

Guía para el Abordaje de la
Salud Mental
en el Entorno Educativo del Atlántico



**Dimensión Convivencia
Social y Salud Mental**
Secretaría de Salud
Salud Pública





**BENEFICIOS DEL ABORDAJE
DE LA SALUD MENTAL
DE NUESTRA COMUNIDAD**

PARA LOS ESTUDIANTES

- **Promoción del Bienestar Emocional:** Al atender las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes se promueve un entorno más saludable y seguro, donde se sienten valorados y apoyados.
- **Prevención de Problemas Psicosociales:** Se trabaja en la identificación y abordaje tempranamente de problemas como el acoso universitario, la ansiedad y la depresión, lo cual previene el incremento o agravamiento de los mismos y mejora la calidad de vida de los estudiantes.
- **Mejora del Rendimiento Académico:** Un ambiente universitario positivo y de apoyo contribuye a un mejor rendimiento académico, ya que favorece a que los estudiantes se sienten más motivados y concentrados.
- **Fortalecimiento de la Comunidad Universitaria:** Fomentar la participación activa de los estudiantes en la creación de un ambiente positivo, fortalece el sentido de pertenencia y cohesión dentro de la comunidad educativa.
- **Desarrollo de Habilidades Sociales:** La intervención psicosocial permite a los estudiantes aprender a manejar sus emociones, resolver conflictos y desarrollar habilidades sociales valiosas para su vida.

PARA LOS DOCENTES

- **Claridad en las Normas y Expectativas:** Ofrece un marco claro y estructurado de normas y expectativas de comportamiento, facilitando la gestión disciplinaria de manera coherente y justa.
- **Reducción del Estrés y la Carga Emocional:** Establecer procedimientos claros para manejar conflictos y comportamientos problemáticos reduce el estrés y la carga emocional de los docentes.
- **Fomento de un Ambiente de Trabajo Positivo:** Contribuye a generar un entorno más positivo y armonioso, permitiendo a los docentes enfocarse en la enseñanza sin distracciones constantes por situaciones del comportamiento estudiantil.
- **Apoyo en la Gestión de Conflictos:** Proporciona herramientas y estrategias efectivas para la resolución de conflictos, ayudando a los docentes a abordar problemas de manera constructiva y preventiva.
- **Mejora de la Relación con los Estudiantes:** Establece un entorno de respeto mutuo, mejorando la relación entre docentes y estudiantes, creando un clima de confianza y cooperación.
- **Mayor Tiempo para la Enseñanza:** Reduce el tiempo que los docentes deben dedicar a manejar emociones, comportamientos y situaciones externas, permitiéndoles concentrarse más en la enseñanza y el aprendizaje.
- **Desarrollo Profesional:** Involucrar a los docentes en el desarrollo y revisión de la guía, coadyuva en el desarrollo profesional y el intercambio de buenas prácticas en la gestión de la salud mental y convivencia educativa.



PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO

- **Reducción del Estrés y la Carga Emocional:** Establecer procedimientos claros para manejar conflictos y comportamientos problemáticos reduce el estrés y la carga emocional del personal administrativo.
- **Fomento de un Ambiente de Trabajo Positivo:** Contribuye a generar un entorno más positivo y armonioso, permitiendo al personal administrativo enfocarse sin distracciones en sus rutinas laborales.
- **Apoyo en la Gestión de Conflictos:** Proporciona herramientas y estrategias efectivas para la resolución de conflictos, ayudando al personal a abordar problemas de manera constructiva y preventiva.
- **Mejora de la Relación con los demás miembros de la comunidad:** Establece un entorno de respeto mutuo, mejorando la relación entre docentes y estudiantes, creando un clima de confianza y cooperación.
- **Mayor Tiempo para el desarrollo de sus rutinas laborales:** Reduce el tiempo que el personal debe dedicar a manejar emociones, comportamientos y situaciones externas, permitiéndoles concentrarse más en sus responsabilidades.
- **Desarrollo Profesional:** Involucrar al personal administrativo en el desarrollo y revisión de la guía, coadyuva en el desarrollo profesional y el intercambio de buenas prácticas en la gestión de la salud mental y convivencia educativa.



