

UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

Área de Psicología — Programa de Salud Mental

MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

Atención Socioemocional, Prevención y Rutas de Actuación

Elaboración: Marycruz González Belmont. Área de Psicología

Revisión y autorización: Mtra. Eugenia Solís Terán Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

Fecha de elaboración: julio de 2026

Índice

1. Introducción
2. Objetivo del manual
3. Marco de referencia y principios institucionales
4. Alcance
5. Glosario
6. Estructura y responsables

APARTADO A — PROGRAMA DE SALUD MENTAL (MANUAL DE PROCESOS)

- A.1 Introducción
- A.2 Objetivo del manual
- A.3 Marco de referencia
- A.4 Glosario
- A.5 Diagrama general del proceso
- A.6 Etapa 1 — Levantamiento de diagnóstico de salud mental
- A.7 Etapa 2 — Elaboración de programas de salud mental (escolarizado y sabatino)
 - A.7.1 Vertiente 1 — Atención psicológica a estudiantes
 - A.7.2 Vertiente 2 — Abordaje socioemocional en clase
 - A.7.3 Vertiente 3 — Convivencias en el Sistema Público de Cuidados
 - A.7.4 Vertiente 4 — Actividades deportivas
- A.8 Roles y responsabilidades
- A.9 Seguimiento y mejora continua
- A.10 Anexos

APARTADO B — PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y ÁREA DE PSICOLOGÍA

- B.1 Lineamientos de Manejo Ético y Confidencial de la Atención Socioemocional
- B.2 Semáforo de Actuación
- B.3 Guía Rápida de Activación de Rutas Institucionales (incluye ruta gráfica)
- B.4 Ruta Institucional: Ataque de Ansiedad
- B.5 Ruta Institucional: Crisis Severa / Ataque de Pánico Intenso
- B.6 Ruta Institucional de Mediación / Facilitación del Diálogo (incluye ruta gráfica)
- B.7 Ruta Institucional: Violencia (incluye matriz orientativa)
- B.8 Ruta Institucional: Desregulación con Conductas de Riesgo
- B.9 Ruta Institucional: Riesgo Suicida
- B.10 Ruta Institucional: Revelación o Denuncia de Violencia Sexual
- B.11 Ruta Institucional: Sospecha de Vulneración de Derechos, Violencia o Abuso en NNA
- B.12 Formato F-00: Reporte de Incidencia / Aviso de Canalización Interna
- B.13 Formato F-01: Registro de Facilitación del Diálogo / Mediación
- B.14 Registro de Canalizaciones Externas (formato)
- B.15 Reporte de Necesidades de Apoyo Educativo (formato)
- B.16 Consentimientos Informados
- B.17 Programa Institucional para Población Escolarizada
- B.18 Examen Diagnóstico Socioemocional (metodología)
- B.19 Formato F-02: Carta de Enterado y Compromiso de Uso del Manual

APARTADO C — ESTUDIANTES Y COMUNIDAD UNIVERSITARIA

- C.1 Guía de Acción: Violencia
- C.2 Guía de Acción: Prevención y Cuidado
- C.3 Guía de Acción: Resolución de Conflictos
- C.4 Guía de Acción: Malestar Emocional Severo (Ataque de Ansiedad)
- C.5 Guía de Acción: Consumo de Sustancias

C.6 Guía de Acción: Emergencia Conductual

C.7 Herramienta: Comunicación Asertiva y Yo Mensaje

C.8 Herramienta: Concentración en el Presente (Mindfulness)

C.9 Herramienta: Cuando mi hijo tiene conductas difíciles

Directorio institucional

1. Introducción

La Universidad Intercultural para la Igualdad (UNITI) reconoce que el bienestar psicológico constituye un elemento fundamental para el aprendizaje, la permanencia escolar y el desarrollo integral de su comunidad estudiantil. El Área de Psicología, a través del Programa de Salud Mental, brinda acompañamiento psicoeducativo, contención emocional, mediación y canalización institucional ante situaciones que afectan el bienestar de estudiantes, personal y, cuando corresponde, niñas, niños y adolescentes vinculados a la comunidad universitaria.

Este manual integra el conjunto de documentos oficiales que actualmente utiliza el Área de Psicología, respetando su contenido y formato originales, y los organiza en tres apartados diferenciados, ya que la información y el tratamiento requerido son distintos según la audiencia:

- Apartado A — manual base del Programa de Salud Mental: describe el diagnóstico, las vertientes de trabajo, los roles y el seguimiento a partir de los cuales se derivan las rutas institucionales (Apartado B) y las guías dirigidas a la comunidad estudiantil (Apartado C).
- Apartado B — dirigido al personal docente, administrativo y al Área de Psicología: contiene las rutas institucionales técnicas, los lineamientos de confidencialidad y los formatos de registro.
- Apartado C — dirigido a estudiantes y a la comunidad universitaria en general: contiene las guías de acción y herramientas psicoeducativas, redactadas en lenguaje directo y accesible.

2. Objetivo del manual

Establecer de manera clara y ordenada los procedimientos, rutas de actuación, responsabilidades y formatos que rigen la atención socioemocional, la prevención, la mediación y la canalización institucional del Área de Psicología de la Universidad Intercultural para la Igualdad, diferenciando el tratamiento de la información dirigida al personal de la dirigida a estudiantes, a fin de asegurar una actuación oportuna, segura, no revictimizante y homogénea ante situaciones de riesgo psicosocial.

3. Marco de referencia y principios institucionales

El presente manual se sustenta en los lineamientos, protocolos y consentimientos institucionales vigentes del Área de Psicología, entre ellos: los Lineamientos de Manejo Ético y Confidencial de la Atención Socioemocional; los Consentimientos Informados; el Protocolo para la Atención de Violencias de la UNITI;

y el Programa Institucional para Población Escolarizada. Asimismo, retoma criterios generales de detección temprana y protección infantil de organismos especializados, incluyendo referencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF.

Toda actuación derivada de este manual deberá regirse por los siguientes principios: enfoque de derechos humanos, perspectiva de género, interculturalidad, cultura de paz, atención informada en trauma, no revictimización, confidencialidad y mínima divulgación necesaria, debida diligencia, y un enfoque no punitivista que priorice el cuidado y la orientación institucional antes que la sanción automática.

4. Alcance

El presente manual es de observancia para el personal docente, administrativo y directivo de la Universidad Intercultural para la Igualdad, así como para el personal del Área de Psicología y de la Estancia Infantil, y es también un recurso de consulta directa para estudiantes y la comunidad universitaria. Aplica ante situaciones que involucren a estudiantes, personal universitario y, en lo relativo a la Estancia Infantil, a niñas, niños y adolescentes vinculados a la comunidad universitaria.

5. Glosario

Conflicto: Desacuerdo por insatisfacción de necesidades entre personas, sin intención de dañar y con posibilidad de diálogo en condiciones seguras.

Violencia: Situación en la que existe daño, intimidación, miedo, coerción, amenaza o abuso de poder; no debe forzarse la mediación cuando existe violencia.

Canalización: Acción de derivar a una persona hacia el área institucional o la instancia externa competente para su atención, sin implicar investigar o determinar responsabilidades.

Semáforo de actuación: Herramienta institucional que clasifica el nivel de riesgo (verde, amarillo, naranja, rojo) para orientar la respuesta institucional.

Grounding (anclaje): Técnica de estabilización emocional mediante la identificación de estímulos sensoriales del presente.

TIPP: Técnicas de regulación fisiológica rápida: Temperatura, Intensidad física breve, respiración Pausada y relajación muscular.

Yo mensaje: Estructura de comunicación asertiva: "Yo me siento ____ cuando ocurre ____ porque ____ y me gustaría ____".

NNA: Niñas, niños y adolescentes.

6. Estructura y responsables

Área / Rol	Responsabilidad principal
Área de Psicología	Contención emocional, acompañamiento psicoeducativo, mediación, aplicación del examen diagnóstico, canalización y seguimiento.
Dirección de Igualdad y Contra las Violencias	Activación de la ruta ante violencia, medidas de protección, acompañamiento jurídico informativo y canalizaciones externas.
Personal docente y administrativo	Detección, contención inicial y canalización oportuna. No investigan ni evalúan clínicamente.
Estancia Infantil	Protección, observación objetiva y canalización inmediata en casos que involucren NNA.
Rectoría	Autorización del manual y recepción de reportes en casos que lo requieran.

APARTADO A

PROGRAMA DE SALUD MENTAL — MANUAL DE PROCESOS

Manual base del Programa de Salud Mental: describe el diagnóstico, las vertientes de trabajo, los roles y el seguimiento a partir de los cuales se derivan las rutas institucionales del Apartado B y las guías dirigidas a la comunidad estudiantil del Apartado C.

A.1 Introducción

El presente manual describe de manera ordenada y detallada los procesos que conforman el Programa de Salud Mental de la Universidad Intercultural para la Igualdad. Su propósito es estandarizar la operación del programa, clarificar responsabilidades y servir como guía de consulta para el personal involucrado en su implementación: la psicóloga del programa, el personal docente y la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias.

El Programa de Salud Mental responde a la necesidad de atender el bienestar emocional de la comunidad estudiantil desde un enfoque integral, que combina la atención clínica individualizada con estrategias preventivas, formativas y comunitarias. Su diseño parte de la convicción de que la salud mental no se atiende únicamente en el consultorio, sino que se construye también en el aula, en los espacios de convivencia y en las actividades cotidianas de la vida universitaria.

A.2 Objetivo del manual

Establecer de manera clara y replicable los pasos, responsables, tiempos y productos esperados de cada etapa del Programa de Salud Mental, con el fin de:

- Garantizar la continuidad y consistencia del programa a lo largo de los ciclos escolares.
- Facilitar la incorporación de nuevo personal al conocimiento del programa.
- Servir como instrumento de seguimiento y evaluación de las acciones realizadas.
- Transparentar la operación del programa ante la comunidad universitaria y autoridades.

A.3 Marco de referencia

El Programa de Salud Mental se inscribe en el modelo institucional de la Universidad Intercultural para la Igualdad, que reconoce el bienestar emocional como un componente indispensable de la permanencia y el éxito educativo. El programa se articula con otras líneas de trabajo de la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias, particularmente con el Sistema Público de Cuidados y el programa de cultura de paz, con los que comparte población, espacios y objetivos de bienestar comunitario.

