

Cartilla Instructiva

Ruta de Atención en Salud Mental
Zonas de Orientación Laboral - (ZOL)
y Zonas de Escucha - (ZE)



Autores:

Mg. Juan Pablo Herrera Santacruz
Jefe Gestión Humana

PHD. Claudia Carolina Cabrera
Docente Asesora Programa Psicología

Ps. Johana Galindrez Arteaga
Psicóloga Gestión Humana

Jesús Andrés Estrada
Practicante Programa de Psicología

Ingrid Catherine Burbano
Practicante Programa de Psicología

Laura Julieth Ortiz Jojoa
Practicante Programa de Psicología

Índice

1. Introducción
 2. Flujograma Ruta de Atención en Salud Mental Zonas de Orientación Laboral - (ZOL) y Zonas de Escucha - (ZE)
 - 2.1 ¿Cómo activar la ruta?
 - 2.2 Identificación de necesidades
 - 2.3 Cuando se brinda Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
 - 3 Servicios de las Redes de Apoyo
 - 3.1 Bienestar Psicológico- Psicoeducación
 - 3.2 Convivencia- Comité de Convivencia
 - 3.3 Legal- Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación
 - 3.4 Bienestar Universitario
 - 3.5 Espiritual- Pastoral Universitario
 - 3.6 Económico- Fondo de Empleados
- Anexos
1. Directorio Profesionales que brindan PAP
 2. Directorio telefónico redes de apoyo
 3. Preguntas frecuentes

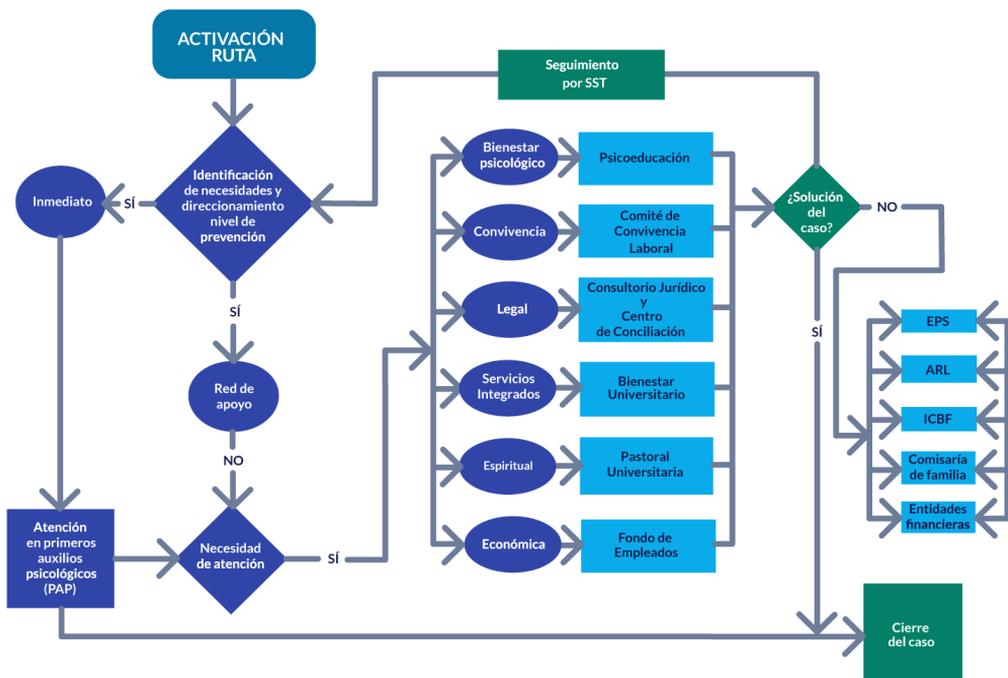
INTRODUCCIÓN

La Ruta de Atención en Salud Mental Zonas de Orientación Laboral (ZOL) y Zonas de Escucha (ZE) se encuentra incorporada en el Programa Cuida-T "Garantizando salud y seguridad en el colaborador" tiene el propósito de atender las necesidades del trabajador mariano procurando acompañar en su proceso de resolución de conflictos que se presenta en las diferentes áreas personales como lo son legal, económica, espiritual, física, mental y emocional por lo que se espera cumplir a cabalidad con lo que el trabajador solicita remitiendo a las diferentes Redes de Apoyo con las que cuenta la Universidad. Asimismo, a través de la ruta se busca brindar atención en crisis de manera inmediata por medio de la atención en primeros Auxilios Psicológicos.

