

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

Tabla de Contenido

Introducción.....	2
1. Objetivo General	2
2. Responsable	2
3. Marco Legal	3
4. Conceptos:.....	3
5. Responsabilidades:	4
5.1 Directivas	4
5.2 Trabajadores	5
5.3 Docentes	5
5.4 Estudiantes	5
5.5 Dirección de Comunicaciones.....	5
5.6 Dirección de Bienestar Institucional	6
5.7 Dirección Gestión Humana	6
5.8 Coordinación de Seguridad y Salud En El Trabajo	6
5.9 Coordinación de Servicio de Psicología	6
5.10 Jefatura De Seguridad Física:.....	7
5.11 Cajas de Compensación.....	7
5.12 Coordinación de Estructuras y Procesos.....	7
5.13 Contratistas	7
5.14 COPASST	8
6. Abordaje de la Salud Mental en la Comunidad Universitaria	8
6.1 Para los Docentes	8
6.2 Para los Trabajadores Administrativos.....	8
6.3 Para los Estudiantes	9
6.4 Para los Contratistas	9
8. Medidas implementadas por la Institución en Salud Mental (Servicio de Psicología).....	10
9. Medios Utilizados	10

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

Introducción

La situación de salud pública que se vive actualmente a nivel mundial, ha exigido a las diferentes instituciones de todos los sectores productivos el diseño de lineamientos y estrategias que favorezcan factores protectores en sus integrantes y brinden estrategias de prevención de situaciones de riesgo a nivel físico y mental. Como institución educativa es indispensable proteger la salud mental de los integrantes de la Comunidad y asumir acciones de seguridad frente a los retos que impone el COVID 19.

El **COVID 19** es la Enfermedad infecciosa causada por el CORONVIRUS que se ha descubierto de manera reciente cuando se produce el primer caso en la ciudad de WUHAN (China) en diciembre de 2019, convirtiéndose este en el inicio de una emergencia de salud a nivel mundial.

Los síntomas de la enfermedad más comunes son la fiebre, dolor de garganta, tos seca y fatiga. Otros menos frecuentes, pueden ser, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, diarrea, pérdida del gusto o el olfato, erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves. https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjwwr32BRD4ARIsAAJNf_0ATuwaIS676hjFbhbc8wInoMqXIB16zEXLIE82s6vGtiFC COi5PXkaAskYEALw_wcB

Teniendo en cuenta este brote, considerado hoy en día como pandemia y cuyos efectos son notorios, los gobiernos del mundo han decretado cuarentenas y asilamientos con el fin de evitar la propagación del virus, esto por supuesto ha afectado la vida como la conocemos, la economía, la educación, las relaciones sociales y por supuesto la salud física y mental.

La salud mental, uno de los aspectos más importantes en la vida de un ser humano, será el que se aborde en este documento. Un trastorno mental, puede afectar ampliamente el desempeño en las diferentes áreas de la vida. Algunas de las situaciones que eventualmente se pueden presentar como efecto colateral del aislamiento y de la presencia del virus en la realidad de las personas, son altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos del estado de ánimo, consumo de sustancias psicoactivas, violencia intrafamiliar, entre otras.

En razón a lo anterior, la Universidad de América ha establecido una serie de medidas de prevención y mitigación de efectos sobre la salud mental de su comunidad, acorde con los límites que la naturaleza educativa de la institución permite. Para este fin, cuenta con una serie de recursos humanos y físicos que deben actuar de manera sincronizada y así promover hábitos adecuados, intervenir sobre situaciones existentes y establecer medidas de prevención de posibles situaciones adversas.

1. Objetivo General

Abordar la salud mental de la Comunidad de la Universidad de América, por medio de estrategias orientadoras y establecer responsabilidades con acciones y lineamientos que den respuesta a los posibles efectos resultantes de la coyuntura COVID 19.

2. Responsable

Coordinador Servicio de Psicología, Dirección de Bienestar Universitario

El presente Protocolo busca impactar a toda la comunidad de la Universidad de América (Directivas, trabajadores, docentes de planta, docentes de cátedra, estudiantes, egresados, contratistas, subcontratistas, concesiones y visitantes), así como a las diferentes instalaciones con las que cuenta, donde haya un recurso humano presente.