**COMO DETECTAR SEÑALES
DE ALERTA DE RIESGO
DE CONDUCTA AUTOLESIVA**

SEÑALES DE ALERTA

DIRECTA:

- Ideas recurrentes sobre la muerte.
- Sentimientos de desesperación.
- Sensación de sentirse atrapado.
- Pensamiento de ser una carga para los demás.
- Envío de cartas o mensajes ofensivos por Redes Sociales.
- Evita hablar sobre el futuro.
- Herirse o planificar la mejor forma de morir.

INDIRECTA:

- Aislamiento social.
- Disminución del rendimiento académico.
- Tratamiento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios recurrentes de estado de ánimo.
- Deterioro de la autoimagen.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra de ira y angustia incontrolada.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE EMOCIONES



MANEJAR LAS EMOCIONES ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

- 1. Autoconocimiento:** Tómate el tiempo para identificar y concientizarte de tus propias emociones. Reconoce lo que estás sintiendo y por qué lo estás sintiendo. Esto te ayudará a manejarlas de manera efectivo.
- 2. Práctica de la atención plena:** La atención plena puede ayudarte a escucharte a ti mismo en el momento oportuno y a comprender tus emociones sin autosabotearte. Prueba técnicas como la meditación, visualización y relajación para cultivar esta habilidad.
- 3. Respiración consciente:** Respirar profundo y entender lo que estás viviendo, puede ser de gran ayuda para gestionar tu emoción y tomar buenas decisiones desde la calma. Prueba ejercicios de respiración para reducir la intensidad de tus emociones.
- 4. Expresión emocional:** Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, ya sea hablando con alguien de confianza, escribiendo en un diario o practicando actividades artísticas como pintura o música.
- 5. Manejo del estrés:** Identifica que te está generando estrés en tu diario vivir y busca formas de sobrellevarlas de manera efectiva. Esto puede incluir, establecer límites saludables, delegar tareas o practicar técnicas de respiración.
- 6. Hábitos saludables:** Cuida tu bienestar físico, ya que este puede influir en tus emociones. Asegúrate de dormir lo suficiente, comer balanceadamente, realizar ejercicios que canalicen ciertas emociones y evita el consumo excesivo de sustancias como el alcohol o la cafeína.
- 7. Perspectiva positiva:** Intenta adoptar una actitud optimista a los desafíos que se presenten en cada lugar y contratiempos. Busca el lado positivo de las situaciones y practica la gratitud por las cosas buenas de tu vida.

8. Afrontamiento activo: En lugar de evitar o ignorar tus emociones, busca activamente formas de hacerles frente. Esto puede incluir buscar soluciones a los problemas que te están causando malestar o buscar apoyo de amigos y seres queridos.

9. Tiempo de calidad: Dedica tiempo a actividades que brinden alegría y satisfacción, ya sea pasando tiempo con amigos y familiares, practicando sus pasatiempos favoritos o disfrutando de la naturaleza.

10. Buscar ayuda profesional: Si sientes que tus emociones están afectando tu día a día, es importante considerar buscar ayuda profesional. Hablar con un terapeuta o consejero puede brindarte herramientas adicionales para manejar tus emociones de manera efectiva. Recuerda que buscar apoyo no es señal de debilidad, sino de fortaleza y cuidado personal.



¿CUÁLES SON MIS CANALES

DE APOYO?

CANALES DE APOYO

- **BIENESTAR INSTITUCIONAL PCA**

**3198672 EXT 113**Correo: dir_bienestar@pca.edu.coInstagram: [@bienestarpca](https://www.instagram.com/bienestarpca)

- **GOBERNACIÓN DEL ATLÁNTICO**

Línea de Salud Mental del Atlántico

**3176218394**

- **ALCALDÍA DE BARRANQUILLA**

Línea de vida 24 Horas

**3399999**

- **EPS**

Programa tu cita de valoración Psicológica y/o Psiquiatría con tu EPS

**¡BIENESTAR INSTITUCIONAL,
COMPROMETIDOS CON TÚ DESARROLLO!**

