



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

División de Salud

Dirección de Bienestar Universitario

SALUD MENTAL



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

CONTENIDO:

1. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.
2. LO QUE NO FUNCIONA.

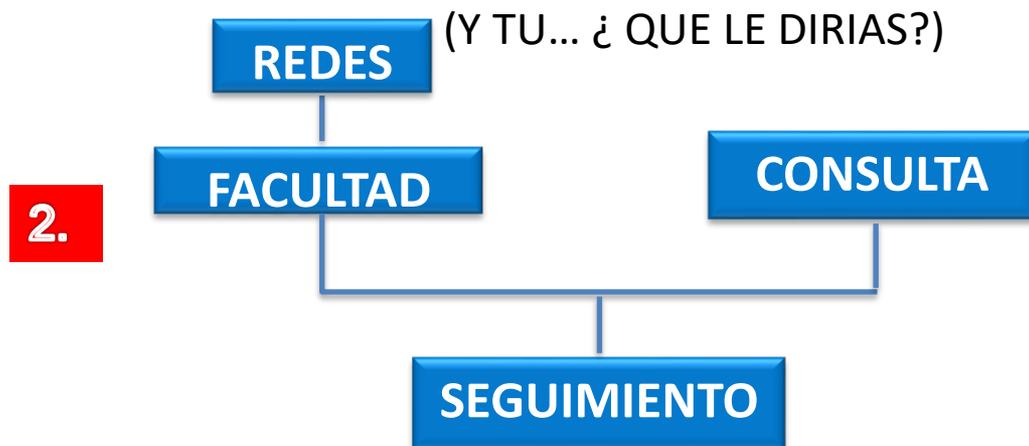
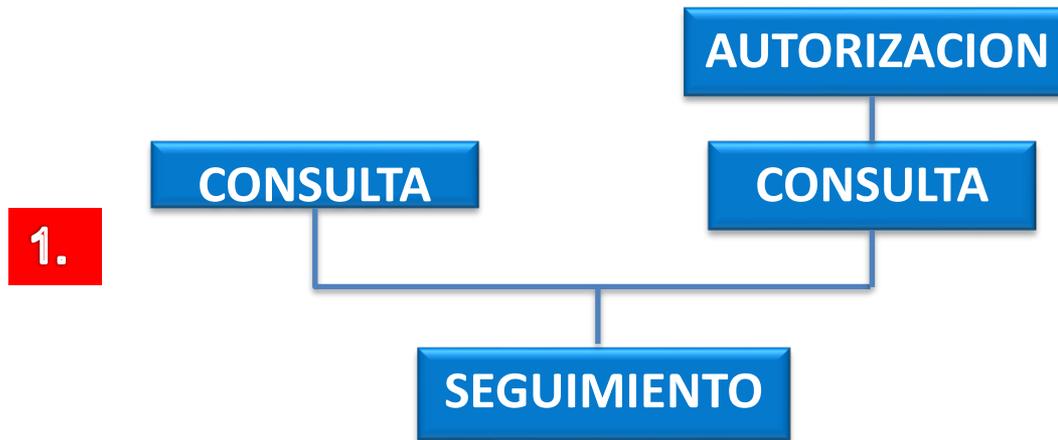
ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL:

1. DETECCIÓN TEMPRANA E INTERVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO.
2. SEGUIMIENTO A CASOS CRÍTICOS Y REDES
3. PROGRAMA “*UN ESCUCHA*” 7* 7 / 24h.
4. ATENCIÓN DE PSICOLÓGIA – URGENCIAS .
5. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL.
6. MANEJO DEL DUELO Y ACOMPAÑAMIENTO DE ESTUDIANTES.

