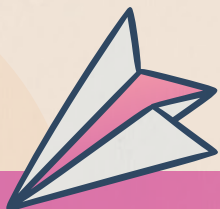


DE-MENTE ABIERTA



El programa de Salud Mental Comunitaria de la Uniagustiniana



UNIAGUSTINIANA

Asuntos Estudiantiles
y Permanencia

Prevención y
Salud Integral

Bienestar
Institucional

Desarrollo
Profesoral

Vigencia: 2023-2024



**¿Qué esperarías de alguien a
quien le cuentas tus problemas?**

Mínimo lo que esperas es que esa
persona sea empática.

**¿Pero cómo lograr ser empático
con el dolor ajeno?**

Aquí te daremos unos tips básicos para
dicho proceso.

TIPS BÁSICOS

- Ten apertura, **permite que la persona se sienta cómoda.**
 - › Usa tu lenguaje corporal
- **No interrumpas** el diálogo de esa persona que se acerca a ti.



- Muchas veces hablar sobre lo que nos agobia nos lleva al llanto, permite que la persona lo haga, pues en ocasiones, nuestras creencias nos hacen pensar que **llorar** es negativo o una señal de debilidad, pero en la realidad **es un mecanismo que nos permite liberar presión emocional**. Ante esta situación evita frases como:

- › “No llores”
- › “Llorar es malo”
- › “Nada merece tus lágrimas”



- No te preocupes porque haya momentos de silencio, solo acompaña.
- Escuchar activamente requiere de un gran ejercicio y es el de callar. A veces, “por hacer más, hacemos menos”

En el afán de ayudar terminamos validando con frases como:

- › “¿Pero estás sufriendo por eso?”
- › “Eso no es importante”
“Pero mira tienes casa, padres, universidad, lo que tienes que hacer es estudiar”
- › “Eso no es nada, a mí me paso lo siguiente y no me comporté como tú”



- Al escuchar a la persona y dejar que exprese su sentir el siguiente paso es el de persuadir para que acuda a los servicios de orientación que brinda la Uniagustiniana.
 - › Sé directo con el ofrecimiento “Mira entiendo que todo lo que me acabas de contar te afecta demasiado, es importante que podamos buscar alguien que te pueda orientar mejor ante esta situación”
 - › “Yo puedo hablar con ellos para que podamos agendar una cita, pero si quieres podemos ir de una vez...”
 - › “Si prefieres aquí tengo la información para solicitar la atención”



Líneas de atención:

- › Salud Integral, línea de atención psicológica – **Ingresa aquí**



- › Permanencia Estudiantil – Programa 'Alza la mano' – **Ingresa aquí**



- › Bienestar Institucional – Comunícate al correo:
direccionbienestar@uniagustiniana.edu.co
- › Brigada y Logística – Dirígete al personal logístico y guardas de seguridad

Crisis vital:

Es un proceso de exaltación por situaciones que comúnmente afectan de manera significativa nuestro juicio, auto regulación y comportamiento de afrontamiento, puede poner en riesgo la vida de la persona o la vida de terceros.

Ten en cuenta las siguientes instancias:

Si consideras que alguien dentro de las instalaciones de la universidad puede presentar riesgo de suicidio inmediato, activa las rutas de atención:

- › Salud Integral
- › Permanencia Estudiantil
- › Bienestar Institucional
- › Brigada de Emergencia o personal logístico
- › Línea 123
- › Línea 106



¿Cuándo hay riesgo inminente asociado a suicidio?

- › Al ver a una persona en zonas inseguras, nuestra universidad cuenta en su infraestructura con lugares altos, los cuales pueden ser utilizados por una persona con alteración emocional dentro de la conducta suicida.
- › Cuando una persona con alta alteración emocional se encuentra en las cocinas, debido a que hay elementos cortopunzantes e inflamables.
- › Cuando una persona con alta alteración emocional se encuentra en los laboratorios de Ingeniería, pues allí hay materiales químicos que pueden ser peligrosos.



