

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

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL

SEDE TUMACO

Versión 2025



1. Información General del Documento

OBJETIVO

Construir la ruta de salud mental con el fin de brindar direccionamiento a la población de la comunidad universitaria de la Sede Tumaco 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 en psicología.

ALCANCE

El proceso de acompañamiento en salud mental en la Universidad Nacional de Colombia, sede Tumaco, a través del servicio de primera escucha desde el área de acompañamiento integral, está dirigido a todos los miembros de la comunidad universitaria, incluyendo estudiantes, profesores, personal administrativo y cualquier persona relacionada con la institución. Este proceso se centra en proporcionar apoyo emocional y orientación sin constituir un proceso psicoterapéutico ni de diagnóstico. Está dirigido principalmente a aquellas personas que enfrentan desafíos emocionales, académicos o personales. La primera escucha es realizada por profesionales del área de salud; dos profesionales de Psicología y una profesional de Enfermería debidamente capacitados y entrenados. En caso necesario, las profesionales de Psicología y de Enfermería son las encargadas de aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) diseñados para satisfacer las necesidades específicas de todos los miembros de la comunidad universitaria.

En la presente ruta se exponen las acciones a realizar desde el área de acompañamiento integral, así como las acciones de otras áreas que tengan injerencia.

JUSTIFICACIÓN

La implementación de una ruta de salud mental en la Universidad Nacional de Colombia, sede Tumaco, proporciona un marco estructurado que ofrece instrucciones detalladas y un paso a paso para abordar diversas situaciones relacionadas con la salud mental, además, es esencial para promover un entorno de aprendizaje saludable y propicio para el crecimiento personal y académico de toda la comunidad universitaria. Reconociendo la importancia integral de la salud mental en el bienestar general. Esta iniciativa refleja el compromiso institucional con el cuidado y la atención de las necesidades emocionales y psicológicas de estudiantes, docentes, personal administrativo y demás miembros. Al proporcionar acceso a recursos y apoyo, la ruta de salud mental contribuye a reducir el estigma asociado con los trastornos mentales, fomentando así una cultura de autocuidado, apoyo mutuo y éxito colectivo dentro del campus universitario.

Datos epidemiológicos: De acuerdo con los datos proporcionados por la Secretaría de Salud Distrital de Tumaco, se han registrado 63 casos de intento de suicidio en lo que va del año 2024, lo que refleja una preocupante tendencia en la salud mental de la población. Específicamente, se han reportado 26 casos en hombres y 37 casos en mujeres, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias efectivas para prevenir y abordar esta problemática. Además, se ha identificado que la mayoría de estos casos se presentan en el rango de edad de 15 a 28 años, lo que sugiere que la juventud es particularmente vulnerable a esta situación. Esta ruta de salud mental busca contribuir a la orientación y prevención de la salud mental en la población, con énfasis en la detección temprana y el apoyo integral para aquellos que lo necesiten, especialmente en este grupo etario.

DEFINICIONES

SALUD MENTAL: “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico” (OMS,2022).

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

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

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

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

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

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

CONDUCTA SUICIDA: Evento que se genera de manera progresiva constituido inicialmente por ideas o pensamientos que desencadenan el plan suicida y conlleva a múltiples intentos con aumento progresivo de letalidad al punto de generar el suicidio consumado. De acuer-

do 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.htm>

Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. (s/f). Who.int. Recuperado el 19 de septiembre de 2024, de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwl6-3BhBWEiwApN6_khErz3QTtbsnp41o-yuIX11KlYZdZ28t2_F8ElOkw6vK6Llthnme0BoCzqAQAvD_BwE

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 tempranas*.
4. Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. (10d. C., verano). Sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. Minsalud.gov.co. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

5. OMS. (17 de junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Who.int.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw_-GxBhC1ARIsADGgDjtbM4VOF6Dq1orvUESZ0nLlwuJss-9qwK0aaBp9sEumxKFi8QxyLdMwaAuB-EALw_wcB
6. Rosa Coscolla, Cristina Piquemal, Leandro Tacons Salud Mental Ammfeina. (s/f). Promoción de la salud mental en las pymes. insst.es. Recuperado el 6 de mayo de 2024, de <https://www.insst.es/documents/94886/5326464/Promocion%20de%20la%20salud%20mental%20en%20pymes%20-%202023.pdf>
7. Candelaria, L. L. P. (2023). ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN O CONSEJERÍA PSICOLÓGICA? Tecnm.mx. <http://minatitlan.tecnm.mx/wp-content/uploads/2023/09/HORARIO-DE-ATENCION-CONSEJERIA-PERIDO-Agosoto-Diciembre-2023.pdf>
8. Moutier, C. (2023, julio 6). Conducta suicida. Manual MSD Versión Para Público General; Manuales MSD. <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>

CONDICIONES GENERALES

Realización de reuniones de manera periódica, cada viernes para evaluar seguimiento de los casos del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”.

Evaluación de los casos de interés presentados en conducta suicida, consumo de sustancias psicoactivas y primera escucha.

Acciones que se hacen periódicamente:

- **Agendar reuniones periódicas para evaluar seguimientos de los casos del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”.**
- **Monitoreo y evaluación de la ruta:** de forma trimestral.
- **Actualización de la ruta:** la ruta se actualizará en cualquier tiempo cuando se generen cambios en los procesos ya establecidos.
- **Socialización de la ruta de salud mental:** el proceso de socialización de la ruta debe ser periódico, durante actividades de Acompañamiento integral, actividades de “Martes de salud Mental”, espacios de socialización del modelo, o cualquier otro espacio en donde se identifique que la comunidad se puede beneficiar de esta información.

2. Desarrollo del contenido

PROCEDIMIENTO PARA ACTIVAR LA RUTA DE SALUD MENTAL

POBLACIÓN OBJETIVO:

El servicio de orientación en psicología desde el área de acompañamiento integral está dirigido a todos los miembros de la comunidad universitaria, incluyendo estudiantes, profesores, personal administrativo y cualquier persona relacionada con la institución.

MEDIOS POR LOS CUALES SE PUEDEN SOLICITAR LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Desde Bienestar Universitario se extienden las invitaciones a los espacios de primera escucha a todos los adscritos a la sede Tumaco, a través del correo electrónico de Bienestar, psicologia_tum@unal.edu.co - bienestar_tum@unal.edu.co.

Teniendo en cuenta lo anterior, para que las personas puedan solicitar un espacio de primera escucha este se debe solicitar previamente, por dos medios, virtual y presencial, de la siguiente manera:

Solicitud Personal en las Oficinas de Bienestar: los miembros de la comunidad universitaria pueden acercarse personalmente a las oficinas de Bienestar Universitario ubicadas en la sede Tumaco, km 31 Carretera Nacional vía a Tumaco - Pasto, para solicitar orientación psicológica.

