



GU i



A

R



GU **I** DENTIFIQUE



A CONSEJE

R ECOMIENDE

Es de gran interés para nuestra Casa de Estudios hacer de su conocimiento **las acciones en las cuales su colaboración es muy importante con el fin de brindar oportunamente apoyo al estudiantado que pudiera presentar una situación de riesgo para su salud mental.**



Como **DOCENTE,** usted **PUEDE:**



- **Detectar oportunamente** posibles problemas de salud mental en las y los estudiantes.
- **Recomendar servicios** para que el estudiantado reciba un tratamiento oportuno que le brinde apoyo con el fin de mejorar sus habilidades sociales, su capacidad para resolver problemas, su autoconfianza y, de igual forma, para prevenir otros problemas de salud mental.
- Ejercer un papel fundamental para **resolver la brecha de atención dirigida a las personas, cuya salud física y mental está en riesgo.**



PRIN CI PIOS CLAVE



1

Trate a sus estudiantes con **respeto.**

2

Respete el derecho de sus estudiantes a tomar sus propias decisiones.

3

Respete la privacidad y mantenga la historia del estudiante confidencialmente, salvo por razones de fuerza mayor.

4

De ninguna manera aborde temáticas vinculadas a la vida sexual de las personas.

GUARDAR IDENTIFIQUE

- **Tristeza** o estado de ánimo deprimido.
- Comportamiento **agitado o agresivo**.
- Si escucha **voces o ve cosas** que no existen.
- Movimientos **convulsivos/crisis convulsivas**.
- Pensamientos o actos de **autolesión o suicidio** o si habla de la muerte o de hacerse daño.
- **Consumo de alcohol u otra sustancia**, por ejemplo, olor a alcohol, dificultad para articular palabras.
- Si se muestra con **ansiedad** y le cuesta trabajo quedarse quieto/quieta.
- Si presenta **llanto** o dificultad para manejarlo.

Identifique un lugar tranquilo para hablar minimizando las distracciones externas.
Verifique que sea un **lugar seguro**.

GUIA ACONSEJE

De acuerdo a lo siguiente:

- Hable con voz tranquila y suave. Mantenga contacto visual mientras habla con su estudiante.
- Recuérdele que usted está allí para ayudarle.

Pregunte al estudiante **qué es lo que necesita y qué le preocupa**. Averigüe a qué le da mayor importancia y ayúdele a establecer sus prioridades.

¿CON QUÉ
TE GUSTARÍA
EMPEZAR?



GUIA ACONSEJE

también respecto
a las pautas
de autocuidado:

- **Descansar** lo suficiente.
- **Comer sanamente** con regularidad y beber suficiente agua.
- **Hablar** de los problemas con alguien en quien confíe.
- **Realizar actividades** que le ayuden a relajarse como caminar, cantar, escuchar música, meditar, entre otras.



GUIA

RECOMIENDE



Información donde la y el estudiante puedan recibir **apoyo psicológico**.

La UNAM pone a su disposición los siguientes sitios para obtener mayor información:



Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental: UNAM-SALUD MENTAL

<https://saludmental.unam.mx/>



Cuestionario de Detección de Riesgos a la Salud Física y Mental Página web

<https://misalud.unam.mx/> en ella se puede dar consentimiento para recibir atención y seguimiento.



GUIA

RECOMIENDE

● Llamar al Programa de Atención Psicológica a Distancia **55 50 25 08 55** (para una emergencia de riesgo suicida marcar la **opción 3**)

● Sitio Mi Salud también es Mental Cursos que pueden complementar el cuidado de su salud física y mental en **<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>**

REFERENCIAS:

- Herramientas para una Docencia Igualitaria, Incluyente y Libre de Violencias, Coordinación de Igualdad de Género.
https://coordinaciongenero.unam.mx/avada_portfolio/herramientas-para-una-docencia-igualitaria/
- Organización Mundial de la Salud, 2019.
- Herramientas del mhGAP para usar en la comunidad: versión de prueba sobre el terreno. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://doi.org/10.37774/9789275324639>.