1. DETECCIÓN TEMPRANA DE FACTORES DE RIESGO



2. SEGUIMIENTO A CASOS CRITICOS Y REDES



200 – 240
ESTUDIANTES

6
ESTUDIANTES

2. SEGUIMIENTO A CASOS CRITICOS

B.DBCE-21-19

Psicóloga

Carolina Rueda

Profesional de Bienestar

Dirección de Bienestar

Facultad de Ciencias Económicas

Universidad Nacional de Colombia

Sede Bogotá

Asunto: RESPUESTA A SOLICITUD DE SEGUIMIENTO

Pico

PROGRAMA: PSICOLOGÍA

Respetados señores,

La División de Bienestar se permite informar que conforme al reporte recibido de su parte, desde la estrategia "UN ESTUDIANTE A LA SALUD" se realizó la siguiente atención al estudiante **Juan Alejandro** en la Pico (identificado (a) con DNI. No. 1002270056):

FECHA DE ATENCIÓN	OBSERVACIONES
05/02/2019	Se envía correo al estudiante confirmando la programación de consulta prioritaria por Psicología.
08/02/2019	El estudiante asiste a consulta prioritaria de psicología en la División de Salud. A partir de la consulta prioritaria se acuerda con el estudiante el inicio de proceso de psicoterapia en el Hospital Universitario Nacional
15/11/2019	Se confirma que el estudiante hasta la fecha ha asistido a 1 consultas de psicología en la División de Salud.

Los datos relacionados en este documento tienen un propósito informativo y por sí mismos no son amplios y suficientes para trámites académicos administrativos.

El reporte se hace con base a la información en la Historia Clínica del usuario en la División de salud. **No se menciona el (los) diagnóstico(s) médico(s) del usuario(a), garantizando así sus derechos fundamentales de privacidad e intimidad**, y dando cumplimiento a la Circular No. 008 de 2008 de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, que estipula la relevancia al principio del secreto profesional médico como valor inviolable y fundamental de la profesión médica; y a la Resolución No. 1995 de 1999 del Ministerio de Salud, por la cual se establecen normas para el manejo de la Historia Clínica.