Ubicación de la oficina de Bienestar Universitario: al frente de la placa de Bienestar o en el cubículo de administrativos a la entrada de la sede al frente del Instituto de Estudios del Pacífico (Aula de vidrio).

Solicitud Virtual:

- **Envío de Correo Electrónico:** Se puede remitir un correo electrónico a la dirección psicologia_tum@unal.edu.co solicitando agendamiento para recibir orientación psicológica. Para realizar el agendamiento se debe enviar un correo electrónico con la siguiente información: nombre completo, programa curricular, documento de identidad, número de contacto y correo electrónico
- **Remisión de Docente/Tutor:** Los docentes o tutores pueden referir a los estudiantes al servicio de orientación psicológica cuando consideren que sea necesario. Lo pueden hacer de manera virtual a través de los correos; bienestar_tum@unal.edu.co y psicologia_tum@unal.edu.co, los datos que se deben incluir en el correo son los siguientes: nombre completo, documento de identidad del estudiante, programa curricular que cursa y número de contacto del estudiante; de manera presencial dirigiéndose a la oficina de Bienestar Universitario ubicada en el campus de la Universidad Nacional de Colombia sede Tumaco, al frente de la placa de Bienestar o en el cubículo de administrativos a la entrada de la sede al frente del Instituto de Estudios del Pacífico (Aula de vidrio).

- **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 *psicologia_tum@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.
- **Estudiante en Crisis:** En caso de que un estudiante se encuentre en crisis, ya sea por un intento de suicidio u otra situación de emergencia, se activará automáticamente la ruta de salud mental para brindar apoyo inmediato.
- **Reporte o remisión de tercera persona:** Los familiares o amigos de los miembros de la comunidad universitaria pueden realizar la solicitud de acompañamiento a través del correo electrónico *psicologia_tum@unal.edu.co*; de manera presencial dirigiéndose a la oficina de Bienestar Universitario ubicada en el campus de la Universidad Nacional de Colombia sede Tumaco, frente a la placa de Bienestar.
- **Perfil Integral:** Para realizar la focalización de los estudiantes se tienen en cuenta los resultados del perfil integral. No obstante, el perfil integral debe considerarse sólo para ciertas particularidades, ya que no proporciona información completa para identificar las necesidades específicas de cada persona. Esto se debe a que no todos completan los apartados que en él se ponen.

MEDIOS PARA DESARROLLAR LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Presencial:

1. **Proceso de Agendamiento:** La persona interesada puede acercarse a solicitar el espacio de orientación en las oficinas de Bienestar Universitario ubicadas en la sede principal de la universidad. También puede dirigirse a la oficina de la Universidad Nacional ubicada en la zona del centro de Tumaco para realizar la solicitud.
2. **Realización de la Orientación:** Una vez agendada la primera escucha, la orientación se llevará a cabo en un espacio adecuado dentro de las instalaciones de la Universidad Nacional, sede Tumaco. Dependiendo de la disponibilidad y lo acordado previamente, esta podrá realizarse en los siguientes lugares:
 - Al frente de la placa de Bienestar
 - Oficina de la Universidad Nacional ubicada en la zona del centro de Tumaco.

Virtual:

1. **Proceso de Agendamiento:** La solicitud de orientación virtual se realiza a través del correo institucional de Bienestar Universitario de la sede Tumaco, el cual es *psicologia_tum@unal.edu.co*. La persona interesada debe enviar un correo electrónico indicando su interés en recibir orientación virtual y solicitando una cita, los datos que debe suministrar cada estudiante para el agendamiento virtual son los siguientes; nombre completo, documento de identificación, programa curricular y número de contacto.
2. **Plataforma de Realización:** Una vez agendada la cita, la orientación se llevará a cabo de manera virtual a través del correo electrónico institucional proporcionado. Se puede utilizar una plataforma de videoconferencia como Zoom, Google Meet o Microsoft

Teams para realizar la sesión de orientación, dependiendo de la preferencia y disponibilidad del estudiante y del profesional de orientación.

PASO A PASO DE LA RUTA

RUTA DE ESCUCHA SIN IDENTIFICACIÓN DE RIESGO:

Recepción del Estudiante:

1. Identificación del caso

- El estudiante llega a la solicitud de servicio en salud mental.
- Se realiza la recepción del estudiante en un espacio inicial, donde se identifican las necesidades.

2. Socialización de Consentimiento de primeras escuchas

- Se explica claramente el propósito y alcance de la escucha, así como los derechos y responsabilidades del estudiante durante el proceso
- Se solicita al estudiante que otorgue su consentimiento verbal para participar en la escucha y recibir el acompañamiento psicosocial.
- Si el estudiante no acepta las condiciones del espacio, se le indicará información de entidades regionales o líneas de salud mental regionales o nacionales donde puede solicitar su acompañamiento, se indica que se reportará en SIBU su negativa al espacio.

3. Escucha e Identificación de Necesidades

- Se lleva a cabo la escucha activa del estudiante para identificar sus necesidades y preocupaciones en un tiempo aproximado de 45 a una hora, si no se identifican aspectos de riesgo.

4. Estrategias Breves de Manejo

- Se brindan estrategias breves de acuerdo con la necesidad identificada, dichas estrategias pueden desarrollarse dentro del espacio o entregarse como insumo de trabajo individual para el estudiante.

5. Seguimiento y Remisión a Otros Servicios de Bienestar

- Se programa un seguimiento para evaluar el progreso del estudiante, fijándose específicamente 8 días después de la primera escucha. Este seguimiento se programa principalmente a través del correo electrónico. No obstante, la modalidad de contacto puede variar según la preferencia del estudiante; pudiendo realizarse también a través de otras plataformas de comunicación, como WhatsApp. Posterior a la primera escucha se llevarán a cabo como máximo dos sesiones posteriores para verificar el progreso y brindar apoyo si es necesario.
- Se identifica si el estudiante puede beneficiarse de otros servicios de bienestar, como deportes, cultura o gestión de fomento socioeconómico, y se realiza la remisión correspondiente si es apropiado. Para facilitar la remisión, se envían invitaciones directas a los estudiantes a través del correo electrónico de Bienestar Universitario, orientadas

a participar en diferentes servicios y áreas específicas que respondan a riesgos identificados. Estas invitaciones están adaptadas según las necesidades individuales de cada estudiante, asegurando que sean personalizadas y pertinentes.