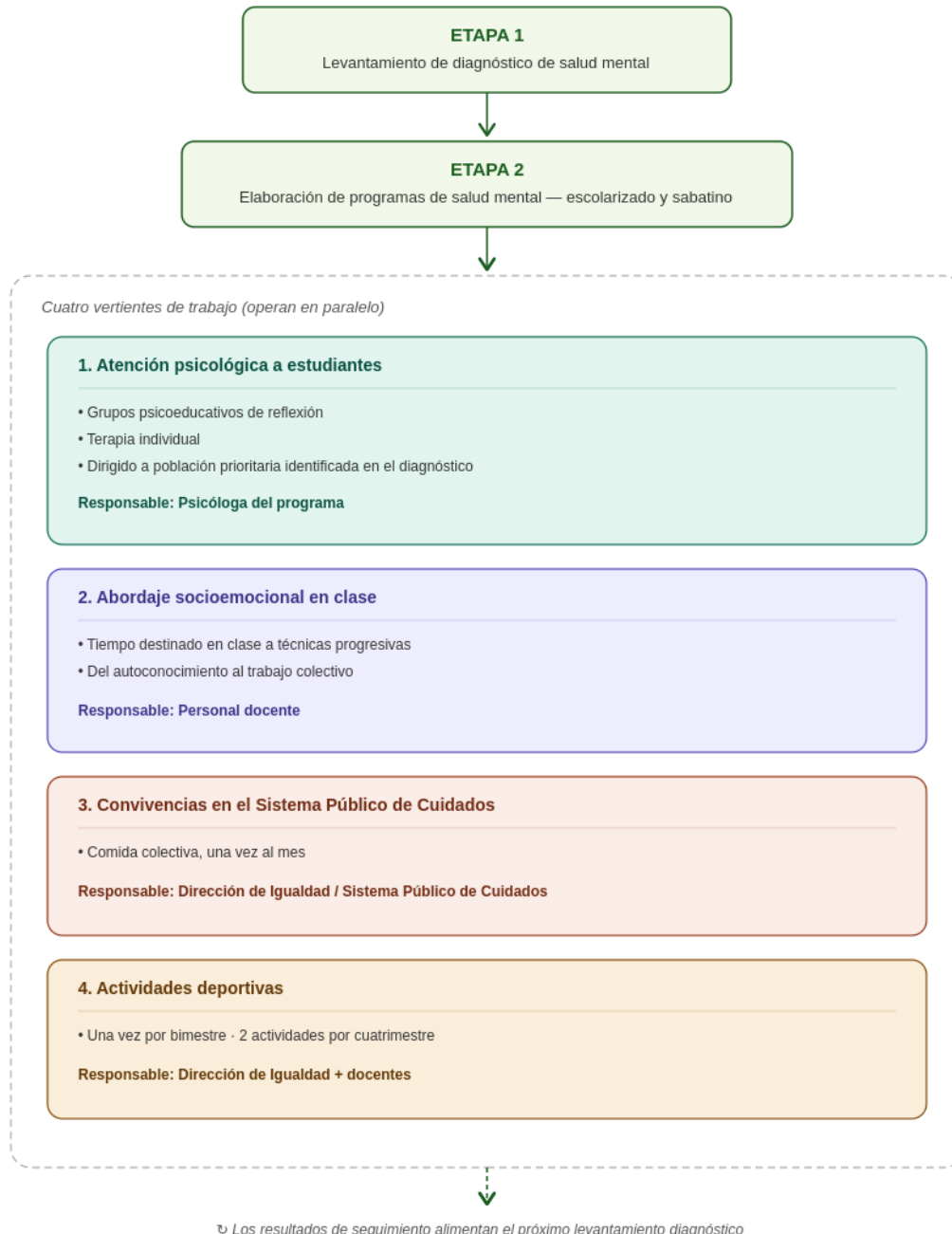
A.4 Glosario

Diagnóstico de riesgos psicosociales	Ejercicio de levantamiento de información que identifica factores de vulnerabilidad, estrés y riesgo en la comunidad estudiantil.
Grupo psicoeducativo de reflexión	Espacio grupal en el que se combinan elementos formativos (herramientas y conocimientos sobre salud mental) con la elaboración compartida de experiencias y malestares comunes entre las y los participantes.
Terapia individual	Proceso de acompañamiento psicológico personalizado y confidencial.
Abordaje socioemocional	Conjunto de técnicas breves integradas a la dinámica de clase para el desarrollo de habilidades emocionales.
Población prioritaria	Estudiantes identificados por el diagnóstico como en mayor situación de riesgo o vulnerabilidad psicosocial.
SPC	Sistema Público de Cuidados: estancia infantil, comedor comunitario y lavandería de la Universidad.

A.5 Diagrama general del proceso

El siguiente diagrama resume la secuencia general del programa y la relación entre sus dos grandes etapas y las cuatro vertientes de trabajo que se desprenden de la segunda.

Flujo del Programa de Salud Mental — UNITI



A.6 Etapa 1 — Levantamiento de diagnóstico de salud mental

Objetivo	Identificar los factores de riesgo psicosocial, condiciones de estrés y necesidades de atención prioritaria de la comunidad estudiantil.
Responsable	Psicóloga del Programa de Salud Mental, con el acompañamiento de la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias.
Participantes	Toda la comunidad estudiantil (modalidad escolarizada y sabatina).
Periodicidad	Una vez por ciclo escolar, idealmente en las primeras semanas del cuatrimestre.
Duración estimada	3 a 4 semanas (diseño, aplicación y análisis).
Producto	Documento de diagnóstico de riesgos psicosociales con población prioritaria identificada.

Temporalidad

- Levantamiento inicial: se aplica a cada grupo de nuevo ingreso, durante sus primeras semanas de incorporación a la Universidad.
- Actualización: se actualiza dos veces por año (una vez por cuatrimestre) en la población estudiantil que ya se encuentra en matrícula.

Pasos del proceso

1. Diseño del instrumento. La psicóloga del programa diseña o actualiza el instrumento de levantamiento (cuestionario, escala o entrevista breve), considerando los hallazgos del diagnóstico anterior, si existe.
2. Validación interna. El instrumento se revisa con la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias para garantizar pertinencia y enfoque de género e interculturalidad.
3. Aplicación. Se aplica el instrumento a la comunidad estudiantil en ambas modalidades (escolarizada y sabatina), preferentemente en horario de clase con apoyo del personal docente.
4. Recopilación y sistematización de datos. La psicóloga concentra y organiza la información recabada.

5. Análisis de resultados. Se identifican los principales factores de riesgo, su distribución por grupo y la población que requiere atención prioritaria.
6. Elaboración del documento de diagnóstico. Se redacta un documento que sintetiza los hallazgos y orienta el diseño del programa de la Etapa 2.
7. Presentación de resultados. El diagnóstico se presenta a la Dirección de Igualdad y, de manera general y resguardando la confidencialidad, a la comunidad estudiantil.

Materiales y recursos

- Instrumento de diagnóstico (cuestionario o escala validada).
- Plataforma o medio de aplicación (impreso o digital).
- Espacio de aplicación dentro del horario de clase.
- Herramienta de sistematización de datos (hoja de cálculo o software estadístico básico).

A.7 Etapa 2 — Elaboración de programas de salud mental (escolarizado y sabatino)

A partir de los resultados del diagnóstico, se diseña el programa de salud mental para ambas modalidades educativas. El programa se estructura en cuatro vertientes de trabajo que operan de manera simultánea y complementaria a lo largo del cuatrimestre.

A.7.1 Vertiente 1 — Atención psicológica a estudiantes

Objetivo	Brindar acompañamiento psicológico grupal e individual a la población identificada como prioritaria en el diagnóstico.
Responsable	Psicóloga del Programa de Salud Mental.
Población	Estudiantes priorizados según el diagnóstico de riesgos psicosociales.
Modalidades de atención	Grupos psicoeducativos de reflexión; terapia individual.
Periodicidad	Sesiones grupales semanales o quincenales; terapia individual según valoración y disponibilidad de agenda.
Producto	Bitácora de sesiones y reporte de seguimiento por estudiante o grupo atendido.

Pasos del proceso

- Priorización de casos. La psicóloga revisa el diagnóstico y define la población a atender de manera grupal e individual.
- Conformación de grupos psicoeducativos de reflexión. Se integran grupos por afinidad temática, edad o nivel de riesgo.
- Programación de sesiones grupales. Se define calendario, horario y espacio físico para los grupos, procurando no interferir con la carga académica.
- Atención individual. Se agenda terapia individual para los casos que lo requieran, respetando principios de confidencialidad y consentimiento.
- Registro y seguimiento. Cada sesión grupal o individual se documenta en bitácora, resguardando la confidencialidad de la información.

13. Valoración de evolución. De manera periódica (sugerido: mensual) se revisa el avance de los casos atendidos y se ajusta el plan de intervención.
14. Derivación externa, en su caso. Si un caso requiere atención especializada que excede las capacidades del programa, se activa la ruta de referencia externa.

Materiales y recursos

- Espacio físico privado para sesiones individuales y grupales.
- Material psicoeducativo (dinámicas, fichas, recursos audiovisuales).
- Formato de bitácora y consentimiento informado.
- Directorio de instancias de referencia externa.

A.7.2 Vertiente 2 — Abordaje socioemocional en clase

Objetivo	Incorporar técnicas socioemocionales progresivas dentro de la dinámica regular de clase.
Responsable	Personal docente, con acompañamiento y capacitación de la psicóloga del programa.
Población	Totalidad del estudiantado, en ambas modalidades.
Periodicidad	Un espacio breve destinado en cada clase o, al menos, una vez por semana por grupo.
Progresión	De técnicas de autoconocimiento individual hacia dinámicas de trabajo colectivo.
Producto	Banco de técnicas socioemocionales por nivel de progresión; registro docente de aplicación.