IDENTIFICACIÓN

ACCIONES

SOPORTE LEGAL

RETROALIMENTACION FACULTADES

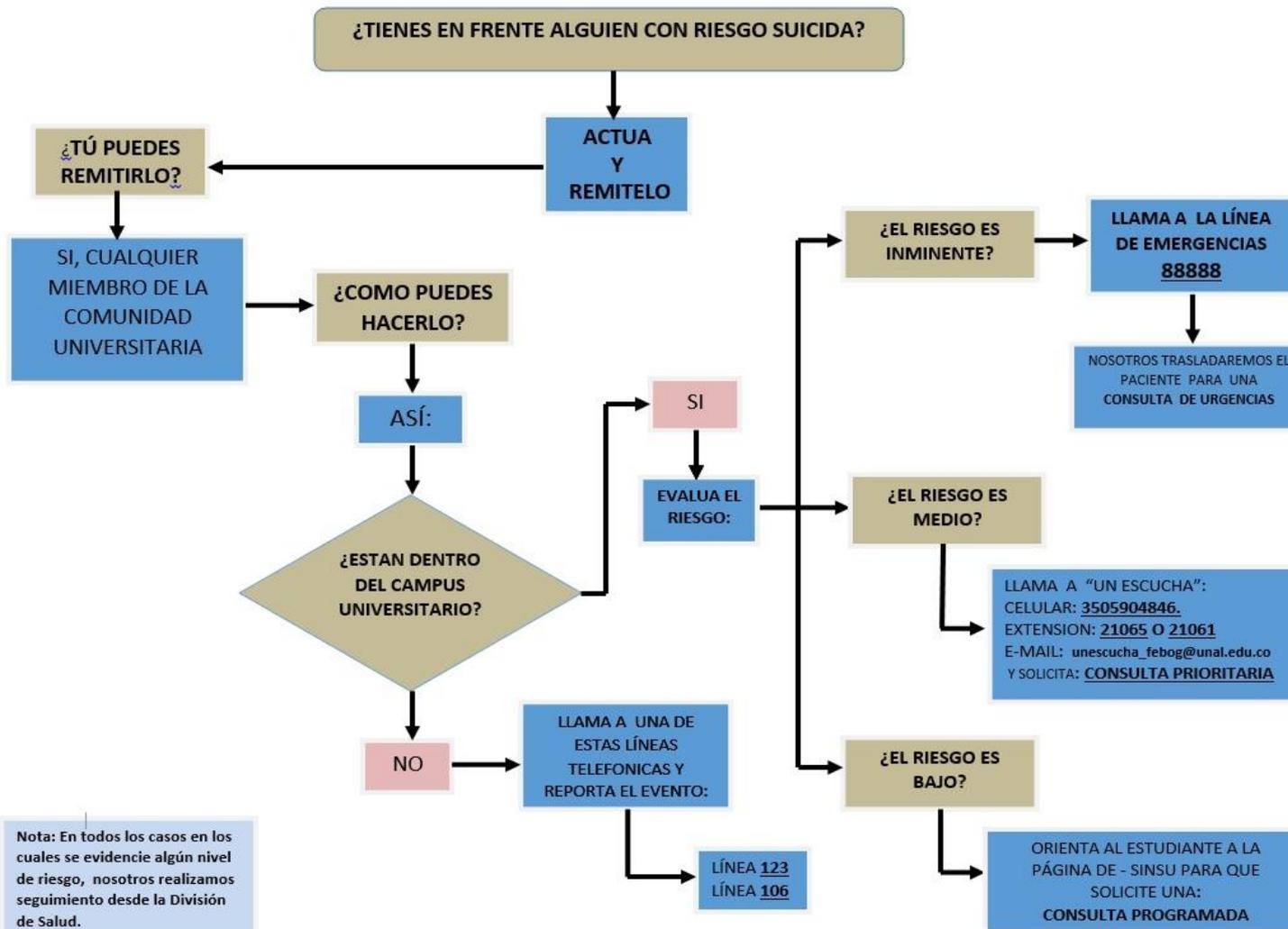
3. UN. ESCUCHA - ATENCIÓN EN CRISIS

RECURSOS	RESPONSABLE
3505904847	
unescucha_febog@unal.edu.co	JENNY SANABRIA

3. OTRAS ACCIONES

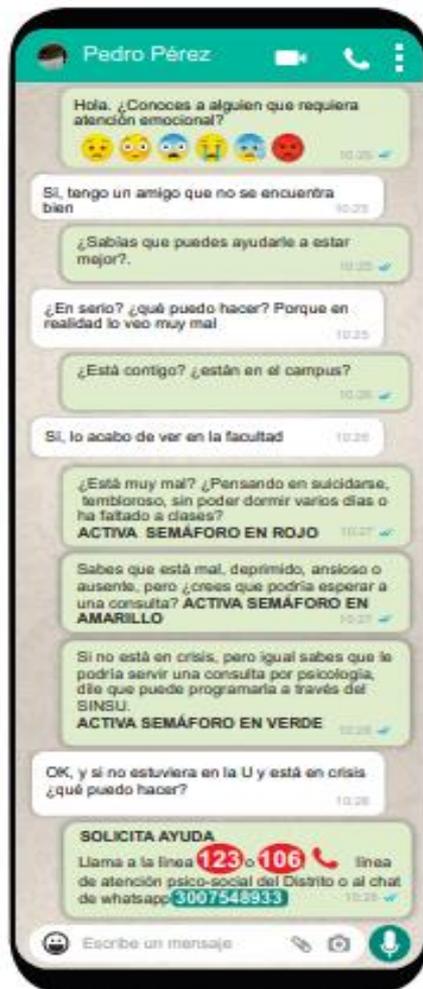
2015		2019	
SERVICIO	ATENCIONES	SERVICIO	ATENCIONES
Psicología	883	Psicología	3.419

4. ATENCION DE URGENCIAS PSICOLOGICAS



4. DIVULGACIÓN DE LA RUTA:

RUTA DE ATENCIÓN CRISIS EMOCIONAL



¿El riesgo es inminente?

Llama a la línea de emergencias

88888

¿El riesgo es medio?