6. Registro en SIBU

- Se registra toda la información relevante del encuentro en SIBU, incluyendo el consentimiento, fecha de la escucha, motivo, acciones realizadas por el profesional, compromisos acordados y fecha del próximo encuentro (si aplica).

Se sugiere que en SIBU se registre la siguiente información mínima:

- 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.

RUTA DE ATENCIÓN PARA CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:

Estudiantes:

1. Recepción del caso

- Cuando un estudiante presenta afectación por consumo de sustancias psicoactivas como agitación, pérdida de conciencia, alucinaciones, tamaño anormal de pupilas, convulsiones, dificultad respiratoria, entre otras, se le brinda atención inmediata en el campus universitario. Esta atención la llevará a cabo la profesional de Enfermería de la Universidad Nacional sede Tumaco.

- Se lleva a cabo una evaluación inicial para determinar la gravedad de la situación y el nivel de riesgo para el estudiante y otros miembros de la comunidad universitaria.

2. Manejo de Emergencia

- En caso de emergencia, como una sobredosis o estado alterado de conciencia, se brinda un espacio seguro para el estudiante.
- Se contacta de inmediato a los servicios de emergencia, hospital San Andrés al número 3176683339, y se toman las medidas necesarias para garantizar la atención médica adecuada. Posteriormente el profesional del área de salud que atendió al estudiante realizará el contacto con el familiar o contacto de emergencia del estudiante afectado, la persona que dará la información del estado de salud del estudiante será la profesional de enfermería.

3. Intervención y Escucha Activa

- **Detección del caso:** Si el evento se presenta en el campus, con evidencia de signos y síntomas de alteración de la salud física o mental se debe llamar al servicio de emergencia o se debe trasladar a la persona afectada al servicio de salud.
- **Signos y síntomas**
 - * Pérdida de conciencia
 - * Alucinaciones
 - * Tamaño anormal de pupilas
 - * Convulsiones
 - * Dificultad respiratoria
 - * Si la persona no presenta signos y síntomas de alteración física o mental se realiza una orientación inicial para proporcionar apoyo emocional y evaluar su disposición para recibir ayuda.
 - * La detección y evaluación del evento serán realizadas por personal del equipo de Bienestar Universitario, compuesto por una psicóloga y una enfermera capacitadas para ofrecer una respuesta oportuna.
- Se lleva a cabo una escucha activa para comprender las circunstancias del consumo, los factores desencadenantes y las necesidades del estudiante.

4. Programación de Escucha y Procesos Psicoeducativos

- Se implementarán sesiones de escucha con enfoque psicoeducativo para abordar el consumo de sustancias. El número de sesiones será personalizado según la situación individual, con un máximo de tres sesiones por persona.
- Se brindan estrategias de manejo del consumo, educación sobre los riesgos asociados y herramientas para consumo responsable.

5. Brindar información sobre canales o líneas relacionadas con consumo de sustancias psicoactivas

Líneas de instituciones que reciben casos de consumo de sustancias psicoactivas:

- * Hospital San Andrés: 3166810011 - 3176683339

- * ESE Centro Hospital Divino Niño: 3175206513
- * IPS Puente del Medio: 3182530677
- * IPS Unipa: 3176696599

En caso de que el estudiante autorice expresamente, se le enviará información relacionada con las actividades ofrecidas por Bienestar Universitario, incluyendo programas, talleres y servicios relacionados con prevención de consumo de sustancias psicoactivas y consumo responsable, con el fin de promover su desarrollo integral y calidad de vida.

6. Seguimiento y Reforzamiento

- Se realiza un seguimiento, que puede ser presencial, virtual o telefónico, según las preferencias del estudiante, durante un máximo de 3 sesiones. La primera sesión se programará una semana después de la primera escucha, con el objetivo de monitorear el progreso del estudiante en su proceso y evaluar su vinculación y aprovechamiento con los recursos suministrados. Las siguientes dos sesiones se centrarán en: verificar el nivel de riesgo, proporcionar estrategias de afrontamiento y apoyo, y asegurar el bienestar del estudiante.
- Registro de caso en plataforma SIBU

PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO Y VIOLENCIAS SEXUALES EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA:

La Universidad Nacional de Colombia cuenta con un protocolo establecido para la prevención y atención de casos de violencias basadas en género y violencias sexuales. Este protocolo, establecido mediante la Resolución de Rectoría 1215 de 2017, proporciona los lineamientos y procedimientos específicos para abordar adecuadamente las situaciones de violencias de género y/o sexual que puedan afectar a cualquier miembro de la comunidad universitaria. Es fundamental que este protocolo sea mencionado y tenga un lugar destacado en el documento de la ruta de atención en salud mental, garantizando así su cumplimiento y aplicación en casos pertinentes. Su consideración y aplicación son esenciales en el diseño de la ruta de atención en salud mental, asegurando una respuesta integral y sensible a casos pertinentes, como se detalla a continuación: https://personal.manizales.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/res-1215-2017.pdf

RUTA DE IDEACIÓN E INTENTO DE SUICIDIO

Responsables de Activar la Ruta: cualquier miembro de la comunidad universitaria que detecte señales de riesgo puede activar la ruta de ideación e intento de suicidio. Esto incluye a estudiantes, profesores, personal administrativo, personal de servicios generales, personal de seguridad, amigos o familiares de los estudiantes.

Estudiantes:

1. Identificación del Caso

Contextos de Identificación

El comportamiento suicida se entiende como una diversidad de comportamientos y acciones los cuales incluyen pensar en el suicidio (o ideación suicida), planificar el suicidio, intentar el suicidio y cometer un suicidio propiamente dicho (OMS, 2014).

La identificación de casos de ideación suicida puede ocurrir en diferentes entornos de la Universidad, tales como:

- Aulas de clase
- Tutorías
- Zonas de bienestar
- Espacios abiertos
- Espacio de Atención Psicosocial

Notificación: la notificación se podrá realizar de manera virtual, a los correos electrónicos bienestar_tum@unal.edu.co y psicologia_tum@unal.edu.co, por medio de la derivación del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” o de manera presencial dirigiéndose a la oficina de Bienestar Universitario ubicada en el campus de la Universidad Nacional de Colombia sede Tumaco, al frente de la placa de Bienestar.

Es fundamental tener en cuenta que las personas que presentan ideación suicida no siempre lo manifiestan verbalmente. Por ello, es crucial observar ciertos signos de alarma.

- Signos de angustia, tristeza profunda o llanto frecuente.
- Hacer amenazas directas de hacerse daño o quitarse la vida
- Manifestación de pensamientos de querer hacerse daño
- Manifestación de desesperanza con la vida
- Consumo desmedido de sustancias psicoactivas o alcohol
- Cambios repentinos de comportamiento

Acciones a Tomar

1. Observar y Reconocer:

- Mantén una actitud vigilante y receptiva a los signos de alarma mencionados.