Pasos del proceso

15. Capacitación docente. La psicóloga del programa capacita al personal docente en técnicas socioemocionales básicas y su correcta aplicación.
16. Elaboración del banco de técnicas. Se construye un repositorio de técnicas organizado en progresión: autoconocimiento, autorregulación, habilidades sociales y trabajo colectivo.
17. Integración a la planeación docente. Cada docente destina un espacio fijo dentro de su sesión de clase para aplicar una técnica del banco.

18. Aplicación en aula. El docente conduce la técnica correspondiente, ajustándola al grupo y al momento del cuatrimestre.
19. Registro de aplicación. El docente registra brevemente qué técnica aplicó y observaciones relevantes del grupo.
20. Acompañamiento y resolución de dudas. La psicóloga del programa da seguimiento periódico a las y los docentes para resolver dudas o ajustar técnicas.

Materiales y recursos

- Banco de técnicas socioemocionales por nivel de progresión.
- Formato breve de registro docente.
- Sesión(es) de capacitación inicial para el personal docente.

A.7.3 Vertiente 3 — Convivencias en el Sistema Público de Cuidados

Objetivo	Fortalecer el sentido de comunidad y pertenencia mediante un espacio mensual de convivencia colectiva.
Responsable	Dirección de Igualdad y Contra las Violencias, en coordinación con el Sistema Público de Cuidados.
Población	Comunidad estudiantil y, en su caso, familias usuarias del Sistema Público de Cuidados.
Periodicidad	Una vez al mes.
Actividad central	Comida colectiva.
Producto	Registro fotográfico y lista de asistencia de cada convivencia.

Pasos del proceso

21. Planeación mensual. Se define fecha, menú y logística de la comida colectiva del mes, en coordinación con el comedor comunitario.
22. Difusión. Se invita a la comunidad estudiantil y, en su caso, a las familias usuarias del Sistema Público de Cuidados.
23. Organización del espacio. Se prepara el espacio físico y los insumos necesarios para la convivencia.

24. Realización de la convivencia. Se lleva a cabo la comida colectiva, procurando un ambiente de encuentro informal y participativo.
25. Registro. Se documenta la actividad mediante lista de asistencia y, en su caso, registro fotográfico con consentimiento.
26. Retroalimentación breve. Se recogen comentarios informales de las y los asistentes para mejorar futuras convivencias.

Materiales y recursos

- Espacio del comedor comunitario.
- Insumos alimenticios para la comida colectiva.
- Formato de lista de asistencia.

A.7.4 Vertiente 4 — Actividades deportivas

Objetivo	Promover el bienestar físico y emocional de la comunidad estudiantil a través de la actividad física colectiva.
Responsable	Dirección de Igualdad y Contra las Violencias, con apoyo del personal docente.
Población	Comunidad estudiantil.
Periodicidad	Una actividad por bimestre; dos actividades por cuatrimestre.
Producto	Registro de actividad realizada y lista de participación.

Pasos del proceso

27. Selección de la actividad. Se define el tipo de actividad deportiva o recreativa a realizar en el bimestre, considerando intereses y diversidad del estudiantado.
28. Planeación logística. Se gestiona espacio, materiales y, en su caso, instructor o facilitador de la actividad.
29. Difusión. Se convoca a la comunidad estudiantil con anticipación.
30. Realización de la actividad. Se lleva a cabo la actividad deportiva, cuidando criterios de inclusión y participación voluntaria.
31. Registro y cierre. Se documenta la actividad mediante lista de participación y breve reporte de la jornada.

Materiales y recursos

- Espacio deportivo o recreativo (cancha, patio, área común).
- Material deportivo según la actividad seleccionada.
- Formato de registro de participación.



A.8 Roles y responsabilidades

Actor	Responsabilidades principales
Psicóloga del Programa	Diseñar y aplicar el diagnóstico; brindar atención psicológica grupal e individual; capacitar al personal docente en técnicas socioemocionales; dar seguimiento a casos y activar rutas de referencia externa cuando se requiera.
Personal docente	Aplicar las técnicas socioemocionales en el espacio destinado de clase; apoyar la aplicación del diagnóstico; participar en las actividades deportivas y de convivencia.
Dirección de Igualdad y Contra las Violencias	Coordinar la planeación general del programa; articular las convivencias del Sistema Público de Cuidados y las actividades deportivas; dar seguimiento institucional a los resultados del programa; gestionar recursos necesarios.

A.9 Seguimiento y mejora continua

Al cierre de cada cuatrimestre, la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias, en conjunto con la psicóloga del programa, realizará una revisión de los resultados obtenidos en las cuatro vertientes de trabajo. Esta revisión tomará en cuenta:

- Número de estudiantes atendidos en grupos psicoeducativos de reflexión y en terapia individual.
- Aplicación efectiva de técnicas socioemocionales en clase, con base en los registros docentes.
- Número de convivencias y actividades deportivas realizadas conforme a la periodicidad establecida.
- Observaciones y áreas de mejora identificadas por el personal involucrado.

Los hallazgos de esta revisión retroalimentan el siguiente levantamiento de diagnóstico, cerrando el ciclo de mejora continua del programa.

A.10 Anexos

Se sugiere integrar como anexos a este manual, conforme se vayan generando:

- Instrumento de diagnóstico de riesgos psicosociales.

- Formato de consentimiento informado para atención psicológica.
- Banco de técnicas socioemocionales por nivel de progresión.
- Formato de bitácora de seguimiento psicológico.
- Formato de registro de convivencias y actividades deportivas.
- Directorio de instancias de referencia externa.

Mtra. Eugenia Solís Terán

Directora de Igualdad y Contra las Violencias

Universidad Intercultural para la Igualdad

APARTADO B

PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y ÁREA DE PSICOLOGÍA

Rutas institucionales, lineamientos y formatos técnicos de actuación. Información de uso interno para quien detecta, contiene y canaliza situaciones de riesgo psicosocial.

B.1 Lineamientos de Manejo Ético y Confidencial de la Atención Socioemocional

LINEAMIENTOS DE MANEJO ÉTICO Y CONFIDENCIAL DE LA ATENCIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

Objetivo

Establecer criterios básicos para el manejo, resguardo y uso de la información derivada de los procesos de acompañamiento psicológico y atención socioemocional brindados a la comunidad estudiantil, garantizando la confidencialidad, el respeto a la privacidad y el adecuado seguimiento institucional.

1. Carácter confidencial de la información

La información compartida por las y los estudiantes durante los procesos de atención psicológica y acompañamiento socioemocional será considerada confidencial y de acceso restringido.

Dicha información será utilizada únicamente con fines de atención, seguimiento institucional y protección del bienestar de la persona atendida.

2. Acceso a la información

El acceso a expedientes, bitácoras, notas de atención o cualquier documento relacionado con procesos psicológicos quedará limitado únicamente al personal responsable del área de acompañamiento psicológico o a profesionales que participen directamente en la continuidad de atención, cuando exista necesidad institucional y ética justificada.

El hecho de pertenecer al personal administrativo, docente o académico no implica acceso automático a información clínica o sensible.

3. Información que podrá compartirse institucionalmente

Con fines administrativos, académicos o de protección institucional, podrá compartirse únicamente información general relacionada con:

- Existencia de seguimiento,
- nivel general de riesgo,

- necesidad de canalización,
- requerimiento de acompañamiento,
- activación de protocolos institucionales,
- acuerdos de apoyo académico o administrativo.

En ningún caso se compartirán detalles clínicos, narrativas personales, diagnósticos, notas terapéuticas o información sensible no indispensable.

4. Situaciones de excepción

La confidencialidad podrá limitarse únicamente en situaciones donde exista:

- Riesgo para la integridad de la persona atendida,
- riesgo para terceros,
- situaciones de violencia,
- posibles delitos,
- obligación legal de notificación,
- activación de protocolos institucionales de protección.

En estos casos, se procurará compartir únicamente la información estrictamente necesaria.

5. Resguardo de expedientes e información

Los documentos físicos y digitales derivados de la atención psicológica deberán mantenerse bajo resguardo seguro y acceso restringido.

No deberán permanecer disponibles en espacios compartidos, equipos de acceso público o áreas administrativas sin control de confidencialidad.

6. Entrega y continuidad de atención

En caso de cambio de responsable del área, término de contrato o continuidad institucional, la transferencia de información deberá realizarse únicamente al profesional designado para dar seguimiento a los casos y respetando los principios de confidencialidad y mínima divulgación necesaria.

7. Uso institucional de reportes

Los reportes mensuales o institucionales elaborados por el área de acompañamiento psicológico tendrán carácter estadístico y preventivo, evitando la exposición de información personal o sensible de estudiantes.

8. Consideraciones finales

El área de acompañamiento psicológico busca promover espacios seguros, éticos y de confianza para la comunidad estudiantil, por lo que toda intervención deberá regirse bajo principios de respeto, privacidad, confidencialidad y responsabilidad profesional.

Documento fuente: Lineamientos de manejo de datos en atención socioemocional.docx — Área de Psicología, UNITI.

B.2 Semáforo de Actuación

RUTA INSTITUCIONAL ANTE DIVERSIDAD DE EVENTOS

UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD (UNITI)

SEMAFORO DE ACTUACIÓN

Color	Nivel	¿Qué significa?	¿Qué hacer?	¿A quién avisar/canalizar?
 Verde	Situación leve / preventiva	No hay riesgo inmediato. Existe malestar, conflicto menor o necesidad de orientación.	Escuchar, orientar, registrar si es necesario y canalizar si la situación continúa o se repite.	→ Docentes → Coordinaciones de licenciatura → Aviso a Área de Psicología
 Amarillo	Situación moderada	Hay afectación emocional, conflicto escalando, incumplimiento de normas o posible violencia.	Separar a las partes si aplica, contener, documentar hechos y activar ruta correspondiente. No minimizar.	→ Docentes → Coordinaciones de licenciatura → Canalización a Área de Psicología
 Naranja	Situación grave	Hay violencia, amenaza, crisis emocional intensa, acoso, discriminación, consumo de sustancias o riesgo institucional.	Actuar de inmediato: proteger, retirar del riesgo, registrar, notificar formalmente y activar protocolo ante violencias.	→ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias. → Área de Psicología
 Rojo	Emergencia / riesgo alto	Hay peligro inmediato para la vida, integridad física o seguridad: agresión física, arma, amenaza suicida activa,	No mediar. No dejar sola a la persona. Activar protocolos de emergencia. Pedir el apoyo correspondiente inmediato. Llamar a	→ Seguridad/911 o Policía Rosa → Dirección de Igualdad y Contra las Violencias.

		intoxicación, abuso sexual, crisis médica.	servicios de emergencia si procede.	→ Área de Psicología
--	--	--	-------------------------------------	----------------------

Si existe duda entre dos niveles, actuar desde el nivel de mayor protección.