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: público

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

3. Marco Legal

- Resolución 2404 de 2019: Por medio de la cual se adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, La guía técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.
- Directiva No 03 del 20 de marzo de 2020: Orientaciones para el manejo de la Emergencia por COVID 19 en establecimientos educativos privados
- Resolución 666 de 2020: Protocolo general de Bioseguridad
- Decreto 500 de 2020: Acciones de Promoción y prevención de las ARL
- LEY 1616 DE 2013 (enero 21) Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.

4. Conceptos:

• Salud Mental:

Según la OMS, “la salud mental, es concebida como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad. Con respecto a los niños, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, como el sentido positivo de la identidad, la capacidad para gestionar los pensamientos y emociones, así como para crear relaciones sociales, o la aptitud para aprender y adquirir una educación que en última instancia los capacitará para participar activamente en la sociedad”.

• Trastorno Mental

La Enfermedad o el Trastorno Mental, es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en la que se afectan los procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje entre otros.

• Ansiedad

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante situaciones. Un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante, sin embargo, si el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado, funciona incorrectamente, es decir, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso se presenta a veces en ausencia de un peligro real, lo que produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Cuando la Ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona se considera un trastorno.

• Estrés

Es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal**

• Depresión

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos. La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- **Síntoma**

Problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección. Los síntomas no se pueden observar y no se manifiestan en exámenes médicos. Algunos ejemplos de síntomas son el dolor de cabeza, el cansancio crónico, las náuseas y el dolor.

- **Trastorno por Estrés Postraumático (T.E.P.T)**

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar TEPT.

- **DSM 5**

El **DSM** es el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, publicado por la APA (American Psychiatric Asociación), y es el referente en salud mental mundial.

- **Autocuidado**

Son todas aquellas actividades y hábitos que incluimos en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos o mejorar nuestra salud física o mental.

- **SPA (SUSTANCIAS PSICOACTIVAS)**
- **HIGIENE MENTAL**

Es el conjunto de actividades que permiten que una persona este en equilibrio en su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que la persona goce de buena salud mental.

5. Responsabilidades:

La Salud Mental es una responsabilidad de TODOS en la Institución, cada persona debe velar por su adecuada higiene mental y la de los demás; para eso es importante establecer responsabilidades inherentes a los cargos en la Universidad.

5.1 Directivas

- Hacer seguimiento a la estrategia de atención de la salud mental definida para la Universidad.
- La Alta Dirección de la Universidad continuamente comprometida con el bienestar de la Comunidad debe seguir facilitando los canales de comunicación con los colaboradores con el fin de disminuir los niveles de ansiedad resultantes del Covid 19.
- La cercanía con la comunidad Universitaria reduce los niveles de estrés, por lo que los mensajes de las Directivas en redes sociales contribuyen de manera importante al mejoramiento de la salud mental de la comunidad.
- Facilitar los recursos necesarios a los diferentes procesos para el adecuado desarrollo de sus actividades.
- Velar por su salud mental a través de los descansos y sus adecuadas relaciones familiares para mitigar los efectos del Covid 19.
- En caso de necesitar soporte emocional buscar la ayuda necesaria a través de las rutas de atención establecidas o las que considere pertinentes.

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: público

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- Ejercer el autocuidado con miras al sostenimiento de su estabilidad emocional y optimizar el adecuado Funcionamiento personal e Institucional.
- Reportar a SST su estado de salud diario con el fin de poder hacer un seguimiento al COVID 19

