento del estudiante o el Coordinador de Bienestar Universitario, deberá realizar el contacto 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.

Etapa 2 (Orientación en procesos Remisión)

Tomando en cuenta la orientación realizada se determinará las acciones a seguir, no obstante, las acciones dependen del riesgo identificado.

En caso de que se identifique **Riesgo Alto** se llevará a cabo las siguientes acciones:

- Se realiza remisión a los servicios de apoyo externos tales como la EPS, el hospital, comisaría, caivas, ICBF, fiscalía, Línea 125.

En caso de que se identifique **Riesgo medio- bajo** se llevará a cabo las siguientes acciones:

- Desde el programa de Acompañamiento Integral Se programaran 3 escuchas breves que buscarán brindar estrategias de manejo de la situación en donde se favorezca el autocuidado, manejo emocional y el seguimiento a su proceso académico.

Etapa 3 (Acompañamiento y seguimiento continuo)

1. Apoyo integral según el riesgo

En caso de que se identifique **Riesgo Alto** se llevará a cabo las siguientes acciones:

- Si se realizó un proceso de remisión en ambulancia se realizará seguimiento telefónico al estudiante o a su contacto de emergencia.

- Una vez esté estabilizada la situación emocional del estudiante y se tenga información de la incorporación del estudiante a sus labores académicas se realizará la programación de 3 seguimientos desde el proceso de primera escucha.
- Se diseñarán acciones desde cada una de las áreas de Bienestar Universitario con el fin de realizar un acompañamiento integral al estudiante con el riesgo mencionado.
- Se realizará periódicamente reunión con el equipo de Bienestar Universitario de la sede que tendrá como objetivo socializar la participación y acompañamiento hacia las personas que presentan riesgo alto.

En caso de que se identifique **Riesgo medio**,

- Se invitara a través del correo electrónico del área de Acompañamiento Integral *acompanamiento_ori@unal.edu.co*, a participar de las diferentes actividades recreativas, deportivas, artísticas, culturales que se presenten en el transcurso del semestre. Además se realizarán las escuchas de seguimiento 2.
- Dentro del proceso de acompañamiento antes mencionado, se debe realizar un registro en SIBU de las acciones realizadas con las personas con las que se activa la ruta de acompañamiento.

CUANDO SE PRESENTA EN DOCENTES ,ADMINISTRATIVOS Y/O CONTRATISTAS

El programa de Bienestar Universitario ejerce como garante en caso que se requiera de su participación o se solicite de manera especial ya que la responsabilidad o liderazgo de activar esta ruta será netamente del programa de Seguridad y salud en el trabajo de la sede Orinoquia.

Etapas 1 (Conocimiento y Analisis de la situación)

1. Conocimiento de la situación

Cualquier integrante de la comunidad universitaria, así como terceras personas podrán comunicarse con el profesional de Seguridad y salud en el trabajo al correo *saludcoop_ori@unal.edu.co* o/el profesional del área de Bienestar Laboral y para dar conocimiento Información mínima para identificar al docente, administrativo y/o contratista. Si el docente, administrativo o contratista, llega a las oficinas de Bienestar Universitario y se evidencia un estado de crisis, el profesional de Acompañamiento integral realizará los primeros auxilios psicológicos y reportará al área de Seguridad y Salud en el trabajo, si por el contrario no existe la crisis, el docente, administrativo o contratista será direccionado para que se acerque a las oficinas de Seguridad y Salud en el trabajo.

2. Recepción

El profesional líder del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo. Será el encargado de generar las acciones pertinentes, activar o remitir en el caso de ser necesario.

3. Análisis y orientación de la situación

El profesional a cargo de Seguridad y Salud en el trabajo, realizará rápidamente la evalua-

ción que buscará identificar el riesgo de la situación en concreto lo anterior a través del procedimiento de Inspección para cargas de salud mental, y activará los recursos necesarios (servicio de traslado a hospital, activación de ARL)

Etapas 2 (Orientación en proceso de Remisión y acompañamiento)

De acuerdo a la necesidad del caso el o la profesional Líder en Seguridad y Salud en el trabajo realizará la atención en crisis y remitirá el caso a las entidades necesarias.