2. Documentar:

- Registra los comportamientos y señales observadas con detalles precisos y objetivos.

3. Reportar:

- Informar inmediatamente a la Oficina de Bienestar Universitario, personal de salud mental o cualquier autoridad competente de la Universidad.

4. Proporcionar Apoyo Inmediato (desarrollo de primera escucha):

- Ofrece un espacio seguro y de contención emocional a la persona afectada mientras se coordina una respuesta profesional.
- Identificar la escalada suicida y los factores de riesgo asociados, esta intervención es realizada por los profesionales del equipo de Bienestar Universitario (primer respondiente).

- Dividir por la información que se indaga, preguntas orientadoras para el nivel de riesgo.

PREGUNTAS ORIENTADORAS PARA EVALUAR NIVEL DE RIESGO

Las preguntas se deben realizar gradualmente, empezando por aquellas más generales para luego avanzar hacia otras más específicas sobre suicidio.

Preguntas Generales: sobre el estado mental, la esperanza y el futuro.

- ¿Cómo te has estado sintiendo?
- ¿Te desanima pensar en el futuro?
- ¿Estás con alguna(s) dificultad(es) o problema(s)? (personal, familiar, en la universidad).

Preguntas Específicas: sobre pensamientos y planes suicidas. Este tipo de intervenciones deben estar a cargo de la persona designada especialmente para este tipo de intervenciones (profesionales de Bienestar Universitario).

Ayuda: aplique la escala de Riesgo Suicida PLUTCHIK

Se sugiere la aplicación de la versión de 14 items que evalúa los intentos autolíticos previos, la intensidad de la ideación suicida actual, los sentimientos de depresión, desesperanza, y otros aspectos relacionados con las tentativas de suicidio (Plutchik & Van Praag, 1989).

Escala de Riesgo Suicida de Plutchik (Risk of Suicide, RS)

Nombre completo:

N° HCL

Fecha de aplicación:

Instrucciones: Las siguientes preguntas tratan sobre cosas que usted ha sentido o hecho. Por favor, conteste cada pregunta simplemente con un sí o no.

1. ¿Toma de forma habitual algún medicamento como aspirinas o pastillas para dormir?	SI	NO
2. ¿Tiene dificultades para conciliar el sueño?	SI	NO
3. ¿A veces nota que podría perder el control sobre sí mismo/a?	SI	NO
4. ¿Tiene poco interés en relacionarse con la gente?	SI	NO
5. ¿Ve su futuro con más pesimismo que optimismo?	SI	NO
6. ¿Se ha sentido alguna vez inútil o inservible?	SI	NO
7. ¿Ve su futuro sin ninguna esperanza?	SI	NO
8. ¿Se ha sentido alguna vez tan fracasado/a que sólo quería meterse en la cama y abandonarlo todo?	SI	NO
9. ¿Está deprimido/a ahora?	SI	NO
10. ¿Está usted separado/a, divorciado/a o viudo/a?	SI	NO
11. ¿Sabe si alguien de su familia ha intentado suicidarse alguna vez?	SI	NO
12. ¿Alguna vez se ha sentido tan enfadado/a que habría sido capaz de matar a alguien?	SI	NO
13. ¿Ha pensado alguna vez en suicidarse?	SI	NO
14. ¿Le ha comentado a alguien, en alguna ocasión, que quería suicidarse?	SI	NO
15. ¿Ha intentado alguna vez quitarse la vida?	SI	NO
Puntuación total		

PUNTUACIÓN

Cada respuesta afirmativa evalúa 1 punto. Cada respuesta negativa evalúa 0 puntos. La puntuación total oscila entre 0 y 15

INTERPRETACIÓN

A mayor puntuación, mayor riesgo. Los autores de la validación en español identifican como punto de corte una puntuación igual o mayor a 6.

Imagen 2. Preguntas Escala de Riesgo Suicida de Plutchik

PREGUNTAS QUE SE SUGIEREN FORMULAR DE LA ESCALA

Se sugiere que la formulación se realizará en un proceso conversacional, donde se planteen las preguntas de manera que no resulten invasivas. Las preguntas que podrían brindar información clave son 3, 5, 7, 12, 13 y 15.

1. *Aplicación de Intervención en Crisis y Primeros Auxilios Psicológicos:*

- Proporcionar intervención en crisis para estabilizar emocionalmente a la persona.
- Ofrecer primeros auxilios psicológicos para proporcionar apoyo emocional y ayudar a manejar la situación 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 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.

2. *Coordinación con Servicios de Salud:*

- Contacta a los servicios de salud mental de la Universidad o instituciones asociadas (EPS) para una evaluación y seguimiento adecuado.

3. *Activación de la Red de Atención y Redes de Apoyo:*

- De ser necesario, activar o coordinar con la red de apoyo de la persona, incluyendo familiares, instituciones de salud y EPS. La persona que brindará la información a familiares

será el profesional de acompañamiento integral que esté realizando el acompañamiento.

Líneas de emergencia: GLIA 3178054329, Hospital San Andrés 3166810011

Número de póliza: #533 opción 5 - 01 8000 111170

- Remitir a instituciones de salud.

4. Registro y Seguimiento:

- Registrar toda la información relevante en el sistema de información de Bienestar Universitario (SIBU).
- Se establece un seguimiento posterior a la atención médica, que consiste en:
 - * Seguimiento telefónico por traslado a centros de salud hasta confirmar que el estudiante fue atendido. Comunicándose en todos los casos con la persona/contacto de emergencia designado.
 - * Dos seguimientos adicionales para reconocer el proceso de afrontamiento e información de relevancia.
 - * Para el seguimiento de casos de ideación suicida, se programa un proceso estructurado que incluye hasta tres seguimientos posteriores a la contención inicial. Estos seguimientos no solo garantizan el contacto continuo con la persona afectada, sino que también permiten evaluar su progreso y proporcionar el apoyo necesario. Además, se realizan llamadas telefónicas específicas para monitorear de cerca su estado emocional y ofrecer orientación durante su proceso de afrontamiento. Se sugiere que, en la escucha de seguimiento, se aborde la estrategia del “plan de crisis” debido a que el estudiante presenta conductas de riesgo. (Ver Anexo “Mi plan de Crisis”).

ruta institucional para manejo de situaciones de riesgo en el campus universitario

En caso de encontrar una persona en situación de riesgo de suicidio o en situación de crisis:

1. Notificar al equipo de seguridad de manera presencial y al equipo de Bienestar Universitario o de seguridad y salud en el trabajo el cual se encuentra capacitado para abordar esta situación de riesgo
2. Mientras llegan los profesionales de Bienestar Universitario o de seguridad y salud en el trabajo mantener distancia segura y no intentar acercarse a la persona.
3. Mantener la calma y hablar con la persona de manera empática y no confrontativa, donde se le informa que se está buscando ayuda.
4. Una vez lleguen los profesionales de Bienestar Universitario y brigadistas, serán ellos quienes se encarguen de comunicarse con las autoridades e instituciones de salud para brindar la atención en crisis.
5. Serán los profesionales de Bienestar Universitario los encargados de hablar con la persona y:
 - Escuchar activamente.
 - Validar sus sentimientos.
 - Ofrecer apoyo y recursos.
 - Evitar discutir o juzgar.
6. Para finalizar, seguir las instrucciones de los profesionales y apoyar la intervención.
7. Posterior a lo anterior y una vez se regularice la situación, se adelantarán los pasos

expuestos de programación de escuchas de seguimiento si se tiene presente de que la persona es un estudiante, si por el contrario es un docente, administrativo o contratista el área de Seguridad y Salud en el trabajo definirán el proceso de seguimiento y vinculación a servicios y/o actividades pertinentes.

En caso de presentarse suicidio consumado en la universidad Nacional sede Tumaco seguir la siguiente ruta:

1. Notificación inmediata.

Contacta al equipo de Bienestar universitario y/o brigadistas y serán ellos quienes se encarguen de notificar a la policía y a los servicios de emergencia.

2. Asegura 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.

3. Esperar la llegada de los servicios de emergencia y seguir sus instrucciones.

4. Una vez sea identificada la persona, el equipo de Bienestar Universitario o el área de Seguridad y Salud en el trabajo serán los encargados de comunicarse con la familia o red de apoyo de la persona fallecida. Si se tiene conocimiento de que la persona fallecida es un estudiante, desde la Coordinación de Bienestar Universitario se 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. Si, por el contrario, la persona fallecida es un docente, administrativo o contratista será el encargado del área de Seguridad y Salud en el trabajo quienes realicen el contacto con los familiares.

5. El equipo de Bienestar Universitario brindará apoyo psicológico para estudiantes y personal afectados.

SITUACIÓN DE RIESGO FUERA DEL CAMPUS

En caso de tener conocimiento de un suicidio consumado o intento de suicidio de un estudiante de la Sede Tumaco.

1. Llamar al número de emergencia local

Policía Nacional: 3203024362

Urgencias Hospital San Andrés: 3166810011 - 3176683339

Urgencias Hospital Divino Niño: 3175206513

Urgencias IPS Puente del Medio: 3160277246

Número de póliza: #533 opción 5 - 01 8000 111170

2. Informar a las autoridades locales sobre la situación.

3. Contactar al Equipo de Bienestar Universitario para informar sobre la situación y coordinar apoyo. Te puedes contactar a través de los siguientes correos: bienestar_tum@unal.edu.co y psicologia_tum@unal.edu.co.

En caso de situación de crisis psicológica:

1. Llamar a las líneas de ayuda local o nacional.

Servicio de orientación psicológica 24/7 desde el ecosistema Digital “Positivamente a tu Lado” <https://positivamente.positiva.gov.co/> o escaneando el QR



GLIA: 3178054329

Número de la póliza: #533 opción 5 - 01 8000 111170

2. Contactar al Equipo de Bienestar Universitario para informar sobre la situación y coordinar apoyo.

Te puedes contactar a través de los siguientes correos: bienestar_tum@unal.edu.co y psicologia_tum@unal.edu.co

Rol del Equipo de Bienestar Universitario

- Ofrecer apoyo y recursos a la persona afectada.
 - Coordinar con las autoridades locales y servicios de emergencia.
 - Informar a la familia de la persona afectada (si corresponde).
3. Proporcionar información y recursos a la comunidad universitaria.
 - La seguridad y bienestar de la persona afectada es prioritario.
 - La universidad puede ofrecer apoyo y recursos, pero no reemplaza a las autoridades locales.
 - La coordinación con las autoridades locales y servicios de emergencia es crucial.

Identificación del caso por medio del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado”:

La identificación del caso por medio del ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” se maneja de manera eficaz para garantizar una respuesta inmediata y adecuada ante situaciones de ideación suicida. Cuando la primera respondiente de la sede Tumaco recibe un llamado, se procede con la recepción del caso, donde se registra la información del estudiante, nombre completo, número de identificación, programa curricular y detalles relevantes proporcionados desde la Dirección de Bienestar Universitario. Posteriormente, se realiza una identificación del estudiante, evaluando la urgencia y gravedad de la situación mediante preguntas específicas sobre los signos de alarma observados y el contexto del incidente.

El equipo de Bienestar Universitario se encargará entonces de brindar apoyo inmediato cuando se identifique el caso dentro del campus y dentro de los horarios establecidos (de lunes a viernes). Esto implica ofrecer apoyo emocional y tranquilizar al estudiante mientras

se coordinan las acciones necesarias, siendo la primera respondiente dospinaq@unal.edu.co. Además, se activa el protocolo para intervenir en crisis, proporcionando primeros auxilios psicológicos para estabilizar emocionalmente al estudiante y prepararlo para la siguiente fase de atención, que puede incluir la remisión a servicios de salud mental o la coordinación con familiares y otros recursos de apoyo.

RUTA SALUD MENTAL PARA DOCENTES ADMINISTRATIVOS Y CONTRATISTAS

Desde la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de la Universidad Nacional sede Tumaco, se ha implementado un proceso para identificar temas de salud mental en docentes, administrativos y contratistas. Este proceso comienza con la **Encuesta de Morbilidad Sentida**, que evalúa el estado de salud al ingreso del empleado y la **Batería de Riesgo Psicossocial** que es una herramienta que permite evaluar el riesgo intralaboral, extralaboral y el estrés al que se enfrenta el empleado, además, se obtiene un **Perfil de Salud Médico** que permite evaluar el estado mental y físico de quien desea aplicar al cargo.

Nota: es fundamental adoptar un rol de acompañamiento integral que incluya la contención en situaciones de crisis. En aquellos casos que no involucren una crisis, se procederá a realizar la derivación correspondiente a los departamentos involucrados, como Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).

