

PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

¡Prevenir es una tarea de todos!

1

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Actividades de formación, prevención de la enfermedad y promoción de la salud:

- **Actividades desde Bienestar Universitario y Proveedor de servicios de salud de la Universidad:** Se ofrecen cursos de primeros auxilios psicológicos, charlas dirigidas al cuidado de la salud mental, campañas psicoeducativas y de promoción de los servicios de psicología de la Universidad. Estas actividades pueden solicitarse en cualquier momento a través de "TU Bienestar en el Aula" en zona digital o directamente en Bienestar Universitario.
- **Actividades desde la Dirección de Talento Humano para funcionarios:** Se implementan actividades destinadas a la identificación, promoción, prevención y seguimiento para el control de los factores de riesgo psicosocial, en búsqueda de mejorar la salud mental individual y colectiva (Consulte las actividades disponibles con Seguridad y Salud en el Trabajo- SST).



2

IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES, CONDUCTAS Y ALERTAS DE RIESGO EN SALUD MENTAL

Aislamiento, crisis de llanto, desorientación, alteración en la percepción de la realidad, expresiones relacionadas con deseo de morir, desaparecer o sentirse una carga para los demás; sentimiento de vacío, desesperanza o sin razón de vivir; irritabilidad, aburrimiento o tristeza extrema; cambios en el comportamiento como: desmotivación, disminución del cuidado personal, pérdida de interés por actividades que disfrutaba; cambios en rutinas de sueño y/o alimentación.

Alertas:

- Cuando se sospecha que la vida o integridad de alguien o de si mismo, está en riesgo.
- Cuando una persona expresa deseos de atentar contra su vida o integridad.
- Cuando una persona está atentando contra su vida o integridad.



3

MECANISMOS DE ACTIVACIÓN Y ATENCIÓN

ACTIVACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

Si necesita **atención de emergencia** porque considera que en este momento la vida o integridad de alguien está en riesgo:

- Solicite ayuda a la Brigada de Emergencias: Llame a la extensión **3305** de la Universidad o al celular **3203485507**, también puede contactar al personal de seguridad o de la recepción correspondiente.
- En caso de emergencias fuera del horario de atención: Diríjase al servicio de urgencias más cercano o comuníquese a la línea de emergencia nacional **123**.

ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Si necesita atención en salud mental, Usted puede:

- Diríjase con el prestador de servicios de salud de la Universidad presencial o teleorientación(Aplica para estudiantes y funcionarios): Edificio A en el sótano de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 10:00 p.m., y sábados de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. (Psicología y/o Medicina).
- Primeros Auxilios Psicológicos u Orientación y Consejería presencial o teleorientación(Aplica para estudiantes): Diríjase a la Casa de Bienestar Universitario en la Calle 12 No. 0-07, o comunicarse a las extensiones **3402, 3403, o 3417** de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., y sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
- ARL Seguros Bolívar (Aplica para funcionarios): Llame al número **601-7485023** de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. y los sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Solicitar direccionamiento por su entidad prestadora de salud(Aplica para todos).
- Comunicarse en Bogotá a la línea **106** o al WhatsApp **3007548933** "El poder de ser escuchado", Estas líneas de atención están disponibles 24/7. (Aplica para todos).



ACTIVATE



4

INTERVENCIÓN (ACTORES)

- **Brigada de Emergencias:** Activa los recursos necesarios para la atención de la emergencia.
- **Bienestar Universitario:** Presta los Primeros Auxilios Psicológicos e informa la posibilidad de una remisión al Prestador de servicios de salud de la Universidad con el fin que desde allí puedan dar curso al protocolo de atención que se ha diseñado con el objetivo de salvaguardar la integridad.
- **Seguridad y Salud en el Trabajo:** Se remite al Prestador de servicios de salud de la Universidad para valoración y determinación de conducta a seguir.
- **Prestador de servicios de salud de la Universidad:** Realiza valoración del evento, contiene la crisis, activa protocolos para remisión a EPS si es requerido y contacta las redes de apoyo.



5

REMISIÓN

En caso de presentarse una conducta de riesgo que ponga en peligro la vida o integridad de una persona:

- Llame al numero de la Universidad **601-3537000** extensión **3305** o al celular **3203485507** quien activará la brigada de emergencia y/o prestador de servicios de salud de la Universidad para canalizar la atención y/o remisión al prestador de servicios de ambulancia en caso de requerirse, si no se genera traslado el prestador de servicios de salud de la Universidad generará remisión a psiquiatría.
- En caso de presentarse un fallecimiento llame o comuníquese inmediatamente al numero de la Universidad **601-3537000** extensión **3305** o al celular **3203485507** quienes activarán el protocolo correspondiente.



6

SEGUIMIENTO

El prestador de servicios de salud de la Universidad programará una cita de seguimiento con el servicio de Psicología, de igual forma al día siguiente de la atención realizará contacto telefónico según procedimiento interno.

Para funcionarios Talento Humano - Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) definirá la pertinencia de seguimiento.