La presente cartilla tiene como finalidad informar y orientar a los trabajadores de la Universidad Mariana sobre los servicios que se presentan desde diferentes áreas en pro del bienestar físico, mental y emocional, de igual manera, la cartilla será el instructivo que lo guíe durante el proceso de inicio de activación y finalmente en la solución de su caso. Por último, esperamos que esta cartilla contribuya a solventar satisfactoriamente sus inquietudes y necesidades frente a estos servicios.

Flujograma

Ruta de Atención en Salud Mental



Contáctenos:

Seguridad y Salud en el Trabajo: 314 830 4786
PBX: 7244460 Ext. 149

seguridadysalud@umariana.edu.co

Porque... ¡Talentos somos todos!

ACTIVACIÓN DE LA RUTA

El primer paso que usted deberá realizar como trabajador cuando presente una necesidad propia u observe una problemática o dificultad en un compañero de trabajo, deberá dirigirse a la oficina de Salud y Seguridad en el trabajo (SST) ubicada al respaldo del auditorio Madre Caridad Brader, o se puede comunicar a través de los diferentes medios de comunicación (correo electrónico, teléfono o celular).

314 830 4786
6027244460 ext 149
seguridadysalud@umariana.edu.co

IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES

Estos son nuestros servicios de apoyo

El trabajador que realice la recepción de su solicitud escuchará activamente los motivos por los cuales usted acude a estas instancias y activa la ruta; lo anterior, con la finalidad de conseguir identificar la urgencia de la atención requerida, a fin de orientarlo dentro de los servicios que presta cada uno de las Redes de Apoyo que conforman la ruta.

ATENCIÓN PRIORITARIA

-  • PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

CONTEXTOS DE APOYO

-  • PSICOEDUCACIÓN
-  • CONVIVENCIA
-  • LEGAL
-  • SERVICIOS INTEGRADOS
-  • ESPIRITUAL
-  • ECONÓMICO

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)



Ante una situación con características de atención inmediata o prioritaria en circunstancias donde el trabajador de la Universidad Mariana presente un nivel elevado de carga emocional o incontrolable a consecuencia de un hecho repentino que altere el funcionamiento cotidiano de sus actividades usted podrá solicitar una atención por primeros auxilios psicológicos.

.....

¿Cómo reconocer una atención prioritaria que requiere primeros auxilios psicológicos (PAP)?



Comuníquese con nosotros

Ver directorio de profesionales que brindan PAP

1.

Ira, pánico, tristeza, culpa. (emocionales)

Identificar si el trabajador de la Universidad Mariana presenta alguna de las siguientes reacciones de manera que por si mismo no pueda controlar.

2.

Llanto, dolor físico repentino, sudoración, inactividad, taquicardia, entre otros (fisiológicas)

3.

Dificultad para concentrarse, estado de confusión, preocupación, pensamientos culposos, desorientación, entre otros. (cognitivas)

PSICOEDUCACIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO



Desde el programa **Fortalece-T** se cuenta con programa denominado "Senda de la mente - Florece, hacia el bienestar psicológico del trabajador." En este se hará un acompañamiento permanente al bienestar del trabajador mariano a través de seis dimensiones personales.

Este programa pretende que usted como trabajador logre identificar, reconocer y poner en práctica en su cotidianidad herramientas que le permitirán desenvolverse en su entorno laboral con mayor facilidad, generado empatía con sus compañeros de trabajo, satisfacción con su entorno laboral y felicidad consigo mismo.



UNIDADES SENDA DE LA MENTE - FLORECE, HACIA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL TRABAJADOR



AUTOACEPTACIÓN Y ESTILOS DE PENSAMIENTO



CRECIMIENTO PERSONAL Y FORTALEZAS



CREENCIAS Y DOMINIO DEL ENTORNO



AUTONOMÍA Y DISTORSIONES COGNITIVAS



EMOCIONES Y RELACIONES POSITIVAS



SENTIDO, PROPÓSITO Y VALORES

CONVIVENCIA COMITÉ DE CONVIVENCIA



Según la resolución 652 de 2012, el Comité de Convivencia Laboral es un conjunto de personas que laboran en una entidad pública o una empresa privada que tiene por objeto prevenir las conductas de acoso laboral y atenderlas en caso de presentarse.