Documento fuente: Semáforo de actuación.docx — Área de Administrativo, UNITI.

B.3 Guía Rápida de Activación de Rutas Institucionales

PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

GUÍA RÁPIDA DE ACTIVACIÓN DE RUTAS

¿Qué está pasando? → ¿Qué ruta uso?

Situación observada	Ruta correspondiente
Llanto, hiperventilación, miedo intenso, bloqueo emocional	Ruta de Ataque de Ansiedad
Crisis intensa, no puede hablar, desorientación, disociación, sensación de desmayo	Ruta de Crisis Severa / Ataque de Pánico Intenso
Comentarios sobre muerte, desesperanza, autolesiones, despedidas inusuales	Ruta de Riesgo Suicida
Gritos, amenazas, conducta agresiva, golpear, paranoia, objetos peligrosos	Ruta de Conductas de Riesgo / Desregulación Severa
Olor a alcohol/sustancias, desorientación, somnolencia, paranoia, agresividad o intoxicación	Ruta de Consumo de Sustancias
Discusiones, malentendidos, tensión grupal, problemas de comunicación sin daño ni amenazas	Ruta de Mediación / Facilitación del Diálogo
Acoso, hostigamiento, violencia física, sexual, digital, amenazas, discriminación o intimidación	Ruta de Violencia

En caso de duda contactar al Área de Psicología (psicologia@uniitags.edu.mx) o Dirección de Igualdad y Contra las Violencias (eugenia.solis@uniti.edu.mx).

Documento fuente: Guía de activación de rutas institucionales.docx — Área de Administrativo, UNITI.

Ruta gráfica de decisión correspondiente:

GUÍA RÁPIDA DE ACTIVACIÓN DE RUTAS INSTITUCIONALES

Ante cualquier situación que afecte el bienestar, la seguridad o la convivencia de la comunidad universitaria

PRIORIDAD SIEMPRE: LA SEGURIDAD Y LA INTEGRIDAD DE LAS PERSONAS

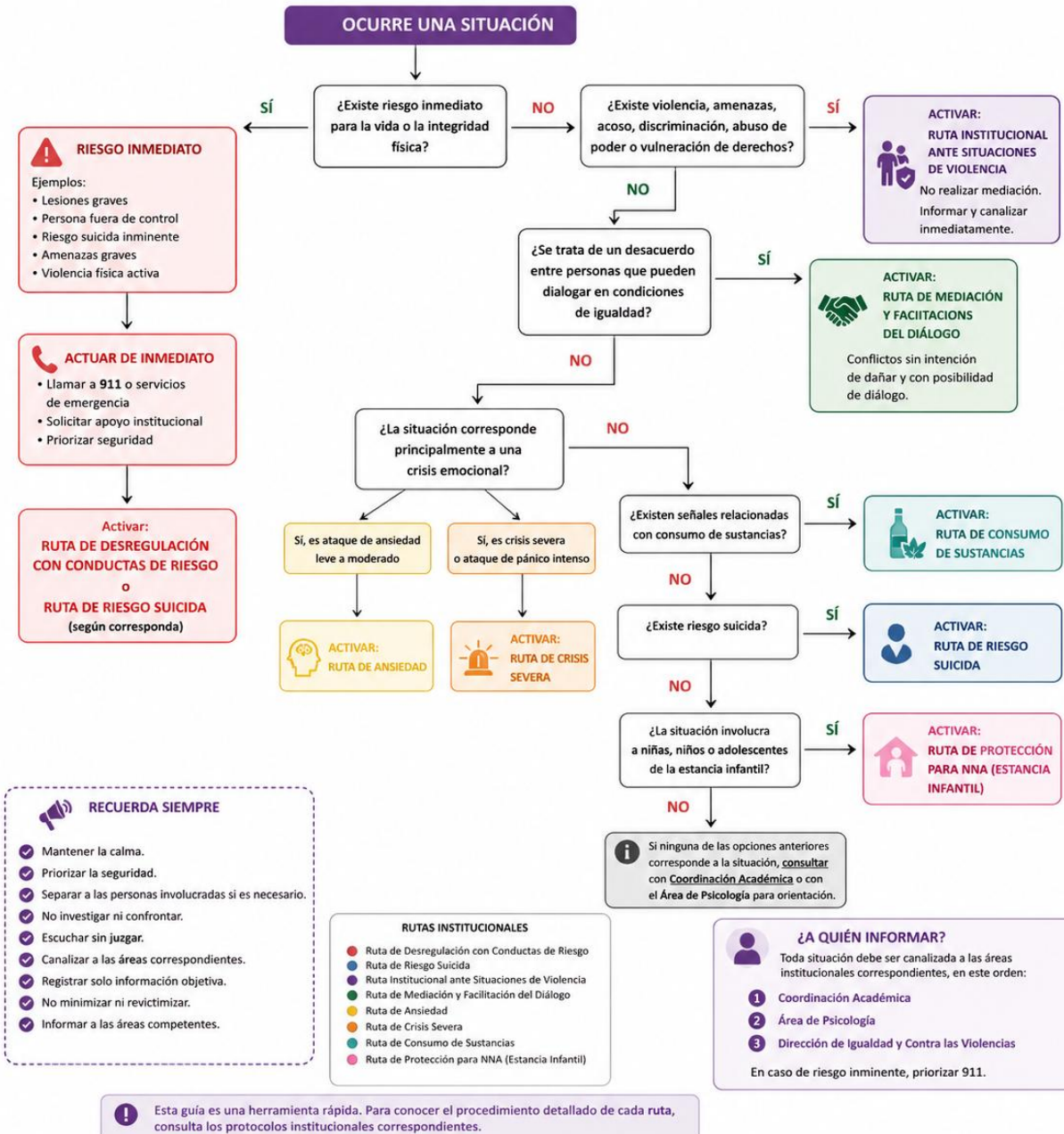


Imagen fuente: Visual Guía de Rutas.png — Área de Administrativo, UNITI.

B.4 Ruta Institucional: Ataque de Ansiedad

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

ATAQUE DE ANSIEDAD

SEÑALES DE ALERTA

- Llanto
- Hiperventilación
- Temblor
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de ahogo
- Miedo intenso
- Mareo
- Bloqueo emocional

¿QUÉ HACER?

1. Mantener calma - Hablar despacio y con voz tranquila. EVITAR CONTACTO FÍSICO “Estamos aquí para apoyarte.” “No estás solo/a.” “Vamos a buscar ayuda.”

2. Llevar a espacio tranquilo - Reducir ruido y cantidad de personas.

3. NO invalidar - Evitar frases como: “Cálmate” “No es para tanto” “Respira y ya”

4. Guiar respiración - Ejemplo: “Inhala lento... exhala lento...” (4 segundos inhalar, 6 exhalar)

5. Técnica de grounding

Pedir identificar:

- 5 cosas que ve

- 4 que siente
- 3 que escucha
- 2 que huele
- 1 que saborea

6. Canalizar a Área de Psicología

Documento fuente: Ruta Ataque de Ansiedad.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

B.5 Ruta Institucional: Crisis Severa / Ataque de Pánico Intenso

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

CRISIS SEVERA / ATAQUE DE PÁNICO INTENSO

SEÑALES DE ALERTA

- No puede hablar
- Llanto incontenible
- Hiperventilación severa
- Sensación de desmayo
- Desorientación
- Rigidez
- Disociación
- Crisis motora
- Sensación de muerte inminente

¿QUÉ HACER?

- 1. Permanecer con la persona** - Nunca dejarla sola. EVITAR CONTACTO FÍSICO
- 2. Reducir estímulos** - silencio, menos personas, evitar rodearla.
- 3. Hablar poco y claro** - Frases cortas: “Estoy aquí.” “Estás a salvo.” “Respira conmigo.” (4 segundos inhalar, 6 segundos exhalar)
- 4. Aplicar regulación fisiológica (TIPP)**

T – Temperatura - Agua fría en manos o rostro.

I – Intensidad física breve - Si puede: caminar, brincar, dar vuelta a la universidad bajo supervisión de un acompañante.

P – Respiración pausada - Exhalaciones largas.

P – Relajación muscular - Tensar y soltar músculos.

5. Canalización inmediata a Área de Psicología.

Documento fuente: Ruta Crisis Severa.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

B.6 Ruta Institucional de Mediación / Facilitación del Diálogo

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

MEDIACIÓN / FACILITACIÓN DEL DIÁLOGO

SEÑALES DE ALERTA

- Discusiones frecuentes
- Problemas de comunicación
- Tensión en equipos o grupos
- Exclusión social o grupal
- Conflictos persistentes entre integrantes de la comunidad
- Gritos o alteraciones emocionales
- Malentendidos constantes
- Afectación emocional o académica
- Conductas de aislamiento o intimidación
- Dificultades para colaborar o dialogar

¿QUÉ HACER?

- **Preservar la calma y la seguridad**
 1. Mantener un tono tranquilo y respetuoso.
 2. Evitar confrontaciones frente al grupo.
 3. Priorizar la regulación emocional de las personas involucradas.
 4. Si existe desregulación emocional importante, permitir una pausa antes de continuar.

- **Realizar valoración inicial**

- Antes de facilitar cualquier diálogo, identificar si existe:

- Violencia física
- Amenazas
- Acoso u hostigamiento
- Violencia sexual
- Violencia digital
- Discriminación
- Asimetría de poder
- Riesgo emocional significativo
- Riesgo suicida o riesgo para terceros

Si existe alguna de estas situaciones:

NO PROCEDER A FACILITACIÓN DEL DIÁLOGO O MEDIACIÓN.

Activar inmediatamente la Ruta Institucional Ante Situaciones De Violencia.