Llama a **UN ESCUCHA** y solicita **CONSULTA PRIORITARIA**

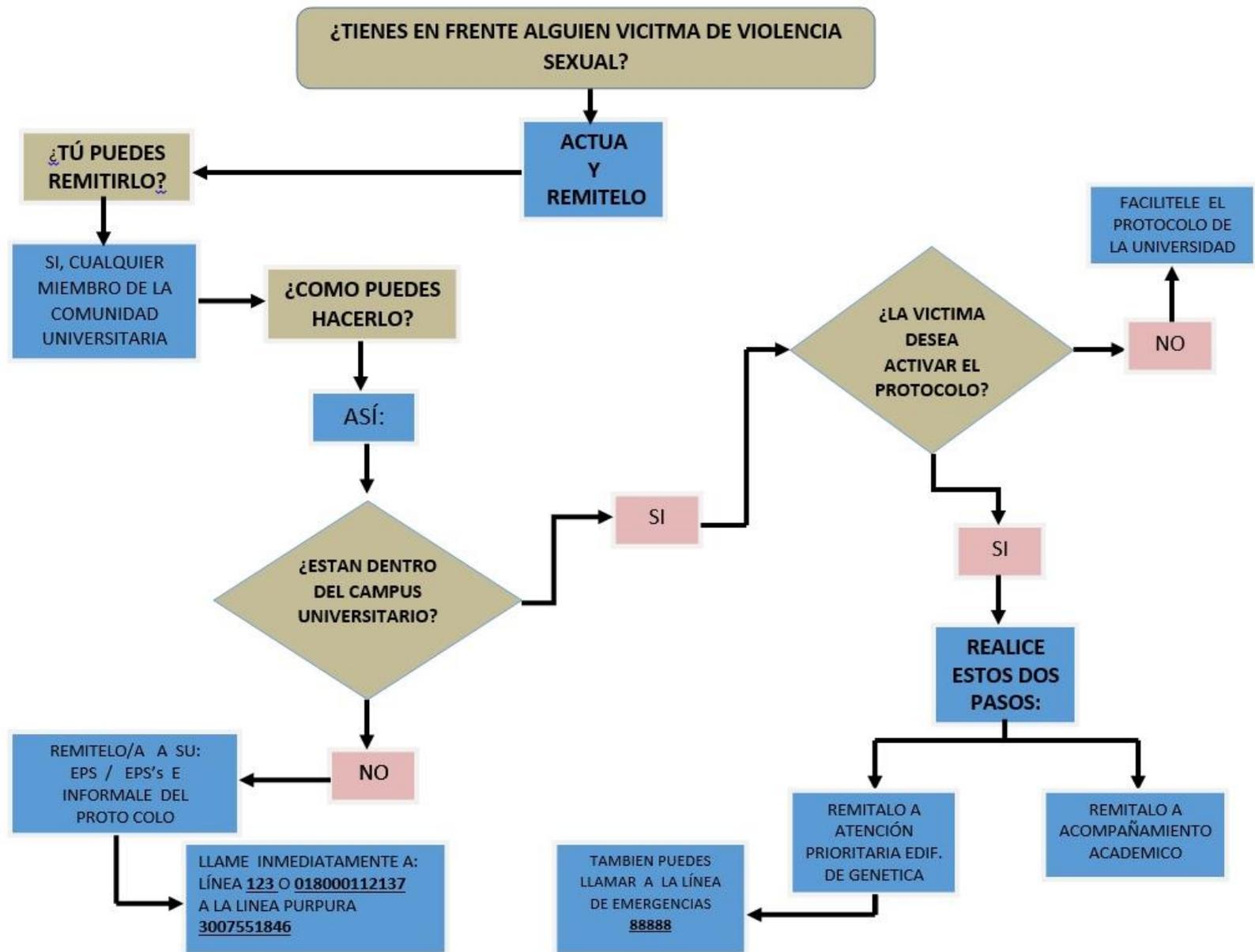
Cel 3905904847 - Ext. 21061 o 21065
unescucha_febog@unal.edu.co

¿El riesgo es bajo?