Ruta de primera escucha:

Crisis psicológica:

- Si el docente, administrativo o contratista se acerca en crisis, la profesional de psicología de acompañamiento integral (*equipo de Bienestar Universitario*): primer respondiente.
- Brindará primeros auxilios psicológicos (PAP).
- Notificará a SST (*Seguridad y Salud en el Trabajo*) sobre la crisis al correo sst_tum@unal.edu.co
- Será el área de Seguridad y Salud en el Trabajo quienes realizarán los seguimientos pertinentes y vincularán a la persona a las actividades necesarias.
- Una vez la persona se identifique regulada, se brindará información sobre el servicio de orientación psicológica de ARL (*validar que la persona sea de esa ARL*).



Imagen 2. Servicio de Orientación psicológica ARL Positiva



Imagen 3. Servicio de Orientación psicológica ARL Positiva

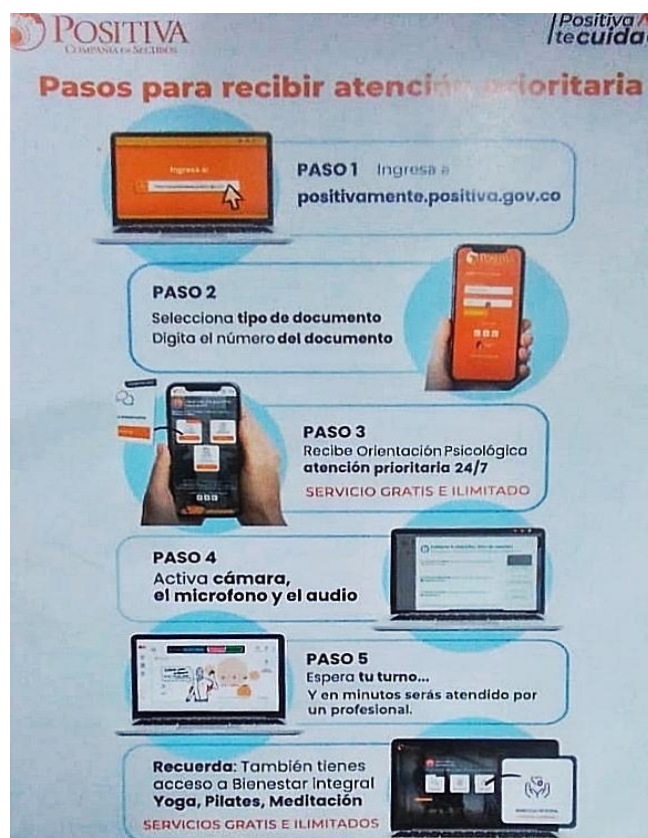


Imagen 4. forma de ingreso a la plataforma

Activación de la ruta de ARL

- En caso de identificar que la crisis del docente administrativo o contratista requiere un apoyo especial en salud se notificará al brigadista primer respondiente para apoyo al acompañamiento.
- El profesional de SST activará la ruta de ARL positiva.

Seguimiento

Será SST quien se encargue de realizar las actividades y atenciones posteriores

El profesional de SST monitoreará la situación y brindará apoyo según sea necesario.

Primera escucha: En caso de que un contratista, docente o administrativo necesite atención, acompañamiento integral de Bienestar Universitario se limitará a ofrecer la orientación inicial. La situación se abordará posteriormente con el departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)

RUTA PARA LA ATENCIÓN DE CASOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

1. Identificación del caso:

El profesional de Atención Integral conoce de un caso en el que un docente, adminis-

trativo o contratista se encuentra bajo los efectos de sustancias psicoactivas, afectando su desempeño o generando una alteración en el entorno laboral.

2. Verificación del estado:

Se verifica la alteración de conciencia de la persona afectada.

- **Si hay alteración de conciencia:** El profesional debe notificar inmediatamente al área de **Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)** a través de correo electrónico, sst_tum@unal.edu.co

3. Intervención de SST:

El área de SST evaluará el caso y determinará si es necesario activar las rutas de atención pertinentes, incluyendo cualquier seguimiento o intervención requerida.

4. Seguimiento:

SST será responsable de realizar los seguimientos necesarios para garantizar la atención adecuada del caso, informando a las áreas correspondientes si se precisa mayor intervención.

La contención por parte del profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo incluye las siguientes acciones:

1. Evaluación laboral

Detección del origen: identificar factores de riesgo psicosocial intralaboral

- Gestión organizacional
- Condiciones de la tarea
- Funciones y jornada de trabajo
- Condiciones del medio ambiente de trabajo
- Relaciones sociales en el trabajo
- Estimulación en el trabajo

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 - página 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 27/7 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 aseguradora que ofrece la Universidad, UNISALUD, existen líneas directas donde puede solicitar atención de emergencias o citas prioritarias, y consultas de salud mental. **Línea directa:** 6013165240 o 6013165000 extensión 18909 Celular 3007911101.

Correo para activación de ruta para Unisalud: sicosunisal_bog@unal.edu.co (el correo se usará para notificar a Unisalud sobre la necesidad de un afiliado para obtener citas en salud mental no para urgencias si es una urgencia deben contactarse con los centros médicos de la región y seguridad y salud en el trabajo notificará a unisalud de la situación presentada con la persona afiliada) **Página de Unisalud:** <https://unisalud.unal.edu.co/>

3. Glosario

ESCALADA 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).

INFORMACIÓN REGIONAL

En San Andrés de Tumaco, tanto desde la Gobernación de Nariño como desde el Instituto Departamental de Salud de Nariño, se han establecido varias líneas de atención para la salud mental:

- **GLIA**, Plataforma Integral de Atención en Salud Mental en Nariño cuenta con tres formas de acceso, a través de: líneas de teleorientación y WhatsApp al siguiente número de celular: 3178054329; portal web de GLIA: <https://glia.idsn.gov.co/> y aplicación móvil GLIA Nariño (disponible para Android).

El Ministerio de Salud ofrece una línea nacional: 192 - opción 4, específicamente diseñada para brindar ayuda con el manejo de emociones. Además, la Gobernación de Nariño proporciona una línea de atención de salud mental para la población víctima del conflicto armado, la cual ofrece orientación psicológica las 24 horas del día, con el número: 3176172616. Por último, la Secretaría de Salud Distrital de Tumaco cuenta con una línea especializada en salud mental y violencia basada en género, disponible en el número: 3137700561

Instrucciones: Las siguientes preguntas tratan sobre cosas que ha sentido o hecho. Por favor conteste cada pregunta simplemente con un SI o NO

		SI	NO
1	¿Toma de forma habitual algún medicamento como aspirinas o pastillas para dormir?		
2	¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?		
3	¿A veces nota que podría perder el control sobre sí misma?		
4	¿Tiene poco interés en relacionarse con la gente?		
5	¿Ve su futuro con más pesimismo que optimismo?		
6	¿Se ha sentido alguna vez inútil o inservible?		
7	¿Ve su futuro sin ninguna esperanza?		
8	¿Se ha sentido alguna vez tan fracasada que sólo quería meterse en la cama y abandonarlo todo?		
9	¿Está deprimida ahora?		
10	¿Está separada, divorciada o viuda?		
11	¿Sabe si alguien de su familia ha intentado suicidarse alguna vez?		
12	¿Alguna vez se ha sentido tan enfadada que habría sido incapaz de matar a alguien?		
13	¿Ha pensado alguna vez en suicidarse?		
14	¿Le ha comentado a alguien, en alguna ocasión, que quería suicidarse?		
15	¿Ha intentado alguna vez quitarse la vida?		

