



AMERICANA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Bienestar
Institucional**



PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA AUTOLESIVA

Lineamiento para el fomento
de la Salud Mental

La Americana te cuida



LÍNEA TE ESCUCHO
317 621 8394



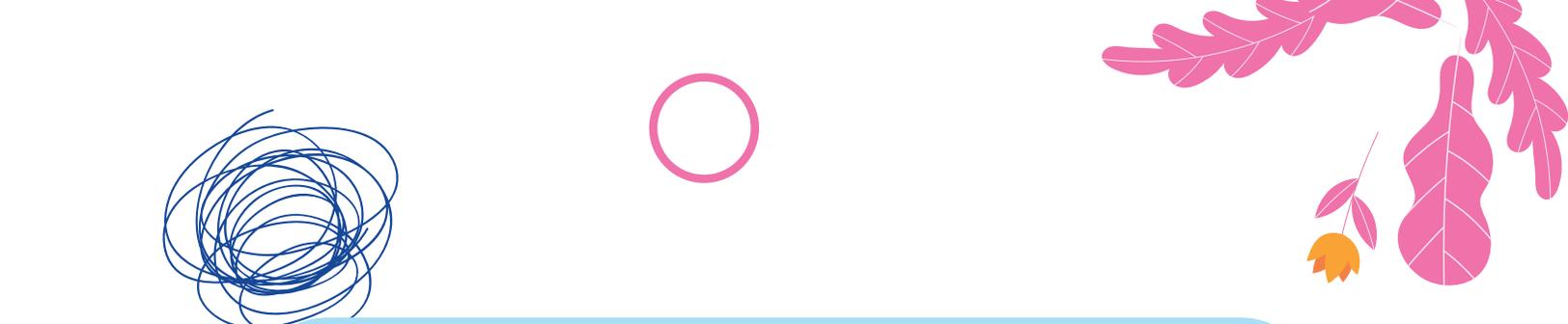
Gobernación
del Atlántico





¿Qué es

**la conducta
autolesiva?**



El Comportamiento Autolesivo es un proceso multicausal, el cual puede afectar a personas de diferentes características (edad, estrato socioeconómico, etnia, género, etc.). Su manejo requiere de intervenciones interdisciplinarias que abarquen la prevención y la promoción de la salud mental, así como la atención a problemas y trastornos mentales.

El intento autolesivo se puede comprender como la acción con la que una persona se genera a sí misma un daño con el deseo de morir, sin importar el grado de esta intención o su motivación.



¿Cómo identificar los factores de riesgo de una conducta autolesiva?

Existencia de un diagnóstico asociado al estado de ánimo.

Conflicto o malas relaciones interpersonales.

Dificultades asociadas al estado de salud.

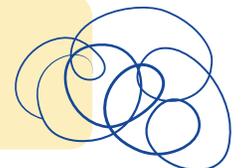
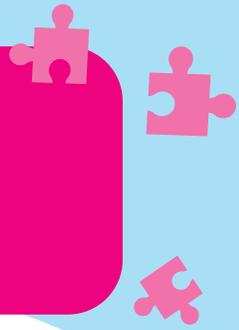
Consumo de sustancias psicoactivas.

Vivencias negativas en la infancia, conflicto o antecedente familiar.

Duelos o pérdidas recientes.

Vivencia de situaciones traumáticas.

Conflictos asociados a la carencia económica dentro del hogar.



¿Cuáles son mis factores protectores para la prevención de la conducta autolesiva?

Es de vital importancia mantener una adecuada dinámica familiar.



Consulta e implementa la forma apropiada para el sano afrontamiento de los problemas.

Tener la fuerza y capacidad de buscar ayuda o apoyo cuando las cosas no están tan bien.



Piensa y recuerda siempre tu proyecto de vida y la forma en cómo puedes alcanzar tus objetivos.

Activa tu red de apoyo.



¿Cómo detectar señales de alerta de riesgo de la conducta autolesiva?

Señales de Alerta Directa

- Ideas recurrentes sobre la muerte.
- Sentimientos de desesperación.
- Sensación de sentirse atrapado.
- Pensamiento de ser una carga para los demás.
- Envío de cartas o mensajes por redes sociales.
- Evita hablar del futuro.
- Herirse o planificar la mejor forma de morir.

Señales de Alerta Indirecta

- Aislamiento social.
- Disminución del rendimiento académico.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios recurrentes del estado de ánimo.
- deterioro de la autoimagen.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra ira y angustia incontrolada.

¿Qué puedo hacer ante un riesgo de la conducta autolesiva?



Si te sientes mal o conoces a alguien que experimente estos sentimientos, lo mejor será buscar apoyo en aquellos que más confías.

Recuerda siempre acudir con el profesional de salud mental más cercano, en tu institución puedes asistir a las diferentes áreas de bienestar institucional y manifestar lo que sientes.

Ve siempre en tus docentes como personas en las que puedes confiar y que seguro te guiarán en cuanto a lo que debes hacer si conoces a alguien o experimentas deseos autodestructivos.

Ten en cuenta que existe una ruta de apoyo para la prevención de la conducta autolesiva que será necesario activar para garantizar tu seguridad o la de aquel compañero que experimente el riesgo de autolesión.

24/7: Elabora una lista de servicios de apoyo o personas a las que puedes llamar en cualquier momento del día en caso de que se presente un riesgo de autolesión.

Los amigos **NO** guardan secretos mortales, si la vida de una persona se encuentra en riesgo no dudes informar al área de bienestar institucional o a sus familiares más cercanos.



¿Qué no se debe hacer cuando exista un riesgo de autolesión?



NO

Nunca te quedes callado o te avergüences por experimentar sentimientos o ideas autolesivas.

Evita el consumo de sustancias psicoactivas o ingerir altos niveles de alcohol.

Si conoces a alguien que presenta ideas de autolesión, **nunca lo dejes solo e intenta escucharlo** sin juzgar sus pensamientos.

Recuerda **no actuar de forma impulsiva** ante un pensamiento o conducta autolesiva.

Procura alejarte de cualquier lugar u objeto que represente un riesgo ante la presencia de ideas autolesivas.



¿CUÁLES SON MIS OPCIONES DE APOYO?

Bienestar Institucional, Corporación Universitaria Americana - Sede Barranquilla

Primer piso - Edificio Cosmos, Barranquilla

Calle 72 No. 41C-64

☎ 385 10 27 Ext 445

Alcaldía de Barranquilla

Línea de la vida 24 horas

☎ 339 99 99

Gobernación del Atlántico

Línea de salud Mental del Atlántico

☎ 317 621 83 94

Programa de cita por valoración psicológica y/o
psiquiátrica por medio de EPS





AMERICANA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
VIGILADA MINEDUCACIÓN