.....

OBJETIVOS



Velar por el buen clima laboral en cada una de las áreas de la Universidad Mariana, a través de la implementación de actividades que favorezcan diferentes aspectos, en modalidades de trabajo como talleres de asertividad y buen manejo de la comunicación para evitar comportamientos que desemboken en acoso laboral.



El Comité procurará promover relaciones laborales propicias par la salud mental y el respeto a la dignidad de los empleados de todos los niveles jerárquicos de la universidad, mediante estrategias de promoción, prevención e intervención para la resolución de conflictos.



Conocer de las quejas por presuntos actos de acoso laboral que se pueden reflejar en conductas constantes y públicas como por ejemplo:

- Maltrato laboral
- Persecución Laboral
- Desprotección Laboral
- Discriminación laboral
- Inequidad Laboral
- Entorpecimiento Laboral

LEGAL CONSULTORIOS JURÍDICOS

El Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación de la Universidad Mariana, es una unidad académica- administrativa, adscrita al Programa de Derecho de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales (Acuerdo No. 017 del 1o de julio de 2011), que tiene como fines primordiales el desarrollo académico de los educandos, la asesoría jurídica a los sectores vulnerables de la sociedad, la aplicación de los mecanismos alternativos de solución de conflictos, la colaboración a la Rama Judicial, la proyección social y el fomento de la investigación jurídica y sociojurídica.

.....

Consultas y asesorías
en todas las áreas del derecho
(penal, civil, laboral, privado y
familia)



SERVICIOS

-  TUTELAS
-  DERECHOS DE PETICIÓN
-  DERECHOS DE FAMILIA
-  LIQUIDACIONES LABORALES
-  REPRESENTACIÓN DE VICTIMAS
-  ASESORIAS EN RUT Y ATENCIÓN DE NAF

SERVICIOS INTEGRADOS BIENESTAR UNIVERSITARIO



Fortalecer la cultura del bienestar y del desarrollo humano desde las dimensiones: formativa, investigativa, comunicativa, de gestión y prestación de servicios, para construir una comunidad universitaria fraterna, mejorar la calidad de vida y contribuir con la formación integral.



SERVICIOS



APOYO PRESENCIAL EN CONVIVENCIAS DE FUNCIONARIOS



ACOMPAÑAMIENTOS DESDE LAS AREAS DE:

- DEPORTE Y RECREACIÓN
- CULTURA
- DESARROLLO HUMANO
- SALUD



SERVICIOS CON ALIANZAS EMPRESARIALES



OFERTA DE RECREATIVA PARA FUNCIONARIOS

Como trabajador de la Universidad Mariana usted puede ser parte de los diferentes grupos representativos en áreas de deporte y cultura, siendo una de las personas que lleve al triunfo a nuestra alma mater en diferentes eventos regionales o nacionales.

Así mismo como trabajador de la Universidad Mariana usted puede acceder a descuentos en la matrícula de estudios de pregrado en caso de que su hijo y/o cónyuge deseen ser parte de nuestra institución

PASTORAL

Identidad Franciscana y Mariana

Esta área se caracteriza por contar con un equipo de trabajo de animadores y orientadores en donde se

Promueve el cuidado espiritual y pastoral de la comunidad educativa universitaria, iluminando el ejercicio de la docencia, la investigación y la extensión, respondiendo a sus necesidades desde el Evangelio de Jesucristo, la espiritualidad Mariana y Franciscana y la opción misionera.

.....

SERVICIOS

- ☎ CAFE CON SABOR A CRISTO, CENTRO DE ESCUCHA Y ACOMPAÑAMIENTO
- ☎ CELEBRACIONES EUCARISTICAS
- ☎ CATEQUESIS PRE-SACRAMENTAL CONFIRMACIÓN - PRIMERA COMUNIÓN
- ☎ JPIC (JUSTICIA -PAZ E INTEGRIDAD POR LA CREACIÓN)
- ☎ JORNADAS ACADÉMICAS - CONVIVENCIAS
- ☎ ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL EN DUELO
- ☎ SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN
- ☎ ACOMPAÑAMIENTO VOCACIONAL
- ☎ CAMPAÑAS DE SOLIDARIDAD
- ☎ PASTORAL FAMILIAR

"TODO POR AMOR A DIOS Y
COMO EL LO QUIERE" - M.C.