Interpretación: Cada respuesta afirmativa suma un punto. La puntuación de la escala oscila entre 0 y 15. A mayor puntuación, mayor riesgo. Los autores de la validación en español identifican como punto de corte una puntuación igual o mayor a 6.

ANEXO Escala de Riesgo Suicida de Plutchik

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 hacerte 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.
- 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

- Le 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 _____ y te comunicas con él o ella al número de teléfono _____. 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.
- Ingresa el ecosistema digital “Positivamente a tu Lado” <https://positivamente.positiva.gov.co/> o escaneando el QR



5. Llama a la línea de emergencias

- Si Toma tu teléfono fijo o celular, y comunícate con el número 123 (Número único de seguridad y emergencia).

- Comenta al operador tu estado, lo que has hecho hasta el momento, y los pasos que has seguido.
- Sigue sus instrucciones.
- Si llegase a interrumpirse la comunicación, llama al número 123 nuevamente.

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

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

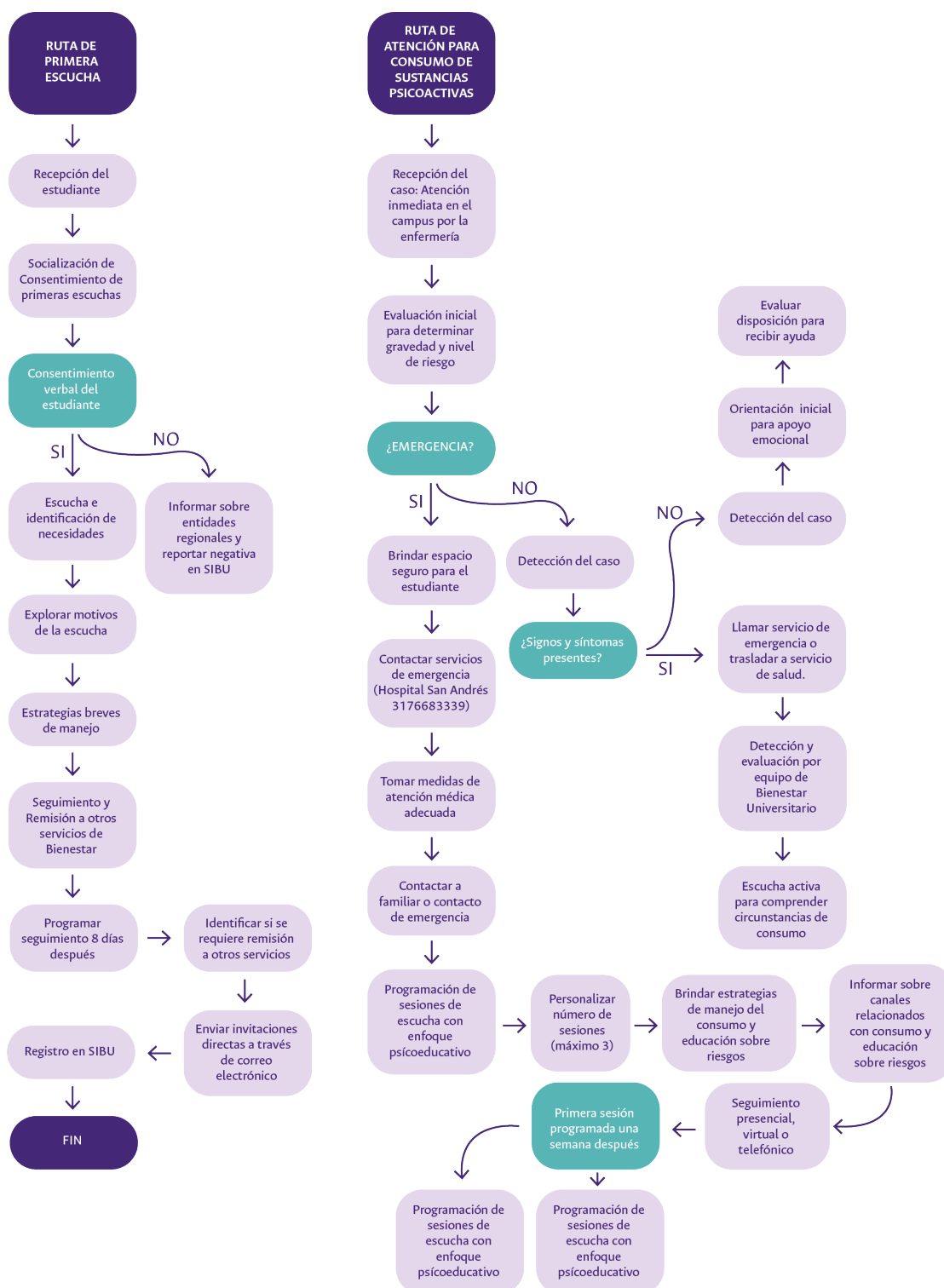
Otra línea gratuita que puedes usar, en caso de necesitar orientación y apoyo emocional es la línea 106, línea amiga de apoyo, la cual funciona las 24 horas del día.