ESCUCHA INICIAL

- Escuchar a las personas involucradas de forma individual o segura. (Dar tiempo para disminuir la intensidad emocional antes del diálogo si la situación lo requiere)
- Permitir que expresen lo ocurrido sin interrupciones.
- Validar emociones sin emitir juicios ni determinar culpables.
- Mantener confidencialidad y trato digno.

EVITAR:

- Minimizar la situación.
- Obligar a reconciliarse.

- Tomar partido.
- Exponer públicamente a las personas involucradas.
- Investigar informalmente.
- Cuestionar o culpabilizar.
- Frases como: “No es para tanto.” “Ya supérenlo.” “Arréglenlo ustedes.” “Seguro fue un malentendido.” “¿Y tú qué hiciste?”

IDENTIFICAR NECESIDADES INSATISFECHAS

- Preguntas sugeridas:
- ¿Qué situación te afectó?
- ¿Qué necesitas en este momento?
- ¿Qué te ayudaría a sentirte con mayor seguridad o tranquilidad?
- ¿Qué puedes aportar para mejorar la convivencia?

PROMOVER COMUNICACIÓN ASERTIVA

Utilizar herramientas como el “Yo mensaje”:

“Yo me siento _____ cuando ocurre _____ porque _____ y me gustaría _____.”

Ejemplo: “Yo me siento confundida cuando no tenemos claros los acuerdos del equipo, porque necesito organización para trabajar mejor. Me gustaría que pudiéramos dividir las tareas de forma más clara.”

GENERAR ACUERDOS

- Ser realistas y claros.
- Priorizar el respeto y la seguridad.
- Evitar humillaciones o imposiciones.
- Promover corresponsabilidad y convivencia pacífica.

CANALIZACIÓN INSTITUCIONAL

→ Canalizar a Área de Psicología si:

- Existe afectación emocional significativa.

- El conflicto persiste tras intentos de mediación.
- Se requiere acompañamiento psicológico.
- Hay incapacidad para dialogar.

→ Canalizar a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias si:

- Existe riesgo para alguna persona.
- Se identifican conductas de violencia.
- Se requiere aplicar medidas de protección.

Documento fuente: Ruta de Mediación.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

Ruta gráfica correspondiente:

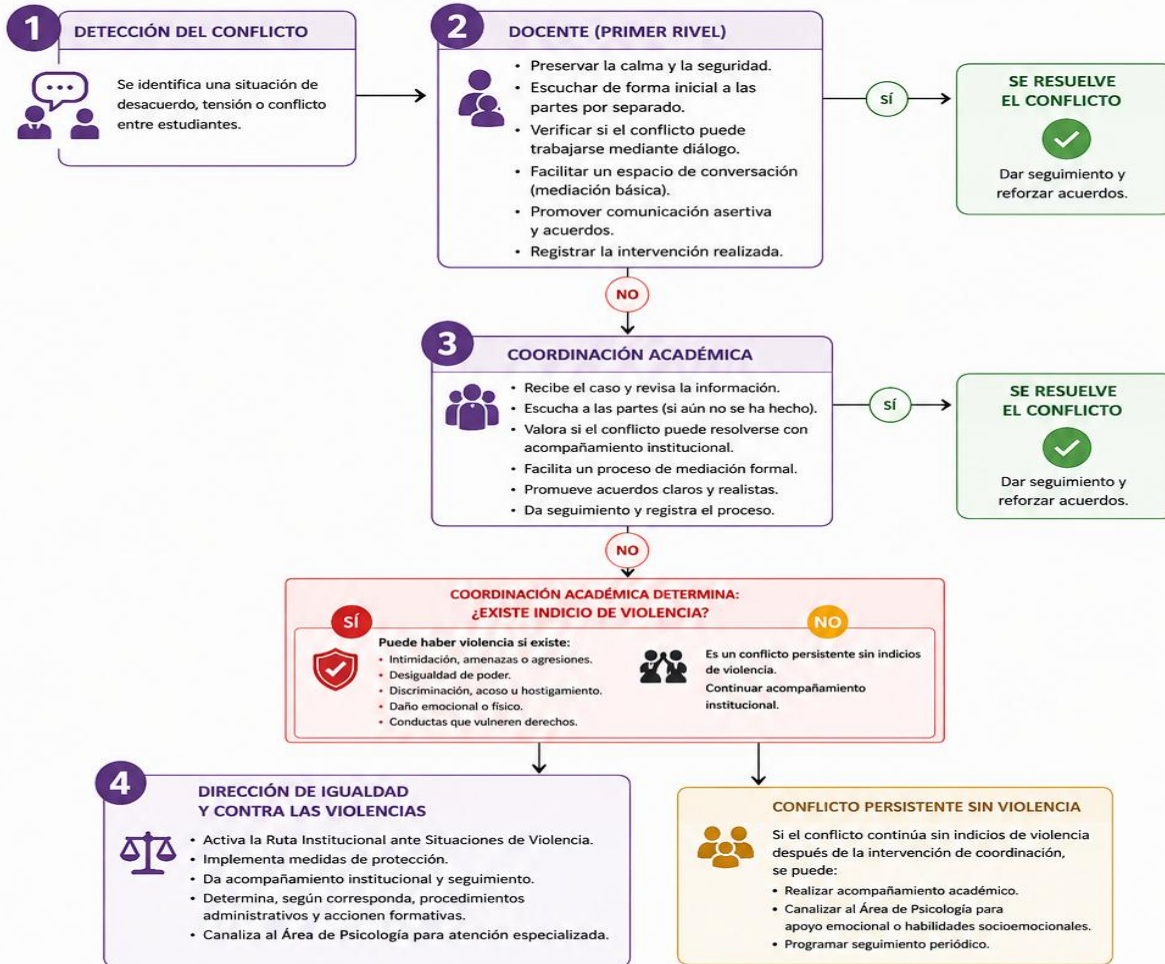
RUTA INSTITUCIONAL DE MEDIACIÓN / FACILITACIÓN DEL DIÁLOGO

Dirigida a personal docente y administrativo

OBJETIVO: Resolver conflictos de manera pacífica mediante el diálogo, promoviendo el respeto, la convivencia y el bienestar de la comunidad universitaria.

¿QUIÉN APLICA ESTA RUTA?

Docentes (primer nivel) → Coordinación Académica (segundo nivel)
 → Dirección de Igualdad y Contra las Violencias (cuando exista violencia)



PRINCIPIOS CLAVE EN TODA LA RUTA



Respeto y trato digno a todas las personas involucradas.



Confidencialidad: la información solo se comparte con las áreas competentes.



No revictimización: evitar cuestionar, juzgar o exponer innecesariamente.



Registro objetivo: solo hechos y acciones realizadas.



Trabajo colaborativo entre áreas para el bienestar estudiantil.

IMPORTANTE



- Esta ruta aplica únicamente a conflictos que pueden trabajarse mediante diálogo.
- Si en cualquier momento se identifica violencia, se debe activar inmediatamente la Ruta Institucional ante Situaciones de Violencia.
- La seguridad y el bienestar de las personas son siempre la prioridad institucional.

Imagen fuente: Visual Ruta Mediación.png — Rutas Administrativas, UNITI.

B.7 Ruta Institucional: Violencia

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

VIOLENCIA

OBJETIVO

Establecer acciones institucionales claras, inmediatas y proporcionales para la atención de situaciones de violencia dentro de la comunidad universitaria, priorizando la seguridad, la protección integral y la cultura de paz.

RESPONSABILIDAD DE CANALIZACIÓN INSTITUCIONAL

El personal docente y administrativo tiene la responsabilidad institucional de canalizar de manera oportuna las situaciones de posible violencia, acoso, hostigamiento, discriminación o vulneración de derechos que conozca dentro del contexto universitario.

Omitir información relevante, minimizar situaciones de riesgo o intentar resolver los casos fuera de la ruta institucional puede dificultar la protección y atención adecuada de las personas involucradas.

La intervención del personal no consiste en investigar, comprobar hechos o determinar responsabilidades, sino en activar los canales institucionales correspondientes de manera segura y oportuna.

¿ES CONFLICTO O ES VIOLENCIA?

CONFLICTO - Existe desacuerdo por una insatisfacción de necesidades entre personas SIN intención de dañar y con posibilidad de diálogo en condiciones similares.

Ejemplos:

1. Malentendidos
2. Problemas de comunicación
3. Diferencias en trabajo en equipo
4. Conflictos grupales sin agresión

→ Puede trabajarse mediante: Ruta Institucional De Mediación / Facilitación Del Diálogo Para El Programa De Salud Mental De La Universidad Intercultural Para La Igualdad

VIOLENCIA - Existe daño, intimidación, miedo, coerción, amenaza o abuso de poder.

→ NO se debe forzar mediación.

→ Se activa la siguiente ruta de protección institucional:

SEÑALES DE ALERTA

- Agresión física
- Amenazas
- Acoso u hostigamiento
- Violencia verbal o psicológica
- Violencia sexual
- Violencia digital
- Discriminación
- Conducta agresiva o intimidatoria
- Crisis emocional derivada de violencia

¿QUÉ HACER?

1. VALORAR NIVEL DE RIESGO

NIVEL	INDICADORES	ACCIONES
BAJO	Discusión verbal, tensión grupal, conflicto sin amenazas	→ Escuchar → Separar momentáneamente si es necesario → Activar <u>Ruta Institucional De Mediación / Facilitación Del Diálogo</u>

		→ Canalizar/registrar suceso en Área de Psicología.
MEDIO	Amenazas verbales, intimidación, humillaciones, acoso, afectación emocional significativa	→ Separar personas involucradas. → Canalizar a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias. → Canalizar al Área de Psicología si existe afectación emocional. → Aplicar medidas de protección institucional si corresponde.
ALTO	Agresión física, violencia sexual, amenazas graves, crisis severa o conducta fuera de control	→ Priorizar seguridad inmediata. → NO mediar. → Activar inmediatamente canalización a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias. → Canalizar a servicios de emergencia, seguridad o 911 si existe riesgo. → Canalización externa urgente si existen posibles hechos constitutivos de delito.