ECONÓMICO

FONDO DE EMPLEADOS

El fondo de empleados (FONMARIANA) es una empresa de régimen privado sin ánimo de lucro que promueve el ahorro, brinda soluciones de crédito y beneficios enfocados a mejorar la calidad de vida de sus asociados

REQUISITOS PARA SER PARTE DEL FONMARIANA

1. Tener relación laboral con la Universidad Mariana y/o adscritos
2. Copia de documento de identidad
3. Dos últimos desprendibles de nómina
4. Certificado Bancario
5. Diligenciar formato de vinculación

BENEFICIOS DE PERTENECER AL FONMARIANA



- FÁCIL ACCESO A CRÉDITOS
- AUXILIO DE SOLIDARIDAD
- SEGURO DE VIDA GRATIS
- DESCUENTO POR CONVENIOS EMPRESARIALES
- NO COBRA CUOTA DE ADMINISTRACIÓN

Una vez cumplidos los requisitos mencionados el trabajador de la Universidad Mariana deberá aportar el 10% del salario mínimo legal vigente sin descuentos de administración, ni cuota de manejo.

DIRECTORIO

DE PROFESIONALES QUE BRINDAN ATENCIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS (PAP)

Este directorio le permitirá identificar a los profesionales capacitados en brindar atención en crisis de manera inmediata.

ÁREA	DISPONIBILIDAD
BIENESTAR UNIVERSITARIO	Martes 10:00 a.m. y 11:00 a.m.
	Jueves 3:00 p.m.
	Viernes 5:00 p.m.
GESTIÓN HUMANA	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Lunes a viernes de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

DIRECTORIO TELEFÓNICO REDES DE APOYO

En este directorio encontrará los contactos de los líderes de cada una de las Redes de Apoyo.



Redes de apoyo	Contactos	Ext	Correo electrónico	Responsables
Activación ruta - SST	602 7244460 3148304786	149	seguridadysaludeumariana.edu.co	Sugely Benavides Daniela Cruzherira
Primeros Auxilios Psicológicos	602 7244460	149 267	seguridadysaludeumariana.edu.co talentoseumariana.edu.co	Sugely Benavides Ana Ramos
Comité de convivencia	602 7244460	299	mruales@umariana.edu.co	Miriam Rúaes
Consultorio Jurídico y Centros de Conciliación	602 7244460 3206666570	601	consultoriojuridico@umariana.edu.co	Miriam Constanza Caicedo
Bienestar Universitario	602 7244460 3104099262	157	vicebienestareumariana.edu.co	Hna. Liliana Diaz Cabrera
Pastoral	602 7244460 3104082192	176	pastoraleumariana.edu.co	Hna. Ana Lid Cerón
Fondo De Empleados	602 7244460 3104928414	254	fonmariana@hotmail.com	Elizabeth Rodríguez

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Para qué sirve la ruta de salud mental?

¿Cómo debo comunicarme con la ruta de salud mental?

¿Por qué es importante nuestra salud mental?

¿Tengo un problema económico, como obtener ayuda?

Tengo problemas con mi familia y eso influye en el trabajo ¿Qué hago?

¿Porqué y a quien debo acudir en caso de crisis?

Necesitamos un momento de esparcimiento con mis compañeros de trabajo.

¿Qué servicios nos brinda la universidad?

En virtud de los anteriores interrogantes la Universidad Mariana en colaboración con la Oficina de Salud y Seguridad en el trabajo, Gestión de Talento Humano y las diferentes redes de apoyo que forman parte de la institución, han diseñado la ruta de atención de salud mental zonas de orientación laboral - (ZOL) y zonas de escucha - (ZE), Con la cual podrá dar respuesta a estos y demás interrogantes que le surjan como trabajador de la Universidad Mariana.

Compruébelo
comuníquese con nosotros



314 830 4786



seguridadysalud@umariana.edu.co