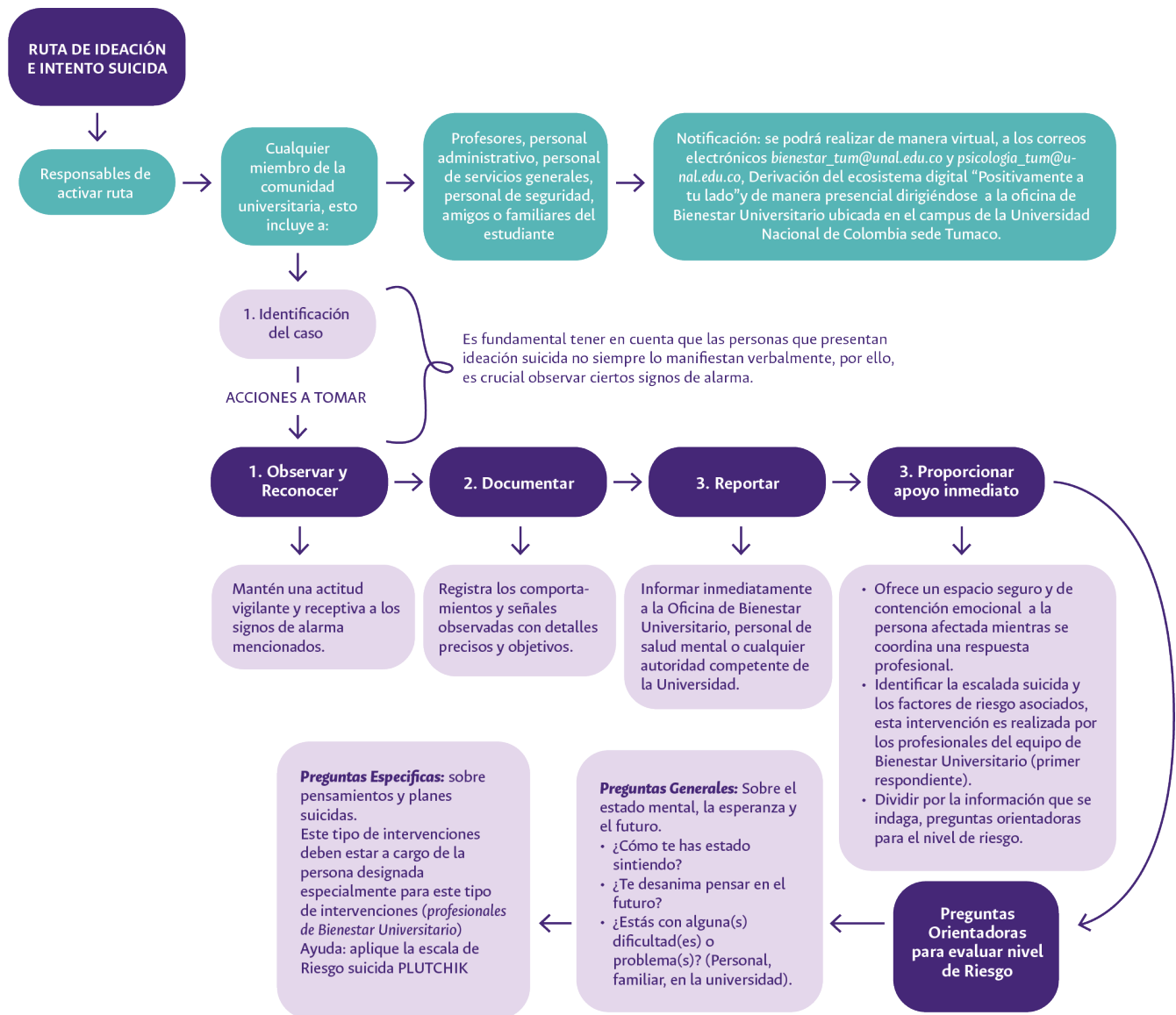
Línea porque quiero estar bien 333 033 3588 (también es Whatsapp)

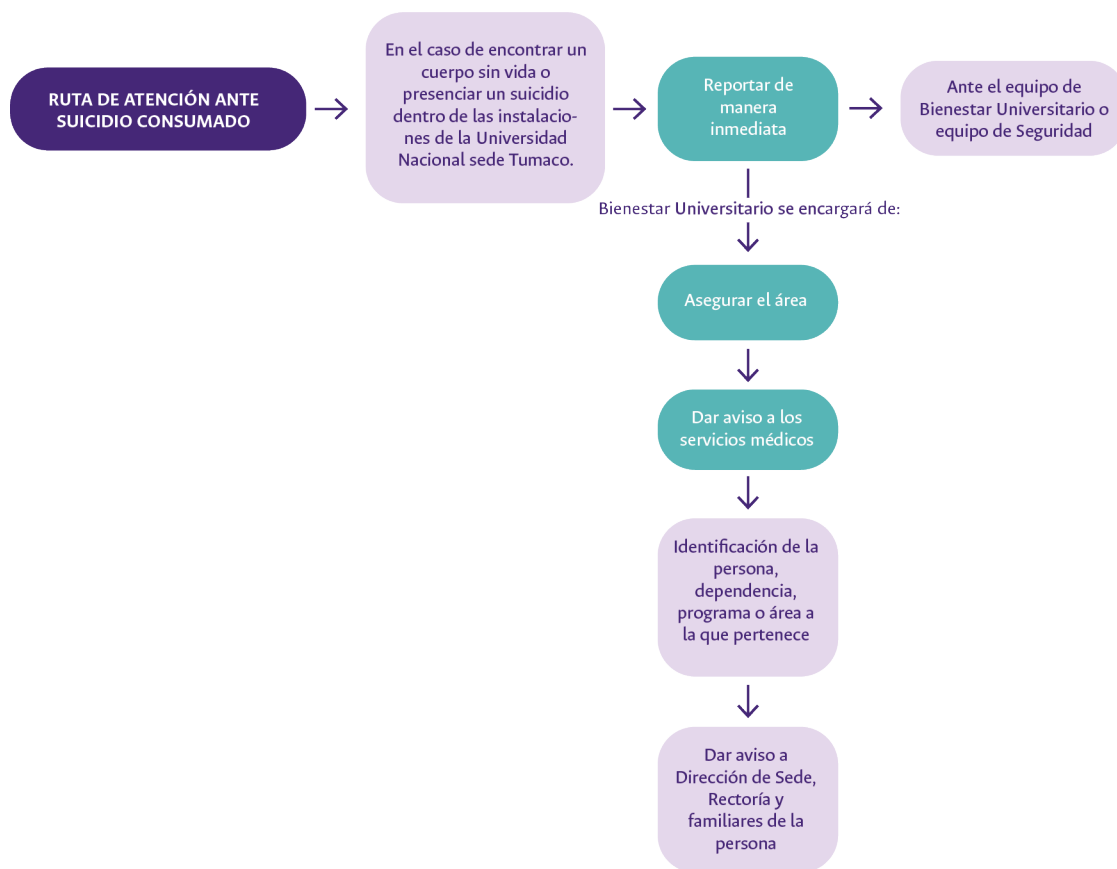
Línea Calma 018000423614

Línea de la mujer WhatsApp 3007551846 - Llamando al 018000112137

4. Flujoigramas





RUTA DE ATENCIÓN ANTE SUICIDIO CONSUMADO



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

RUTA INTERNA DE SALUD MENTAL
SEDE TUMACO