2. ACCIONES INMEDIATAS

- Mantener la calma
- Evitar confrontaciones
- Priorizar seguridad física
- Separar a las personas involucradas
- Solicitar apoyo institucional inmediato
- Permanecer acompañado/a hasta llegada de responsables

3. ¿A QUIÉN SE DEBE INFORMAR?

Toda situación de violencia, acoso, hostigamiento, discriminación, amenaza o posible vulneración de derechos deberá ser canalizada de manera inmediata a:

→ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

La Dirección será la encargada de:

1. activar la ruta institucional,
2. coordinar medidas de protección,
3. realizar seguimiento institucional,
4. valorar canalizaciones externas,
5. y determinar el procedimiento correspondiente conforme al Protocolo institucional.

En caso de requerirse acompañamiento emocional o contención psicológica:

→ Canalizar también al Área de Psicología.

4. ¿QUÉ NO HACER?

X NO emitir comentarios, cuestionamientos o recomendaciones si no se cuenta con claridad sobre cómo responder de manera adecuada y no revictimizante.

X NO investigar por cuenta propia.

X NO confrontar a la persona señalada.

X NO obligar a la persona a denunciar.

X NO minimizar ni cuestionar el relato.

X NO realizar mediación en situaciones de violencia.

X NO compartir información con personas no autorizadas.

X NO prometer confidencialidad absoluta.

X NO exponer a la persona afectada.

X NO intentar resolver el caso sin activar la ruta institucional.

X NO intervenir más allá de las capacidades o funciones institucionales propias.

X NO emitir juicios, interpretaciones clínicas, legales o disciplinarias.

5. ¿CUÁNDO LLAMAR A SEGURIDAD, 911, POLICÍA ROSA?

ACTIVAR APOYO INMEDIATO SI EXISTE:

- Violencia física activa
- Amenazas graves
- Riesgo suicida inminente
- Persona fuera de control
- Riesgo para terceros
- Portación de objetos peligrosos
- Violencia sexual reciente
- Crisis que comprometa seguridad

En situaciones de violencia de género, violencia sexual o posibles hechos constitutivos de delito, la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias podrá coordinar canalizaciones a instancias especializadas externas como Policía Rosa, Centro de Justicia para las Mujeres o autoridades competentes, conforme a las necesidades de protección y seguridad del caso.

6. MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Dependiendo de la situación podrán aplicarse:

- Cambio de aula, grupo u horario

- Restricción de contacto
- Separación temporal
- Ajustes académicos
- Acompañamiento psicológico
- Canalización externa
- Seguimiento institucional

7. CONSECUENCIAS INSTITUCIONALES

Las consecuencias institucionales serán valoradas por la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias conforme a:

1. nivel de riesgo, gravedad, daño causado, reiteración, abuso de poder, y normativa institucional vigente.

Las consecuencias podrán incluir:

2. medidas de protección,
3. ajustes académicos,
4. restricciones de contacto,
5. medidas formativas,
6. suspensión,
7. separación temporal,
8. expulsión,
9. rescisión laboral,
10. y canalización a autoridades competentes.

8. PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

Toda intervención deberá realizarse con:

1. Confidencialidad
2. No revictimización
3. Respeto a derechos humanos
4. Perspectiva de género
5. Interculturalidad
6. Cultura de paz
7. Debida diligencia

ANEXO 1. MATRIZ ORIENTATIVA DE CONDUCTAS Y RESPUESTAS INSTITUCIONALES

Nivel	Ejemplos de conductas (no limitativos)	Sanciones típicas	Observaciones
Leve	Comentarios ofensivos; burlas; microagresiones; uso de estereotipos; conductas aisladas sin amenaza.	Amonestación escrita; medidas formativas; plan de no repetición; seguimiento.	Reclasifica si hay reiteración o abuso de poder.
Grave	Acoso; hostigamiento; amenazas; difusión no consentida; represalias; violencia psicológica reiterada.	Suspensión temporal; separación de funciones/grupo; restricción de contacto; cambio de adscripción.	Priorizar medidas de protección; evitar revictimización.
Muy grave	Violencia sexual; agresión física; violencia digital grave; encubrimiento/obstrucción; reincidencia.	Expulsión o rescisión; terminación contractual; inhabilitación; vista/denuncia obligatoria.	Requiere coordinación con autoridades competentes.

Nota: La presente matriz orientativa fue extraída del Protocolo para la Atención de Violencias de la Universidad Intercultural para la Igualdad (UNITI). Su contenido es orientativo y la gravedad de cada situación será valorada por las áreas competentes conforme al contexto, nivel de riesgo, reiteración, daño causado y normativa institucional aplicable.

Documento fuente: Ruta Violencia.docx — Rutas Administrativas, UNITI (incluye la matriz orientativa de conductas y respuestas institucionales, Anexo 1 del documento original).

B.8 Ruta Institucional: Desregulación con Conductas de Riesgo

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

DESREGULACIÓN CON CONDUCTAS DE RIESGO

OBJETIVO

Establecer acciones institucionales claras, inmediatas y proporcionales ante situaciones donde una persona presente conductas que puedan representar riesgo para su integridad o la de otras personas, priorizando la seguridad, contención y canalización adecuada desde un enfoque de derechos humanos, cultura de paz e intervención responsable.

SEÑALES DE ALERTA

- Gritos o amenazas
- Llanto incontinente
- Conducta agresiva o desorganizada
- Golpearse a sí mismo/a o golpear objetos
- Expresiones de desesperanza extrema
- Comentarios suicidas o de daño
- Alucinaciones o paranoia
- Desorientación
- Estado de intoxicación severa
- Conducta impulsiva peligrosa
- Presencia de objetos potencialmente peligrosos

¿QUÉ HACER?

- **VALORAR NIVEL DE RIESGO**

- **BAJO** - Llanto, ansiedad, desregulación emocional sin riesgo inmediato.

Acción: Escuchar, acompañar, reducir estímulos y canalizar a Área de Psicología.

- **MEDIO** - Amenazas verbales, conducta impulsiva, alteración importante, intoxicación.

Acción: No dejar sola a la persona, contactar inmediatamente al Área de Psicología y la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

- **ALTO** - Riesgo suicida inminente, agresión activa, psicosis severa, pérdida de control, objetos peligrosos o riesgo grave para terceros

Acción: Priorizar seguridad, llamar a seguridad o 911, contactar inmediatamente al Área de Psicología y la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

- **ACCIONES INMEDIATAS**

- Mantener la calma
- Hablar con tono tranquilo y claro
- Evitar confrontar o discutir
- Reducir estímulos y aglomeraciones
- Mantener distancia segura
- No dejar sola a la persona si existe riesgo
- Solicitar apoyo institucional inmediato
- Canalizar al Área de Psicología

- **EVITAR**

- Gritar o amenazar

- Retar o confrontar
- Minimizar la situación
- Burlarse o exponer públicamente
- Intentar “controlar” físicamente salvo riesgo inminente
- Forzar a la persona a hablar
- Dejar sola a la persona en situación de riesgo

- **¿CUÁNDO LLAMAR A SEGURIDAD O 911?**

- Riesgo suicida inminente
- Amenazas graves
- Conducta violenta fuera de control
- Presencia de armas u objetos peligrosos
- Pérdida de conciencia
- Convulsiones
- Psicosis severa
- Riesgo para terceros
- Intoxicación severa
- Crisis que comprometa la seguridad física

- **¿A QUIÉN SE DEBE INFORMAR?**

Dependiendo de la gravedad del caso:

- Área de Psicología
- Dirección para la Igualdad y Contra las Violencias

- Dirección Académica
- Rectoría (si aplica)
- Seguridad / 911 en emergencias
- **POSIBLES MEDIDAS DE APOYO Y PROTECCIÓN**

Dependiendo de la situación podrán aplicarse:

- Acompañamiento psicológico
- Canalización médica o psiquiátrica
- Contacto con familiares o red de apoyo
- Ajustes académicos temporales
- Seguimiento institucional
- Canalización externa
- Medidas de protección institucional

- **PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN**

Toda intervención deberá realizarse con:

- Confidencialidad
- No revictimización
- Respeto a derechos humanos
- Perspectiva de género
- Interculturalidad
- Cultura de paz
- Debida diligencia

- Prioridad a la seguridad y protección integral

Documento fuente: Ruta Conductas de Riesgo.docx — Rutas Administrativas, UNITI.



B.9 Ruta Institucional: Riesgo Suicida

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

RIESGO SUICIDA

SEÑALES DE ALERTA

- Comentarios sobre muerte
- Despedidas inusuales
- “Ya no puedo” “Todos estarían mejor sin mí”
- Autolesiones
- Aislamiento extremo
- Cambios drásticos de peso / comportamiento
- Regalar pertenencias
- Crisis emocional intensa / Desesperanza

ENFOQUE INSTITUCIONAL Y DETECCIÓN TEMPRANA

La Universidad promueve un enfoque de cuidado, prevención y atención oportuna ante situaciones de riesgo suicida, priorizando el bienestar, la seguridad y el acceso a acompañamiento profesional e institucional.

La detección temprana de señales de alerta, cambios significativos en el estado emocional, expresiones de desesperanza o conductas de riesgo puede permitir brindar apoyo antes de que la situación represente un peligro mayor para la persona.

Las situaciones detectadas deberán abordarse con **sensibilidad, respeto, discreción y confidencialidad institucional**, evitando acciones de exposición, juicio, minimización o estigmatización.

El personal docente y administrativo no tiene la función de evaluar el riesgo suicida, investigar o intervenir clínicamente; sin embargo, **forma parte de la responsabilidad institucional detectar señales de alerta**, brindar contención inicial y canalizar inmediatamente a las áreas correspondientes cuando sea necesario.

¿QUÉ HACER?

- **Contactar inmediatamente al área de psicología** - DOCENTES NO EVALÚAN EL RIESGO, pero si: detectan, contienen, notifican, canalizan.
- **Permanecer con el estudiante** - Manteniendo una actitud calmada, respetuosa y discreta, resguardando la privacidad de la situación.
- **Escuchar sin juzgar** - NO minimizar, retar (“no lo harías”), juzgar, prometer, intentar resolver sin apoyo profesional.