Solicita una **CONSULTA PROGRAMADA** en SINSU

<http://www.sinsu.unal.edu.co/MHMS/>

Apertura de agendas en el SINSU
Miércoles y Viernes
después de las 4 pm



5. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN EN SALUD MENTAL

Facultad de Enfermería- Cuidado de Enfermería en Salud Pública y
División de Salud – Bienestar Universitario

Presenta

FERIA "EL PLACER DE VIVIR"

11- 2018

Facultad de Enfermería
Salud Pública

UNIVERSIDAD NACIONAL
de CORDOBA

SALUD EMOCIONAL - PREVENCIÓN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOTÓXICAS

SEPTIEMBRE

TALLER Ansiedad: una película que puedo cambiar

4 sesiones (Viernes 8, 15, 22
y 29 de septiembre)

Espacio reflexivo y participativo
para el aprendizaje de estrategias
de manejo de la ansiedad
y el estrés para tomar decisiones
y solucionar problemas.

Cupo limitado: 25 personas

Auditorio CASE,
Carrera 50 No. 43 Of. Bloger 3

9:30 - 4:00 p.m.

Área de Salud
Tel: 376 5000 Ext. 21041
e: emotional_jug@unel.edu.co

Bienestar UNEL UNIVERSIDAD NACIONAL de CORDOBA

SALUD EMOCIONAL - RELACIÓN EN PAREJA

Ciclo de cine y artes
sobre relaciones
de pareja

Octubre 11 ¿Qué rol es el amor?
Octubre 18 Dependencia emocional
Noviembre 08 Te amo
Noviembre 08 ¿Cada cuánto con mi ex...?

Un espacio para reconocer
los desafíos de la relación
de pareja.

Auditorio Mario Samalá
Edificio 504
Facultad de Medicina
Veterinaria y de Zootecnia

3:00 p.m. - 6:00 p.m.

Área de Salud
División de Bienestar
Salud Pública

Bienestar UNEL UNIVERSIDAD NACIONAL de CORDOBA

Riesgos físicos y
sociales asociados a
consumo de alcohol

RIESGOS

- Algunos alcoholistas pueden continuar teniendo las creencias erróneas, debido a una falta de motivación, por más información y tener el apoyo de familiares y amigos.
- El alcoholismo se asocia a la pérdida de peso, a la mala nutrición y a la mala salud en general.
- El alcohol puede estar más consumido en algunas situaciones y tener a gran escala de embriaguez más peligrosas con pérdida de conciencia y hasta la muerte.
- Los comportamientos asociados a la intoxicación crónica pueden aumentar a gran medida el consumo de alcohol.
- El alcoholismo también puede estar asociado a la pérdida de peso, a la mala nutrición y a la mala salud en general.

Informarse y decidir

Área de Salud
División de Bienestar
Salud Pública

Bienestar UNEL UNIVERSIDAD NACIONAL de CORDOBA

SALUD EMOCIONAL - RELACIÓN EN PAREJA

OCTUBRE

"LA TUSA ...</3"

2 sesiones (Sábados 11 y 18 de octubre)

Un espacio para el manejo
de las tensiones de pareja.

Auditorio - Centro de Salud
Cristoforo Colombo CASE
9:00 p.m. - 8:00 p.m.

Área de Salud
División de Bienestar Universitario
Universidad de Córdoba

Bienestar UNEL UNIVERSIDAD NACIONAL de CORDOBA

SALUD EMOCIONAL

10 de septiembre
Y TÚ
¿qué le dirías?

Un espacio para expresar el amor
y fortalecer la relación.

Abierto al público

Plaza Central
10:00 a.m. - 12:00 p.m.

Plaza Edificio Ciencias y Tecnología
1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Área de Salud
División de Bienestar
Salud Pública

Bienestar UNEL UNIVERSIDAD NACIONAL de CORDOBA

SAÚDE EMOCIONAL PROYECTO DE VIDA



SEPTIEMBRE

TALLER Sabor a vida

4 sesiones (Lunes 4, 11, 18 y 25 de septiembre)

Facilitar un proceso auto-reflexivo que contribuya a la construcción de un sentido vital.