5.2 Trabajadores

- En caso de necesitar soporte emocional buscar ayuda necesaria, de acuerdo con las rutas de atención existentes y descritas en este documento.
- Ejercer el autocuidado con miras al sostenimiento de su estabilidad emocional y optimizar el adecuado funcionamiento personal e Institucional.
- Reportar a SST su estado de salud diario con el fin de poder hacer un seguimiento al COVID 19.
- Mantener unas relaciones sociales adecuadas al interior de la familia y a nivel laboral con el fin de aportar al adecuado funcionamiento personal y social que permita la estabilidad emocional.
- Asistir a las capacitaciones diseñadas y programadas para su bienestar Psicológico ya que estas están para brindar estrategias de afrontamiento a las situaciones derivadas del Covid 19.
- Estar pendientes de otros miembros de la Comunidad Universitaria para apoyarlos de requerirlo con la búsqueda de ayuda.
- Velar por su salud mental a través del adecuado descanso personal, adecuada solución de problemas.
- Apoyar a los funcionarios de la Universidad que buscan la salud física y mental de la comunidad con el acatamiento de normas y directrices.

5.3 Docentes

- Velar por su autocuidado con miras a su bienestar personal y su adecuado desempeño laboral.
- En caso de necesitar soporte emocional buscar ayuda necesaria de acuerdo con las rutas de atención existentes.
- Reportar a SST su estado de salud Diario con el fin de poder hacer un seguimiento al COVID 19.
- Mantener unas relaciones sociales adecuadas al interior de la familia y a nivel laboral con el fin de mantener un adecuado funcionamiento personal y social que permita la estabilidad emocional.
- Apoyar a los funcionarios de la Universidad que buscan la salud física y mental de la comunidad con el acatamiento de normas y directrices.
- Asistir a las capacitaciones diseñadas y programadas para su bienestar Psicológico ya que estas están para brindar estrategias de afrontamiento a las situaciones derivadas del Covid 19.
- Estar pendiente de sus estudiantes y mantener una adecuada cercanía en términos de comunicación con el fin de detectar posibles dificultades y apoyarlos en su solución. Esta cercanía puede disminuir los niveles de ansiedad y de estrés lo que fomenta la adecuada salud mental de la comunidad.

5.4 Estudiantes

- Velar por su autocuidado con miras a su bienestar personal y su adecuado desempeño académico.
- En caso de necesitar soporte emocional buscar ayuda necesaria siguiendo las rutas de atención existentes.
- Mantener unas relaciones sociales adecuadas al interior de la familia y a nivel personal con el fin de mantener un adecuado funcionamiento personal y social que permita la estabilidad emocional.
- Acatar normas y directrices de la Universidad diseñadas para el adecuado funcionamiento y bienestar Institucional
- Estar pendiente de los compañeros de la Universidad y brindarles apoyo en caso de necesitarlo y sugerirles la búsqueda de ayuda.

5.5 Dirección de Comunicaciones

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- Mantener informada a la comunidad acerca de las Políticas y Directrices emanadas de la Alta Directiva que impactan de manera positiva en la comunidad y que favorecen la Salud Mental.
- Diseñar y publicar con visto bueno y autorización de la Alta Dirección los documentos pertinentes enviados por otros procesos que buscan favorecer la Salud Mental de la Comunidad Universitaria.
- Velar por su autocuidado con miras a su bienestar personal y su adecuado desempeño laboral
- En caso de necesitar soporte emocional buscar ayuda necesaria
- Reportar a SST su estado de salud Diario con el fin de poder hacer un seguimiento al COVID 19.
- Promover a través de las diferentes Redes Sociales Oficiales, Correos Institucionales y otros medios las líneas de Atención dispuestas por la Universidad y el gobierno para los casos de Salud Mental y que la comunidad las conozca para su utilización.

5.6 Dirección de Bienestar Institucional

- Diseñar actividades desde las diferentes disciplinas de sus integrantes, que impacten de manera positiva en la Salud mental de la Comunidad.
- Fortalecer los medios de comunicación disponibles para conocer las necesidades de la Comunidad Universitaria y de acuerdo con sus capacidades dar respuesta a estas.
- Fortalecer a través de actividades, los factores protectores de la Comunidad para minimizar la probabilidad de ocurrencia de trastornos mentales.
- Promover los servicios de Bienestar Institucional como mecanismo para el mejoramiento de la Salud Mental.