• SEMÁFORO DE ACTUACIÓN

● VERDE

Malestar emocional sin ideación directa.

→ Canalización ordinaria (aviso, registro, seguimiento).

● AMARILLO

Ideación pasiva (“quisiera desaparecer”).

→ Canalización inmediata a Área de Psicología.

● ROJO

Plan suicida, intención, medios o riesgo inminente.

→ Activación inmediata de protocolo de emergencia en Área de Psicología.

Documento fuente: Ruta Riesgo Suicida.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

B.10 Ruta Institucional: Revelación o Denuncia de Violencia Sexual

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

REVELACIÓN O DENUNCIA DE VIOLENCIA SEXUAL

OBJETIVO

Establecer lineamientos institucionales básicos para la detección, atención inicial, contención, canalización y acompañamiento institucional ante situaciones de violencia sexual, abuso, hostigamiento o vulneración de derechos dentro o relacionadas con la comunidad universitaria, promoviendo la protección de la persona afectada, la no revictimización y la activación oportuna de las áreas competentes.

SEÑALES DE ALERTA

- La persona refiere abuso, acoso, hostigamiento o violencia sexual.
- La persona manifiesta miedo intenso hacia alguien.
- Llanto, crisis emocional o bloqueo al hablar.
- Amenazas, chantaje o represalias.
- Lesiones físicas visibles.
- Conductas de retraimiento o desregulación severa.
- Difusión de contenido íntimo sin consentimiento.
- Violencia sexual ocurrida recientemente.
- La persona agresora pertenece al entorno cercano, familiar, escolar o laboral.

ENFOQUE INSTITUCIONAL Y RESPONSABILIDAD COMUNITARIA

La Universidad promueve una cultura de prevención, acompañamiento y atención oportuna ante situaciones de violencia sexual, abuso, hostigamiento o vulneración de derechos. Las señales de alerta no

deberán minimizarse, ignorarse ni considerarse “problemas personales” ajenos al ámbito institucional cuando exista posible riesgo, afectación emocional o vulneración de derechos.

Observar, atender y canalizar señales de alerta forma parte de la responsabilidad institucional y comunitaria del personal universitario. La detección puede permitir activar medidas de protección prioritarias.

Canalizar una situación a las áreas institucionales correspondientes no constituye una vulneración a la confidencialidad cuando la información se comparte únicamente con las instancias competentes y bajo criterios de protección, debida diligencia y no revictimización.

La información deberá manejarse de manera estrictamente controlada, evitando la difusión innecesaria o exposición pública de la situación.

CASOS RELACIONADOS CON PERSONAS EXTERNAS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

El seguimiento institucional, acompañamiento psicológico continuo y servicios universitarios prioritarios se encuentran dirigidos principalmente a integrantes activos de la comunidad universitaria conforme a las capacidades y alcances institucionales.

Sin embargo, **cuando la situación de violencia involucre a familiares, parejas u otras personas externas a la comunidad universitaria**, la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias podrá brindar orientación institucional sobre rutas de atención, instituciones especializadas y recursos externos disponibles para la atención correspondiente.

¿QUÉ HACER?

1. Escuchar y contener

- Canalizar de manera inmediata a:

→ **Dirección de Igualdad y Contra las Violencias**

→ **Área de Psicología**

- Mantener una actitud tranquila y respetuosa.
- Escuchar sin cuestionar ni juzgar.

- Validar: “Gracias por contarlo.” “No estás sola.” “Lo que pasó es importante.”
- Procurar un espacio privado, tranquilo y seguro para resguardar la integridad y confidencialidad de la persona mientras se realiza la canalización institucional correspondiente.

¿QUÉ NO HACER?

- X NO emitir comentarios, cuestionamientos o recomendaciones si no se cuenta con claridad sobre cómo responder de manera adecuada y no revictimizante.
- X No cuestionar, minimizar o poner en duda el relato de la persona. “¿Estás segura de que pasó así?” “¿Y por qué no dijiste nada antes?” “Tal vez fue un malentendido.” “Seguro no quiso hacerlo.”
- X No responsabilizar a la persona afectada por lo ocurrido. “Eso les pasa a muchas personas.” “¿Qué hiciste para que pasara?”
- X No insistir en obtener detalles innecesarios o repetir preguntas constantemente. “¿Por qué estabas ahí?”
- X No confrontar a la persona señalada ni intentar “resolver” la situación por cuenta propia.
- X No promover mediaciones en casos de violencia sexual. “Acláralo con la persona”
- X No difundir información, rumores, capturas, audios o comentarios relacionados con la situación.
- X No compartir la información con personas ajenas a las áreas institucionales competentes.
- X No prometer confidencialidad absoluta cuando exista una situación de riesgo o necesidad de canalización institucional.
- X No emitir juicios personales, diagnósticos, interpretaciones jurídicas o conclusiones sobre los hechos. “Tienes que ser fuerte.”
- X No presionar a la persona para denunciar, perdonar, reconciliarse o actuar de determinada manera. “No arruines su vida.” “Mejor no denuncies.”
- X No dejar sola a la persona en caso de crisis severa o riesgo inmediato.

X No actuar fuera de las rutas institucionales establecidas.

Una intervención inadecuada puede generar revictimización, aumentar el riesgo o afectar el proceso institucional y jurídico correspondiente.

2. Canalización institucional inmediata

Toda situación de violencia sexual, abuso, hostigamiento o posible vulneración de derechos DEBE ser canalizada de manera inmediata a:

→ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

La Dirección será la encargada de:

- activar la ruta institucional,
- valorar medidas de protección,
- realizar acompañamiento jurídico informativo,
- coordinar canalizaciones externas,
- y dar seguimiento institucional correspondiente.

La información relevante relacionada con la situación no deberá omitirse durante la canalización institucional.

En caso de existir frases textuales, amenazas, antecedentes, datos sobre riesgo, lesiones, posible participación de personas menores de edad, difusión de contenido íntimo, coerción, consumo de sustancias relacionado con la agresión o cualquier otro elemento importante, deberá informarse de manera objetiva a la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias para una adecuada valoración institucional.

La información deberá compartirse únicamente con las áreas competentes y bajo criterios de confidencialidad y protección.

3. Acompañamiento emocional

En caso de que la persona requiera contención emocional o acompañamiento psicológico canalizar al:

→ Área de Psicología

4. Canalización externa prioritaria

La Dirección de Igualdad y Contra las Violencias activará protocolo de canalización hacia la institución correspondiente incluyendo:

- Policía Rosa en situaciones de riesgo inmediato, amenazas activas, violencia en curso o necesidad de medidas de protección urgentes.
- Centro de Justicia para las Mujeres.
- Fiscalía especializada.
- Instituto Aguascalentense de las Mujeres.
- Servicios médicos.
- Emergencias 911.

La atención jurídica, pericial y terapéutica especializada corresponde a las instituciones competentes.

5. LÍMITES DEL ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO

El acompañamiento universitario tiene carácter institucional, preventivo y de contención emocional.

La universidad no sustituye:

- procesos periciales,
- atención terapéutica especializada,
- representación jurídica,
- investigaciones ministeriales,
- ni atención clínica prolongada.

6. PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

Toda intervención deberá realizarse con:

- Confidencialidad

- No revictimización
- Respeto a derechos humanos
- Perspectiva de género
- Interculturalidad
- Cultura de paz
- Debida diligencia

Documento fuente: Ruta Violencia Sex.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

B.11 Ruta Institucional: Sospecha de Vulneración de Derechos, Violencia o Abuso en NNA

RUTA INSTITUCIONAL PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

SOSPECHA DE VULNERACIÓN DE DERECHOS, VIOLENCIA O ABUSO EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA)

SEÑALES DE ALERTA

- Cambios bruscos de conducta.
- Conductas sexualizadas no acordes a la edad.
- Miedo intenso hacia una persona específica.
- Lesiones frecuentes o inexplicables.
- Retrocesos conductuales severos.
- Llanto persistente o hipervigilancia.
- Negligencia visible. (ver Anexo 1)
- Relatos preocupantes o verbalizaciones de violencia.
- Aislamiento extremo o agresividad repentina.
- Señales de descuido severo.

ENFOQUE INSTITUCIONAL Y CONFIDENCIALIDAD

La universidad y la estancia infantil priorizan la protección integral de niñas, niños y adolescentes, así como el manejo responsable y confidencial de cualquier situación de posible vulneración de derechos, violencia o abuso.

La detección de señales de alerta NO tiene como objetivo investigar, confirmar hechos o responsabilizar directamente a personas específicas, sino identificar situaciones que puedan requerir protección,

valoración institucional, acompañamiento y canalización especializada. La identificación de estas señales tampoco implica por sí misma la existencia de negligencia, violencia o vulneración de derechos, ya que las situaciones deben analizarse en su contexto y considerando las condiciones particulares de cada familia.

La universidad reconoce que diversas dificultades familiares pueden estar relacionadas con factores sociales, económicos, laborales, de salud o de acceso a redes de apoyo. Por ello, siempre que sea posible y compatible con la protección de niñas, niños y adolescentes, la intervención institucional privilegiará el acompañamiento, la orientación y la vinculación con recursos de apoyo, sin perjuicio de las acciones de protección que resulten necesarias cuando exista riesgo para la integridad o los derechos del NNA.

Toda información relacionada con posibles situaciones de riesgo deberá manejarse con discreción, cuidado y únicamente entre las áreas institucionales competentes.

El personal deberá:

- Registrar únicamente observaciones objetivas.
- Evitar difundir información con otras personas, familias o personal no involucrado.
- Canalizar de manera inmediata a la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y al Área de Psicología.

MANEJO CON MADRES, PADRES O TUTORES

La comunicación con madres, padres o tutores deberá realizarse con cautela, priorizando en todo momento la seguridad y protección del NNA.

El personal NO deberá:

- confrontar directamente a familiares,
- emitir acusaciones,
- compartir interpretaciones personales,
- ni informar detalles sensibles sin valoración institucional previa.

En situaciones donde exista sospecha de posible riesgo relacionado con una persona tutora, familiar o responsable del NNA, la comunicación deberá realizarse únicamente mediante coordinación con la

Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y, en caso necesario, con las instancias externas competentes.

