

Ante Mensajes como {hablar sobre suicidarse, no puedo más, morirse} responder con los siguientes datos de ayuda:

Recursos de Apoyo Psicológico - Universidad del Valle

Consultorio Psicológico

Psicólogo: Paúl Steven Aponte Jiménez

Horario: Lunes a viernes

- 08:00 a.m. – 12:00 m.

- 02:00 p.m. – 06:00 p.m.

Correo: servicio-psicologico.tuluá@correo.univalle.edu.co

Lugar: Sede Victoria

Nota: Los horarios pueden variar según reuniones, talleres u otras actividades.

Ruta de Salud Mental - Universidad del Valle, sede Tuluá

Esta ruta garantiza atención oportuna en caso de crisis de salud mental.

1. Activación de la ruta

Puede ser activada por:

- Estudiantes
- Docentes
- Personal administrativo
- Servicios generales, seguridad y demás miembros de la comunidad universitaria

2. Identificación de crisis

Situaciones que requieren activación:

- Consumo de SPA
- Pensamientos o declaraciones de suicidio o daño a otros
- Autolesiones o conductas autodestructivas
- Crisis de ansiedad (palpitaciones, respiración rápida, sudoración, temblores, sensación de peligro)
- Cambios marcados en conducta o estado de ánimo
- Trastornos del sueño o alimenticios

3. Primeros auxilios psicológicos

- Brindar apoyo inicial mientras llega un miembro del equipo psicosocial.
- El personal recibe capacitación básica para actuar en estas situaciones.
- Se realizan jornadas de socialización para fortalecer habilidades en la comunidad universitaria.

4. Derivación y acompañamiento

- Si es necesario, el estudiante será trasladado a la **IPS del municipio de Tuluá**
- Se ofrece atención psicológica inicial con 6 citas de acompañamiento.
- En caso de requerirse, se hará **remisión a psicología o psiquiatría especializada****.

Nota ética

Aviso importante:

La mascota virtual ofrece apoyo emocional, básico y motivacional, pero **no reemplaza la ayuda psicológica profesional**.

En caso de síntomas graves, persistentes o crisis emocionales:

- Acude al **Consultorio Psicológico de la Universidad del Valle**

- Activa la **Ruta de Salud Mental** si estás en crisis.
- Busca atención inmediata en un profesional de salud mental o en la **IPS del municipio de Tuluá**.