5.7 Dirección Gestión Humana

- Fortalecer y mantener las sanas costumbres laborales que garantizan la estabilidad emocional de la Comunidad Universitaria.
- Desarrollar actividades de capacitación a los directores de procesos o las personas que manejan personal en liderazgo con el fin de mitigar las posibles consecuencias del Covid 19.
- En caso de necesitar soporte emocional buscar ayuda necesaria siguiendo las rutas de atención existentes.
- Reportar a SST su estado de salud Diario con el fin de poder hacer un seguimiento al COVID 19.
- Establecer los mecanismos que desde su proceso se pueden implementar para promover la Salud Mental de la Comunidad Universitaria.

5.8 Coordinación de Seguridad y Salud En El Trabajo

- Programar capacitaciones con el servicio de Psicología para los trabajadores, con el fin de mitigar efectos y brindar estrategias de afrontamiento frente al Covid 19
- Hacer seguimiento al ausentismo y en caso de presentarse, establecer las razones y frente a posibles casos de salud mental, realizar el Requerimiento al Servicio de Psicología, para brindar la intervención y orientación correspondientes.
- Establecer el contacto con la ARL para implementar capacitaciones para la comunidad Universitaria para el manejo adecuado de los efectos en la Salud Mental de la Comunidad.
- Socializar con Psicología el presente protocolo para su manejo e implementación.
- Verificar que los contratistas se ajusten a la normatividad vigente de SST, en términos de salud mental.

5.9 Coordinación de Servicio de Psicología

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- Definir la estrategia, los planes, los programas, las actividades, los protocolos para la atención de la salud mental de la comunidad de la Universidad.
- Establecer los mecanismos para mantener diagnósticos epidemiológicos sobre la salud mental de la comunidad de la Universidad.
- Elaborar informes periódicos sobre el desarrollo y los impactos de la estrategia, los programas, las actividades, los protocolos para la atención de la salud mental de la comunidad de la Universidad.
- Mantener actualizada a la Comunidad de la Universidad sobre la normatividad nacional de atención a la salud mental durante y posterior a la pandemia.
- Mantener actualizados las políticas, los procedimientos y los formatos relacionados con la atención a la salud mental en la Universidad.
- Mantener relaciones permanentes con los entes externos a la Universidad relacionados con la atención a la salud mental.
- Coordinar el desarrollo del protocolo de atención a la salud mental.
- Desarrollar talleres con la comunidad Universitaria para el manejo del estrés, ansiedad, comunicación asertiva, higiene mental y otras problemáticas.
- Realizar una psico orientación inicial con los miembros de la comunidad que la requieran. Si la situación lo amerita, es importante remitir a interconsulta por la EPS o ARL.
- Brindar orientación respecto a los diferentes procesos de la Universidad en caso de requerirlo, para el manejo de problemáticas relacionadas con la Salud Mental.
- Velar por su propia estabilidad mental y solicitar ayuda en caso de requerirlo, debido a la importancia de su Servicio.
- Acatar las directrices y normas orientadas a la preservación de la adecuada salud mental.
- Socializar el presente Documento con Seguridad Salud en el Trabajo para su implementación.

5.10 Jefatura De Seguridad Física:

- Verificar con la Compañía de Seguridad Privada Colviseg, que el personal que presta Seguridad Física en la Universidad tenga durante sus turnos de Servicio, adecuados elementos de seguridad y que el personal cuente con acceso y rutas de atención de Psicología al interior de su compañía que permitan acceder a una adecuada ayuda para mejorar su estabilidad emocional.
- Propender por su salud emocional y en caso de necesitar ayuda buscarla.

5.11 Cajas de Compensación

- Es importante que todos los miembros de la Comunidad de la Universidad acuda a los Servicios de las Cajas de Compensación para la mitigación de los efectos COVID 19, estos brindan la oportunidad de espacios de esparcimiento que promueven la Salud Mental de la Comunidad Universitaria.

5.12 Coordinación de Estructuras y Procesos.

- Divulgar los documentos aprobados por las Directivas que garanticen los mecanismos de cada uno de los procesos para favorecer la Salud Mental de la comunidad universitaria.