¿Cuándo hay conducta suicida?

- › **Ideación suicida no estructurada:** es una idea frecuente de quererse quitar la vida, aquí la persona todavía no ha planificado la manera ni el modo.
- › **Ideación suicida estructurada:** es una idea frecuente de quererse quitar la vida; la persona ya ha planificado el modo, lugar y mecanismo.
- › **Intento de suicidio:** la persona atenta contra su vida, de acuerdo al plan que venía realizando previamente.

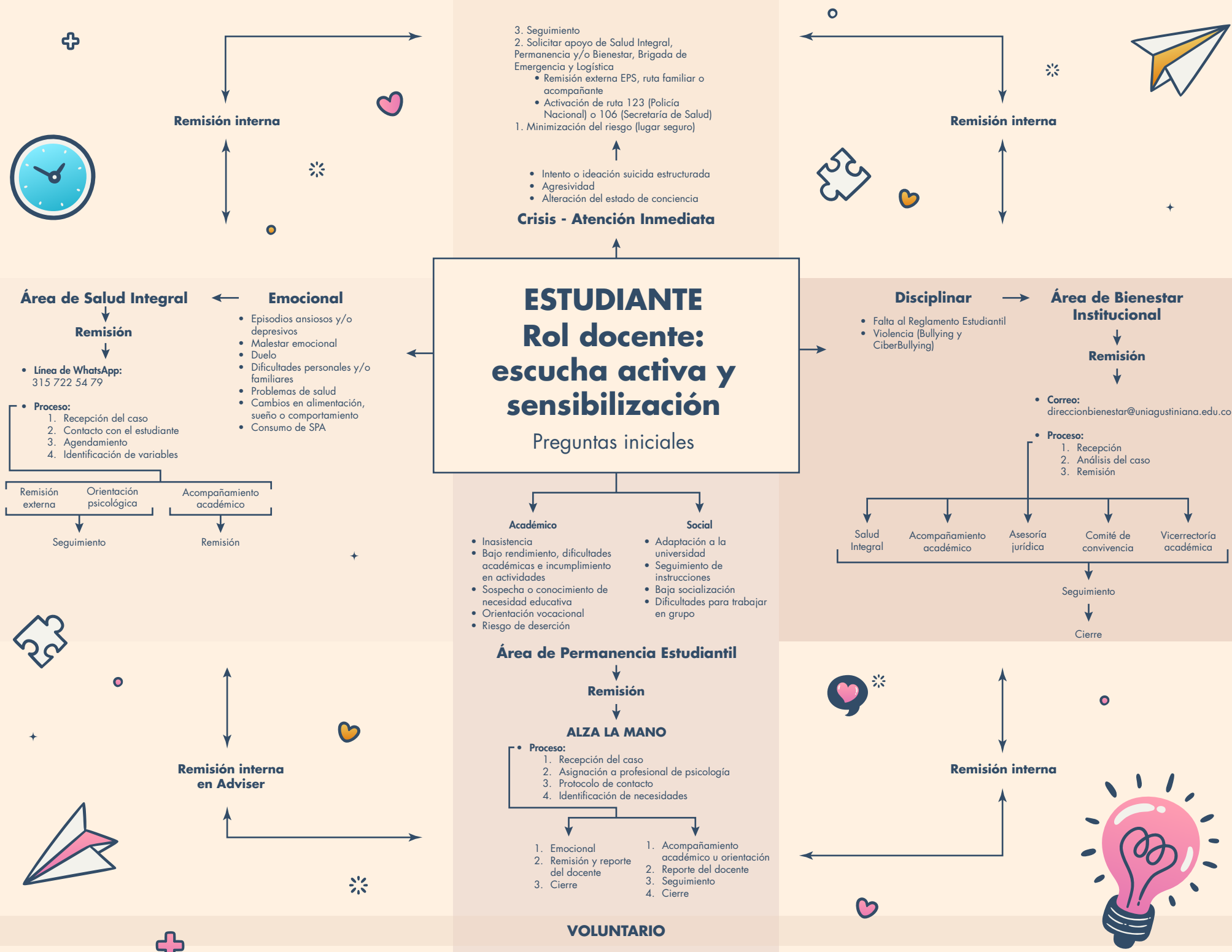




DE-MENTE ABIERTA

- De - mente abierta es un programa de salud mental comunitaria, centrado en la sensibilización y desarrollo de habilidades en primeros auxilios psicológicos, factores de protección de la salud mental, orientación psicológica e intervenciones grupales. Busca integrar a todos los actores de la Uniagustiniana con el fin de establecer la consolidación de un dispositivo centrado en la prevención de primer nivel en salud.

DE-MENTE



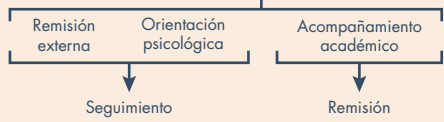
3. Seguimiento
2. Solicitar apoyo de Salud Integral, Permanencia y/o Bienestar, Brigada de Emergencia y Logística
- Remisión externa EPS, ruta familiar o acompañante
 - Activación de ruta 123 (Policía Nacional) o 106 (Secretaría de Salud)
1. Minimización del riesgo (lugar seguro)

- Crisis - Atención Inmediata**
- Intento o ideación suicida estructurada
 - Agresividad
 - Alteración del estado de conciencia

Área de Salud Integral

Remisión

- **Línea de WhatsApp:** 315 722 54 79
- **Proceso:**
 1. Recepción del caso
 2. Contacto con el estudiante