Cupo limitado: 25 personas

Área de Salud
Auditorio CASE, Carrera 59 No. 43-05 Bloque J
11:30 a.m. - 1:00 p.m.

Inscripciones a través de: areasalud_jog@unal.edu.co



SAÚDE EMOCIONAL



MAYO

Construyendo mi vida

Lunes 13, 20 y 27 de mayo

Un espacio para facilitar la conexión con las principales motivaciones de vida, promoviendo la definición de metas y el desarrollo de recursos personales para su consecución, reconociendo la importancia de vivir este proceso con presencia y conciencia.

Cupo limitado: 25 personas

Área de Salud
Auditorio CASE, Campus Santa Rosa, Carrera 59 No. 43-05, Bloque J
4:00 p.m. - 6:00 p.m.

Inscripciones a través de: areasalud_jog@unal.edu.co

Ver información más en: www.unal.edu.co



SAÚDE EMOCIONAL



ABRIL - MAYO

TALLER No soy de aquí, quizás de allá

4 sesiones (Abril 26, mayo 3, 10 y 17)

Espacio de expresión en el que se construyen nuevos sentidos frente a las vivencias de desarraigo, a través del compartir las experiencias de quienes están en un proceso de adaptación a nuevas condiciones de vida, de situaciones que permiten dar paso a nuevas oportunidades y a la búsqueda de la identidad. Dirigido a estudiantes que por haber regresado a la universidad, han dejado su "tercer lugar".

Cupo limitado: 25 personas

Área de Salud
Auditorio CASE, Carrera 59 No. 43-05 Bloque J
4:30 - 6:00 p.m.

Inscripciones a través de: areasalud_jog@unal.edu.co

Ver información más en: www.unal.edu.co



NUEVO



SAP Servicio de Atención Psicológica

Taller de Mindfulness para la Sabiduría Emocional




SAP Servicio de Atención Psicológica

Grupo terapéutico para el manejo de la IRA (EL CLUB DE LA PELEA)

Grupo terapéutico que busca esclarecer las sensaciones, situaciones o pensamientos que despiertan la ira en cada uno de los participantes explorando las reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales, y orientar en el desarrollo de formas alternativas para el manejo adecuado de la ira, promoviendo relaciones sanas en todos los ambientes.

Sábado 2 de Noviembre 2019

El taller busca que los participantes logren:

- Adquirir un conocimiento claro sobre la función de la ira en la vida y en las relaciones con los demás.
- Reconocer y ser consciente de los factores personales que inciden en la expresión inadecuada de la ira: vulnerabilidad, reacción, agresión.
- Reflexionar acerca del comportamiento propio y de otros en torno a la emoción de la ira.
- Modificar pensamientos preexistentes erróneos sobre la emoción de la ira.
- Generar estrategias adecuadas para la expresión asertiva de la emoción de la ira.

6. TALLERES DE DUELO Y ACOMPAÑAMIENTO DE ESTUDIANTES

Cuando se presenta alguna muerte de un estudiante y a solicitud de las facultades, se realizan talleres sobre el duelo al igual que acompañamiento a los compañeros y amigos más cercanos.

QUE NO FUNCIONA:

1. ACTIVIDADES AISLADAS Y SIN SISTEMATIZACIÓN.
2. SOBREDIAGNOSTICO (TODOS QUIEREN MEDIR – encuestas, formularios, etc.).
3. PROGRAMAS MUY COSTOSOS CREADOS CON BAJA COBERTURA Y SIN SOSTENIBILIDAD.
4. ABRIR IPS EN TODO EL CAMPUS SIN HABILITACIÓN.
5. EL SGSSS (barreras de acceso)
6. LA ESTIGMATIZACIÓN DE LA PSIQUIATRIA.

QUE NO FUNCIONA:

7. CAPACIDAD INSTALADA VS. POBLACION GENERAL

- PSICOLOGOS (2) DE PLANTA VS. 33,000 ESTUDIANTES

7. DEFICIENCIAS DEL SISTEMA DE SALUD EN MATERIA DE SALUD MENTAL.

8. DIFERENCIACIÓN DE CPRAE - CRUE.