5.13 Contratistas

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: público

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- Verificar que el personal a su cargo cuente con los elementos de protección personas en su tiempo laboral.
- Dar a conocer las rutas de salud mental con las que cuenta su personal para la adecuada Salud Mental
- Promover la adecuada comunicación con su personal con miras a la adecuada resolución de problemas laborales.

5.14 COPASST

Capacitar por medio de la ARL a los integrantes del COPASST acerca de la importancia de la Salud Mental en épocas del COVID 19 y orientar su actuación para intervenir en la comunidad para mitigar sus efectos.

6. Abordaje de la Salud Mental en la Comunidad Universitaria

6.1 Para los Docentes

- Socializar el presente Documento para su conocimiento e implementación.
- Establecer actividades de Bienestar para el manejo adecuado del Estrés y manejo del tiempo libre.
- Dar a conocer las rutas de atención a las que tiene acceso para su estabilización emocional:
 - **Línea Purpura:** 018000112137
 - **Línea de atención a emergencias:** 123 o posibles casos de COVID -19
 - **Apoyo emoción o ayuda psicológica:** 106
 - **Inquietudes sobre COVID -19:** 192 o 3305041 Ministerio de Salud
 - **Servicio de Psicología:** psicologia@uamerica.edu.co
 - **Su EPS**
- Promover con los docentes a actividad física, pasatiempos entre otras actividades.
- Fomentar el establecimiento de redes sociales que puedan apoyarlo en los momentos de crisis.
- Actividades donde los docentes puedan participar que favorezcan el sentido de pertenencia hacia la Institución y permitan el descenso de los niveles de ansiedad como resultado de la cuarentena por COVID 19.
- Capacitarlos en autocuidado para que sepan como actuar en el momento de reintegro a la actividad presencial de tal manera que se puedan disminuir los niveles de estrés.
- Capacitaciones a través de la ARL y Psicología para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Capacitaciones en higiene del sueño desde la ARL y o Psicología.
- Capacitaciones en higiene financiera.
- Capacitaciones en comunicación asertiva.
- Intervenir por Psicología en caso de síntomas de trastorno mental.
- Remitir a interconsulta de ser necesario

6.2 Para los Trabajadores Administrativos

- Socializar el presente Documento para su conocimiento e implementación.
- Establecer actividades de Bienestar para el manejo adecuado del Estrés y manejo del tiempo libre.
- Darles a conocer las rutas de atención a las que tiene acceso para su estabilización emocional.
 - **Línea Purpura:** 018000112137
 - **Línea de atención a emergencias:** 123 o posibles casos de COVID -19
 - **Apoyo emoción o ayuda psicológica:** 106

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- **Inquietudes sobre COVID -19:** 192 o 3305041 Ministerio de Salud
- **Servicio de Psicología:** psicologia@uamerica.edu.co
- **Su EPS**
- Promover con el personal administrativo la Actividad Física, pasatiempos entre otras actividades.
- Fomentar el establecimiento de redes sociales que puedan apoyarlo en los momentos de crisis.
- Actividades donde los docentes puedan participar que favorezcan el sentido de pertenencia hacia la Institución y permitan el descenso de los niveles de ansiedad como resultado de la cuarentena por COVID 19.
- Capacitarlos en autocuidado para que sepan cómo actuar en el momento de reintegro a la actividad presencial de tal manera que se puedan disminuir los niveles de estrés.
- Capacitaciones a través de la ARL y Psicología para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Capacitaciones en higiene del sueño desde la ARL y o Psicología.
- Capacitaciones en higiene financiera.
- Favorecer la comunicación con los Jefes Directos para el manejo de la Incertidumbre y bajar los niveles de ansiedad que una inadecuada comunicación puede producir.
- Mensajes ocasionales de las directivas pueden incidir claramente en el estado de ánimo de los trabajadores, así, esta actividad es importante por cuanto pueden disminuir los niveles de estrés y de ansiedad previniendo trastornos mentales posteriores.
- Intervenir por Psicología en caso de síntomas de trastorno mental.
- Remitir a interconsulta de ser necesario.

