

Ruta de acción para emergencias psicológicas y emocionales

Entornos del Cuidado

En momentos de crisis, saber cómo actuar puede marcar la diferencia. En este instructivo te orientamos sobre qué hacer ante una emergencia psicológica en el campus. Porque cuidar tu bienestar emocional y físico, y el de quienes te rodean, es responsabilidad de todos.

Llama a enfermería institucional

- Desde los teléfonos ubicados en los pasillos, marca #00.
- También puedes comunicarte al celular de enfermería: 312 8174700.
- Este es el primer paso para activar la atención médica inmediata.

Actúa en el lugar Primeros auxilios psicológicos

- Acérdate con calma y respeto a la persona afectada.
- Identifícate y expírsale que estás allí para ayudar.
- Usa un tono de voz bajo, tranquilo y sin emitir juicios.
- Evita dejar sola a la persona hasta que llegue el personal autorizado.
- Tu apoyo puede ser clave para estabilizar emocionalmente a quien lo necesita.

Contacta a Bienestar Universitario

- Busca apoyo de otra persona para contactar a Bienestar Universitario.
- Llama al número directo de Bienestar Universitario: 555 2334 ext. 8348 o 8349 también puedes escribir al whatsapp: 3165298028
- El equipo de psicólogos brinda acompañamiento emocional y orientación profesional.

Si necesitas apoyo en el lugar, contacta a seguridad privada o aseo

- Solicita apoyo al personal de Seguridad Privada si:
- Se requiere controlar el entorno.
 - Hay aglomeraciones.
 - Se necesita asistencia para proteger a la persona o movilizarla con cuidado.

También puedes pedir colaboración al equipo de Aseo si estás solo(a) o si presencian la situación. Ellos pueden ayudarte a contactar rápidamente a Seguridad, Enfermería o Bienestar.

Ambos equipos están capacitados para apoyar en emergencias y pueden facilitar la activación del protocolo.

Facilita la intervención

Acompaña a la persona a Enfermería Institucional si es seguro hacerlo. Colabora con el personal de atención y permanece en el sitio si te lo solicitan. Si aplica, se contactará a un familiar o acudiente siguiendo los protocolos establecidos. La contención y seguimiento forman parte del compromiso institucional.

Recuerda

- No estás solo(a), en caso de una emergencia emocional dentro del campus:
- Marca #00 desde los teléfonos de pasillo
- Llama a Enfermería: 312 8174700
- Llama al número directo de Bienestar Universitario: 555 2334 ext. 8348 o 8349, también puedes escribir al whatsapp: 3165298028
- Solicita apoyo a Seguridad o al equipo de Aseo más cercano

Cuidarnos es compromiso de todos. La salud mental también es prioridad.