CUANDO SE PRESENTA UN HECHO CONSUMADO

Si se presenta dentro del campus:

- Si se tienen conocimiento de que la persona fallecida es un estudiante notificar la situación a bienestar universitario al correo electrónico: *Bienestar_ori@unal.edu.co* o *acompanamiento_ori@unal.edu.co*, si se conoce que es un docente administrativo o contratista informar a *saludcoop_ori@unal.edu.co*.
- Poner en conocimiento a las personas de seguridad y brigadistas
- Se debe asegurar el área (evacuar a estudiantes y personal del entorno inmediato, bloquear el acceso al área para evitar daños a terceros, no tocar ni mover el cuerpo ni objetos cercanos)
- El coordinador del área correspondiente a dónde pertenecía la persona que fallece notificará a la línea de emergencia.
- Una vez los servicios de emergencia estén en el campus y se haya realizado la identificación de la persona, el coordinador de Bienestar universitario o Seguridad y Salud en el trabajo según corresponda, se comunicaran con contacto de emergencia de la persona fallecida, si se relaciona con un estudiante, el equipo de Bienestar Universitario realizará un acercamiento a los padres para proporcionar espacio de ventilación emocional si así lo desean, se brindará información sobre póliza, una vez la situación se haya estabilizado, el área de Seguridad y Salud en el trabajo realizará las acciones que hayan estipulado en estos casos.
- El equipo de Bienestar Universitario brindará apoyo psicológico para estudiantes y personal afectados.

En caso de tener conocimiento de un suicidio consumado o intento de suicidio de un estudiante, docente, administrativo o contratista fuera del campus universitario de la Sede Orinoquia:

- Llamar a los números de emergencia regional Línea de Emergencia 125, CRUE 3173532548 / 3124240420
- Informar a las autoridades locales sobre la situación.
- Si se tiene conocimiento que es un estudiante contactar al Equipo de Bienestar Universitario para informar sobre la situación y coordinar apoyo, contacto a través de los siguientes correos: *Bienestar_ori@unal.edu.co* o *acompanamiento_ori@unal.edu.co*, si por

el contrario se tiene conocimiento de que es una profesor, administrativo o contratista, compartir la información al correo electrónico saludcoop_ori@unal.edu.co