6.3 Para los Estudiantes

- Diseñar e implementar actividades desde Bienestar que permitan el manejo del estrés y la ansiedad durante la cuarentena. (videos, charlas, talleres, cultura etc.)
- Favorecer la comunicación con las diferentes dependencias de la Universidad que permitan una adecuada solución de problemas de manera virtual (académicos, financieros, entre otros)
- Dar a conocer las rutas de atención institucionales y gubernamentales a las cuales tienen acceso para el manejo de su salud mental
 - **Línea Purpura:**018000112137
 - **Línea de atención a emergencias:** 123 o posibles casos de COVID -19
 - **Apoyo emoción o ayuda psicológica:** 106
 - **Inquietudes sobre COVID -19:** 192 o 3305041 Ministerio de Salud
 - **Servicio de Psicología:** psicologia@uamerica.edu.co
 - **Su EPS**
- Fomentar en los estudiantes hábitos saludables de vida, higiene del sueño, hábitos de estudio, organización del tiempo, solución de problemas, comunicación asertiva, prevención en el consumo de SPA, manejo de la ansiedad y del estrés a través de actividades de Bienestar.
- Promover la actividad física en los estudiantes como medio para prevenir el consumo de SPA y el favorecimiento de la salud mental.
- Intervenir por Psicología en caso de síntomas de trastorno mental.
- Remitir a interconsulta de ser necesario.

6.4 Para los Contratistas

- Informarles acerca de las rutas de atención con las que cuentan en caso de presentar sintomatología de Trastornos mentales.

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

- Si es posible y si la institución lo considera pertinente a esta población hay que incluirla en actividades de capacitación en estilos saludables de vida, solución de problemas, prevención consumo de SPA, entre otras.
- Dar a conocer las rutas de Atención para la ayuda en Salud Mental
 - **Línea Púrpura:** 018000112137
 - **Línea de atención a emergencias:** 123 o posibles casos de COVID -19
 - **Apoyo emoción o ayuda psicológica:** 106
 - **Inquietudes sobre COVID -19:** 192 o 3305041 Ministerio de Salud
 - **Servicio de Psicología:** psicologia@uamerica.edu.co
 - **Su EPS**
- Intervenir por Psicología en caso de síntomas de trastorno mental.
- Remitir a interconsulta de ser necesario.

8. Medidas implementadas por la Institución en Salud Mental (Servicio de Psicología)

- Comunicaciones ha difundido a través de las Redes Sociales Oficiales y la página web las rutas de atención para la comunidad universitaria.
 - **Línea Púrpura:** 018000112137
 - **Línea de atención a emergencias:** 123 o posibles casos de COVID -19
 - **Apoyo emoción o ayuda psicológica:** 106
 - **Inquietudes sobre COVID -19:** 192 o 3305041 Ministerio de Salud
 - **Servicio de Psicología:** psicologia@uamerica.edu.co
- El Servicio de Psicología hasta el momento se encuentra atendiendo estudiantes, personal administrativo y docente que lo requiere, a través de MEET de Google con cita agendada.
- Llamadas de seguimiento a estudiantes.
- Se han realizado escritos y videos con herramientas e instructivos para el manejo adecuado de los efectos psicológicos del COVID 19, técnicas de estudio y estrategias de abordaje del confinamiento como medidas para prevenir los trastornos mentales.

9. Medios Utilizados

De acuerdo con las condiciones del momento y Decretos o regulaciones Gubernamentales pueden ser virtuales o presenciales.

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico

 Fundación Universidad de América	Código: PO-SIG-03	Fecha: 08 Junio de 2020	Versión: 01
	Proceso: Sistema Integrados de Gestión	Protocolo: Atención de salud mental a la Comunidad Universitaria en el marco del manejo del Covid-19	

Control de cambios		
Fecha del cambio	Versión	Motivo del cambio

Realizó	Revisó	Aprobó
Coordinador Servicio de Psicología	Dirección de Bienestar	Vicerrector Académico y de Investigaciones

Clasificación del documento: publico