 3. Agendamiento
 4. Identificación de variables



Emocional

- Episodios ansiosos y/o depresivos
- Malestar emocional
- Duelo
- Dificultades personales y/o familiares
- Problemas de salud
- Cambios en alimentación, sueño o comportamiento
- Consumo de SPA

ESTUDIANTE
Rol docente:
escucha activa y
sensibilización
Preguntas iniciales

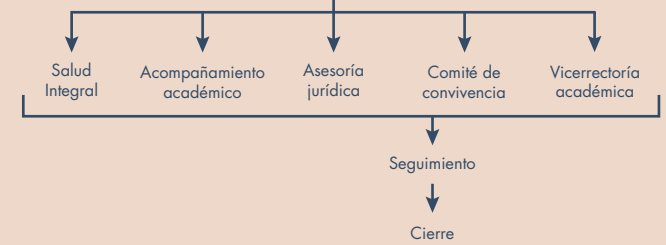
Disciplinar

- Falta al Reglamento Estudiantil
- Violencia (Bullying y CyberBullying)

Área de Bienestar Institucional

Remisión

- **Correo:** direccionbienestar@uniagustiniana.edu.co
- **Proceso:**
 1. Recepción
 2. Análisis del caso
 3. Remisión



Académico

- Inasistencia
- Bajo rendimiento, dificultades académicas e incumplimiento en actividades
- Sospecha o conocimiento de necesidad educativa
- Orientación vocacional
- Riesgo de deserción

Social

- Adaptación a la universidad
- Seguimiento de instrucciones
- Baja socialización
- Dificultades para trabajar en grupo

Área de Permanencia Estudiantil

Remisión

ALZA LA MANO

- **Proceso:**
 1. Recepción del caso
 2. Asignación a profesional de psicología
 3. Protocolo de contacto
 4. Identificación de necesidades
1. Emocional
2. Remisión y reporte del docente
3. Cierre
1. Acompañamiento académico u orientación
2. Reporte del docente
3. Seguimiento
4. Cierre

VOLUNTARIO

Remisión interna en Adviser

Remisión interna



UNIAGUSTINIANA

Asuntos Estudiantiles
y Permanencia

Prevención y
Salud Integral

Bienestar
Institucional

Desarrollo
Profesoral

Vigencia: Marzo 2020