LINEAS REGIONALES

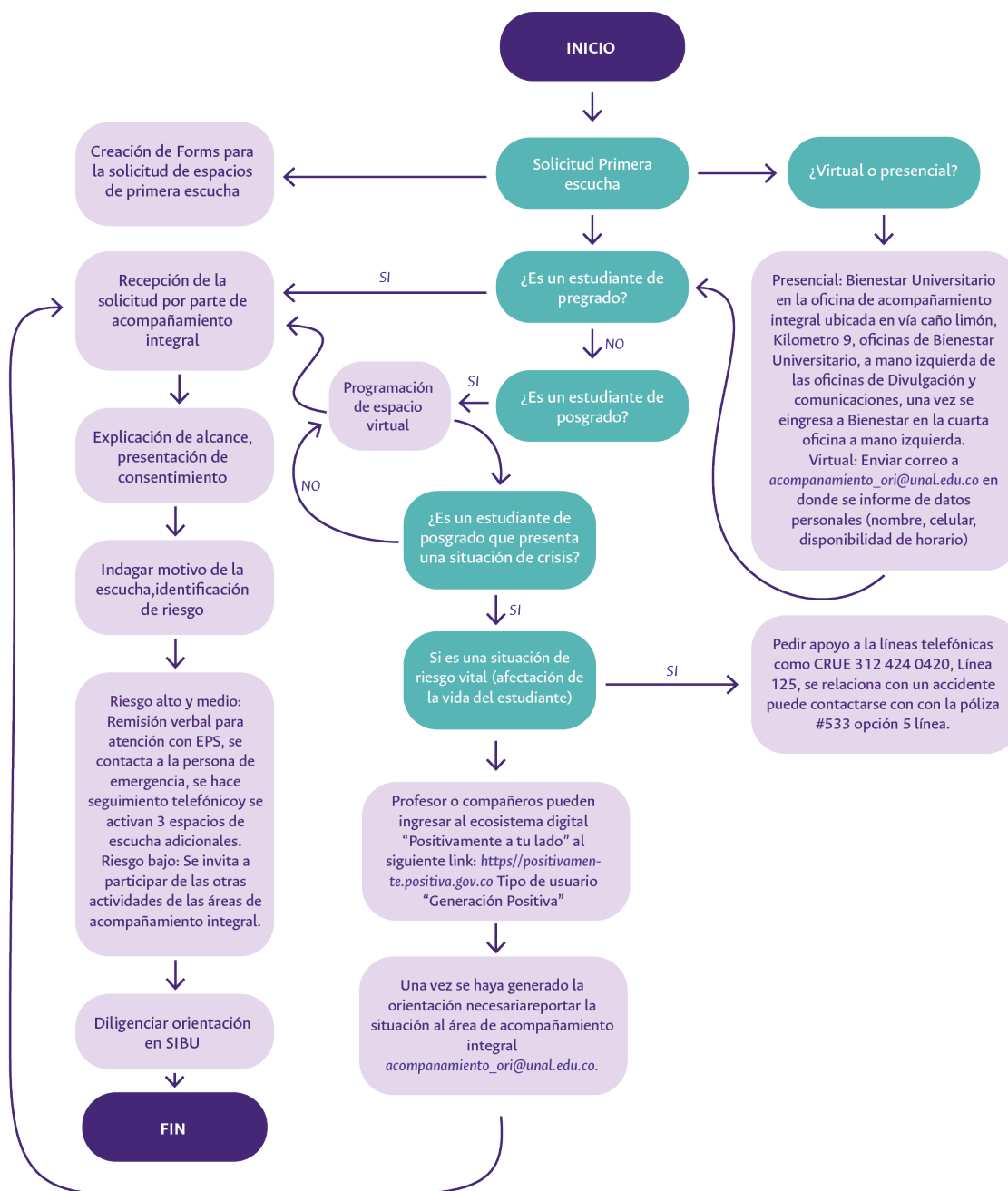
Línea de Emergencia 125

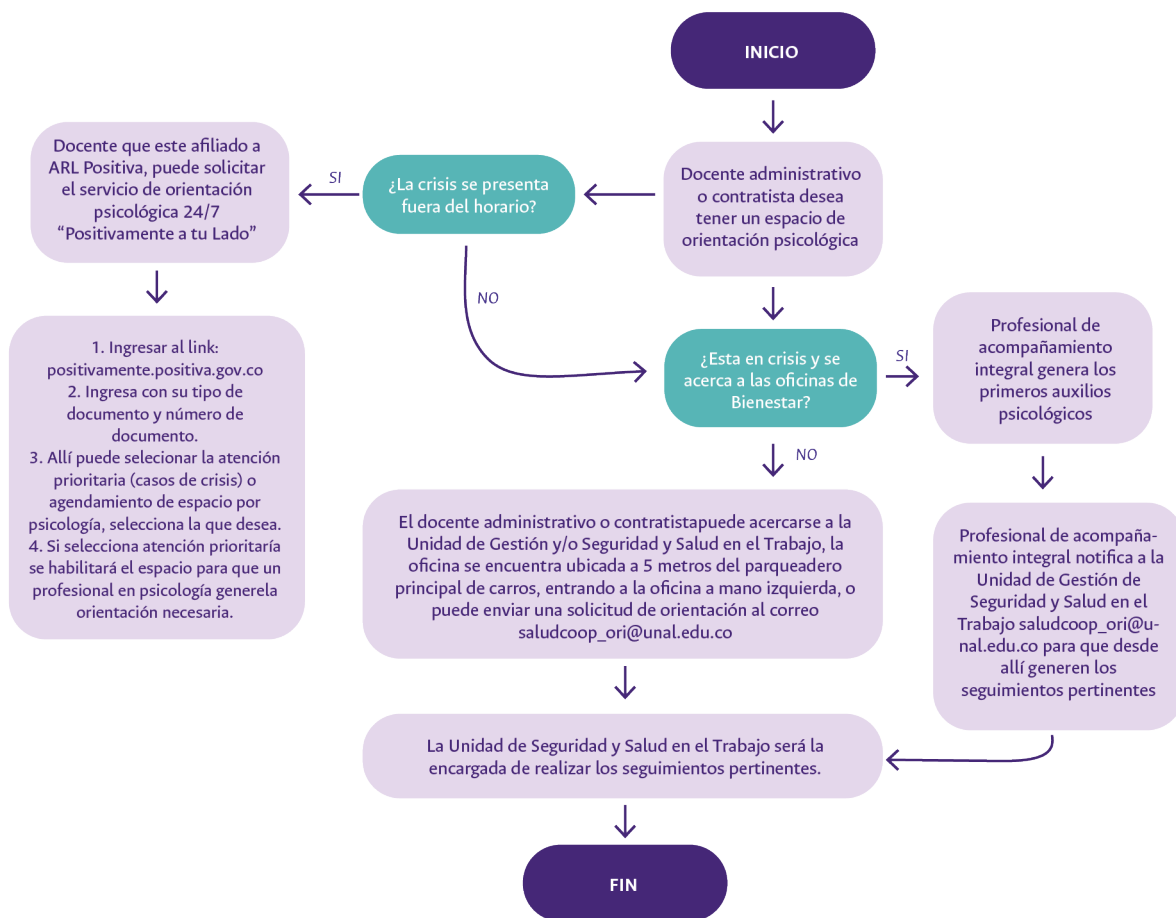
CRUE 3173532548 / 3124240420

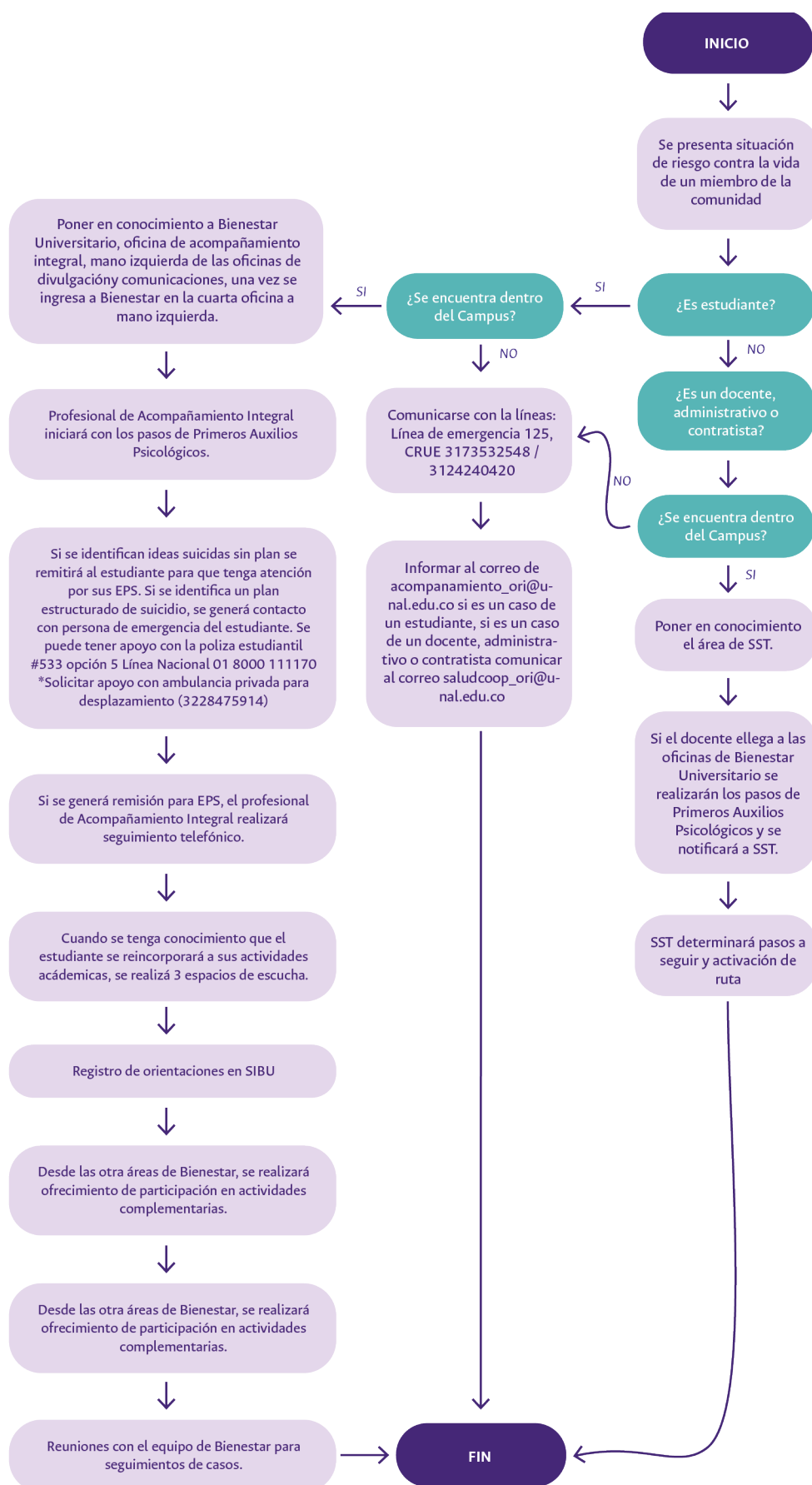
Comisaria de Familia comisariadefamilia@arauca-arauca.gov.co comisariadefamilia@arauca-arauca.gov.co

CAIVAS Línea 141 las 24 horas. Línea gratuita nacional ICBF 018000918080

4. Flujogramas









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

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL
SEDE ORINOQUÍA