CAMPUS VITAL

BIENESTAR Y SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

Atención en Crisis Psicológica (ABC)

En el entorno universitario, es común que estudiantes, docentes, personal administrativo y demás colaboradores enfrenten momentos de alta presión, estrés o crisis emocional. Aunque no todos somos profesionales en salud mental, sí podemos aprender a brindar un primer apoyo respetuoso y empático a quienes lo necesiten.

TdeA Institución Universitaria

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia



El presente modelo ABC de atención en crisis psicológica ofrece una guía sencilla para actuar con sensibilidad y responsabilidad:

A. Acercarse / Acoger

Acercarte con empatía, mostrando interés genuino y disposición para escuchar sin juzgar. Esto creara un entorno seguro y de confianza.

Acciones que acompañan:

1. **Asegura el entorno:** verifica que la persona no esté en peligro físico o emocional inmediato.
2. **Preséntate con calma:** *"Hola, soy [tu nombre]. Soy hago parte del TdeA y estoy aquí para ayudarte."*
3. **Transmite calma:** Usa tono de voz regulado, tranquilo, postura abierta, evita a toda costa juicio de valor o afán en la atención.
4. **Garantiza seguridad:** si hay riesgo de autolesión o violencia, busca apoyo profesional si estar dentro del TdeA, Si estás en un espacio diferente puedes usar las líneas de emergencia 123 social.

Cápsula 1:

Seguridad física y emocional. Escucha sin interrumpir. Evita preguntas invasivas en el primer contacto.

B. Brindar / Escuchar

Brinda apoyo emocional básico, este es el espacio para validar las emociones y ofrecer contención.

Acciones que acompañan:

1. **Escucha activa-empática:** muestra interés genuino; usa frases de validación en caso de ser necesario. *("Entiendo que debe ser muy difícil para ti").*
2. **Permítele expresar sus emociones:** Llanto, enojo, miedo son algunas de las manifestaciones; no las bloquees acompáñalas.

Cápsula 2:

En este momento tu presencia tranquila es más importante que tus palabras. La escucha activa puede reducir significativamente la intensidad emocional. Evita juzgar o dar consejos prematuros.



C. Canalizar / Contener

Ayudar a la persona a recuperar control y vincularla con recursos de ayuda. En este espacio podemos contener o redirigir hacía una ayuda especializada reconociendo límites de nuestro acompañamiento.

Acciones que acompañan:

1. **Identifica recursos inmediatos:** Compañeros de clase, amigos o familiares, personal profesional como docentes, administrativos, guardas de seguridad. Si conoces más del TdeA busca el área de Bienestar Institucional.
2. **Fomenta estrategias de afrontamiento:** Respiración, pausas, conexión con alguien de confianza.
3. **Brinda orientación no soluciones:** Guía a la persona la persona a tomar decisiones pequeñas y seguras.
4. **Si hay riesgo alto (suicidio, violencia, descontrol):** Deriva inmediatamente a los profesionales anteriormente mencionado o llama a los servicios de emergencia disponibles: 123 Social y numeral 106 Antioquia.

Cápsula 3:

No prometa lo que no puede cumplir. Cierra el espacio de acompañamiento con un mensaje de aliento: *"No estás solo/a, hay ayuda disponible y podemos buscarla."*

Recuerda, si no te sientes en capacidad de brindar este ABC de atención, con una remisión a un colaborador del TdeA o una línea de atención externa, también estas ayudando a esta persona con la gestión de la situación que vive.

¡En el TdeA se cuida la vida!

Rutas internas TdeA

Sede	Lugar	Horario	Contacto
Robledo – Atención psicológica	Bloque 10 Consultorio 221 Bloque 1 Consultorio 303	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.	320 792 19 77
Robledo – Atención en Carpa Hablando me entiendo	Sendero de la paz	Lunes a viernes de 8:30 a.m. a 6:30 p.m.	320 792 19 77
Itagüí – Atención psicológica	Piso 5 Enfermería	Lunes a viernes de 2:00 p.m. a 8:00 p.m.	320 792 19 77
Itagüí – Atención en Carpa Hablando me entiendo	Piso 5 Enfermería	Lunes a viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.	320 792 19 77
Copacabana	Piso 1 Recepción	Miércoles de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.	320 792 19 77
Territorio TdeA	Modalidad virtual, tele orientación	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.	320 792 19 77

Rutas externas de atención inmediata área metropolitana y Antioquia

Departamento / Municipio	Contacto
Antioquia	Salud para el alma Línea 106
Medellín	(604) 444 44 48 o a través de la línea 123 social.
Itagüí	318 734 37 36 – 304 546 1696 (Atención telefónica y WhatsApp)
Envigado	300 786 40 16
Bello	604 322 4848 #448 Línea WhatsApp (323 512 0561)

Línea de salud mental Antioquia

Antioquia	Salud para el alma Línea 106