La universidad y la estancia infantil podrán realizar canalizaciones y reportes institucionales conforme al interés superior de la niñez y la normativa aplicable.

¿QUÉ HACER?

1. Proteger y contener

- Mantener un ambiente seguro y tranquilo.
- Escuchar de manera calmada si el NNA habla espontáneamente, evitando realizar preguntas sugestivas, insistentes o de investigación.
- Utilizar lenguaje sencillo y respetuoso. “Gracias por contármelo.” “No estás en problemas.” “Voy a buscar ayuda para mantenerte seguro/a.” “Hiciste bien en decirlo.”
- Priorizar la seguridad física y emocional del NNA.

2. Registrar observaciones objetivas

Registrar únicamente:

- conductas observadas,
- frases textuales,
- fecha,
- hora,
- contexto.

NO interpretar ni asumir hechos.

3. Informar inmediatamente

Canalizar a:

→ Área de Psicología.

→ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias.

4. Valoración de riesgo

Indicador observado	Ejemplos	Nivel de riesgo	Acción institucional
Cambios leves de conducta	Irritabilidad ocasional, tristeza, aislamiento leve	● Bajo	Observar, registrar y dar seguimiento
Conductas agresivas repentinas	Golpes, gritos, agresión persistente	● Moderado	Registrar y generar valoración institucional
Retrocesos conductuales	Enuresis, miedo excesivo, apego intenso	● Moderado	Informar a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y canalizar al Área de Psicología
Lesiones inexplicables	Moretones frecuentes, marcas repetidas	● Alto	Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología
Indicadores de negligencia persistente	Hambre recurrente, falta de higiene severa, ausencia reiterada de supervisión, necesidades médicas desatendidas constantes	● Alto	Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología
Conductas sexualizadas no acordes a la edad	Lenguaje sexual explícito, juegos sexuales persistentes	● Alto	Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología

Relato directo de violencia o abuso	“Me pegan”, “no quiero ir con...”	● Crítico	Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología Posible intervención externa
Miedo intenso hacia una persona específica	Crisis al ver a alguien, rechazo extremo	● Crítico	Priorizar protección del NNA Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología Posible intervención externa
Riesgo inmediato para integridad	Amenazas, abandono, violencia visible	● Crítico	Priorizar protección del NNA Activar canalización inmediata a Dirección de Igualdad y Contra las Violencias y Área de Psicología Posible intervención externa

Nota: La presencia de uno o varios indicadores NO confirma por sí misma una situación de abuso, violencia o vulneración de derechos. Los indicadores deben observarse en contexto y canalizarse conforme a la presente ruta institucional.

5. ¿QUÉ NO HACER?

- NO interrogar insistentemente al NNA.
- NO pedir que repita múltiples veces lo ocurrido.
- NO confrontar familiares.
- NO investigar por cuenta propia.

- NO prometer secretos.
- NO emitir diagnósticos.
- NO difundir información.
- NO omitir información relevante.
- NO realizar entrevistas sugestivas.

6. LÍMITES DEL ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO

La estancia infantil y la universidad no sustituyen:

- investigaciones ministeriales,
- evaluación forense infantil,
- intervención especializada en abuso,
- ni procesos de protección institucional externos.

La intervención institucional se enfoca en:

- protección,
- contención,
- documentación,
- canalización,
- y seguimiento institucional.

7. CANALIZACIÓN INMEDIATA

→ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

→ Área de Psicología

→ Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

→ DIF

→ Emergencias 911 (si existe riesgo inmediato)

ANEXO 1. TABLA ORIENTATIVA DE POSIBLES INDICADORES OBSERVABLES DE NEGLIGENCIA O DESCUIDO

Área observada	Posibles indicadores observables	Ejemplos frecuentes
Higiene y cuidado físico	Descuidado persistente de higiene o vestimenta	Ropa constantemente sucia, olor intenso persistente, falta severa de higiene, ropa inadecuada para el clima
Alimentación	Señales frecuentes de falta de alimentación adecuada	Hambre intensa recurrente, verbalizaciones frecuentes sobre falta de comida, búsqueda constante de alimento
Salud y atención médica	Necesidades médicas aparentemente desatendidas	Heridas sin atención, enfermedades recurrentes sin seguimiento, medicamentos importantes no administrados
Supervisión y protección	Ausencia reiterada de supervisión adecuada	Retrasos excesivos y constantes en recogida, exposición frecuente a situaciones de riesgo, ausencia prolongada de responsables
Descanso y bienestar	Afectaciones visibles relacionadas con falta de descanso o cuidado	Somnolencia extrema frecuente, cansancio persistente, dificultad severa para mantenerse alerta
Necesidades emocionales	Señales persistentes de desprotección emocional	Verbalizaciones frecuentes de abandono, miedo intenso a regresar a casa, búsqueda constante de protección en adultos externos

Nota: La presencia de uno o varios indicadores **NO** confirma por sí misma negligencia, abuso o vulneración de derechos. Los indicadores deberán observarse en contexto y canalizarse conforme a la presente ruta institucional. Las condiciones económicas por sí solas **NO** constituyen automáticamente negligencia. La presente tabla fue elaborada con base en criterios generales de detección temprana y protección infantil

retomados de organismos especializados, incluyendo referencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF y lineamientos de protección de niñas, niños y adolescentes.

Documento fuente: Ruta Estancia Infantil Atención.docx — Rutas Administrativas, UNITI.

B.12 Formato F-00: Reporte de Incidencia / Aviso de Canalización Interna

Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

REPORTE DE INCIDENCIA / AVISO DE CANALIZACIÓN INTERNA

FORMATO F-00 · Uso interno: personal docente, administrativo y directivo

Este formato se utiliza para dejar constancia inmediata de un hecho conocido de primera o segunda mano, y para dar aviso formal a la instancia correspondiente. No sustituye al Formato F-01 (Mediación) ni a las rutas institucionales; es el primer registro que documenta que "se dio aviso".

I. DATOS GENERALES DEL REPORTE

Fecha:

Hora:

Lugar:

Nombre de quien elabora el reporte:

Cargo / Área:

¿Cómo tuvo conocimiento del hecho?

- ☐ Directamente de la persona afectada
- ☐ Por referencia de un tercero (compañero/a, docente, personal administrativo)
- ☐ Observación directa del hecho
- ☐ Otro: _____

II. PERSONA(S) INVOLUCRADA(S)

Nombre:

Grupo / Área:

Rol:

Nombre:

Grupo / Área:

Rol:

Rol: quien reporta el hecho / persona presuntamente afectada / persona presuntamente responsable / testigo.

III. DESCRIPCIÓN BREVE DE LOS HECHOS

Relate de forma objetiva lo ocurrido: qué pasó, cuándo y dónde. Evite juicios, interpretaciones o conclusiones.

IV. VALORACIÓN INICIAL — SEMÁFORO DE ACTUACIÓN

Marque si identifica alguna de las siguientes situaciones (ver Semáforo de Actuación, Apartado B.2):

- ☐ Violencia física, sexual, digital o discriminación
- ☐ Riesgo suicida o riesgo para terceros
- ☐ Revelación o sospecha de vulneración de derechos, violencia o abuso en NNA
- ☐ Malestar emocional severo / crisis (ansiedad, pánico)
- ☐ Consumo de sustancias
- ☐ Conflicto o dificultad de convivencia (sin las situaciones anteriores)
- ☐ Ninguna de las anteriores identificada; se reporta como constancia

V. ACCIONES INMEDIATAS TOMADAS (SI LAS HUBO)

VI. CANALIZACIÓN / AVISO

Se turna a:

Nombre de quien recibe:

☐ Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

☐ Área de Psicología

☐ Otra instancia: _____

Motivo de la canalización:

Fecha de aviso:

Hora de aviso:

Medio (verbal, correo, WhatsApp, etc.):

VII. FIRMAS

Firma de quien elabora el reporte

Firma de quien recibe el aviso

Nota: este documento es de carácter confidencial. Consérvese conforme a los lineamientos de manejo ético y confidencial de la información (Apartado B.1) y entréguese o resguárdese según el protocolo de la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias.

B.13 Formato F-01: Registro de Facilitación del Diálogo / Mediación

Área de Psicología

REGISTRO DE FACILITACIÓN DEL DIÁLOGO / MEDIACIÓN

Uso exclusivo del personal docente y coordinación

FORMATO F-01

I. DATOS GENERALES

Fecha: Haga clic aquí o pulse para escribir una fecha.

Hora:

Lugar:

Docente responsable:

Carrera (Docente): Elija un elemento.

II. PERSONAS INVOLUCRADAS

Nombre	Matrícula	Carrera	Cuatrimestre	Escolarizada/Mixta

III. VALORACIÓN INICIAL

¿Se identificó alguna situación que impidiera realizar la mediación?

Respuesta: Elija un elemento.

Observaciones (si aplica):

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

IV. TIPO DE CONFLICTO

Respuesta: Elija un elemento.

- Otro:

Descripción breve: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

V. HERRAMIENTAS UTILIZADAS

Marque las acciones que correspondan:

- ☐ Escucha individual
- ☐ Diálogo conjunto
- ☐ Identificación de necesidades
- ☐ Comunicación mediante "Yo mensaje"
- ☐ Escucha activa
- ☐ Reformulación de ideas
- ☐ Pausa para regulación emocional
- ☐ Construcción de acuerdos
- ☐ Otra:

VI. ACUERDOS ALCANZADOS

Registre los acuerdos establecidos durante la mediación. Procure que sean claros, específicos y alcanzables.

Compromisos de la Persona 1:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Compromisos de la Persona 2:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Si hay mas personas involucradas, escriba los acuerdos de estos a continuación:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Acuerdo conjunto:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

VII. RESULTADO DE LA MEDIACIÓN

Respuesta: Elija un elemento.

Observaciones (si aplica):

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

VIII. CANALIZACIÓN

Respuesta: Elija un elemento.

- Otro:

Motivo: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

IX. SEGUIMIENTO Y CIERRE DEL CASO

- Responsable del seguimiento: Elija un elemento.
- Compromiso de seguimiento: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Describa brevemente cómo se dará seguimiento a los acuerdos establecidos.

Ejemplos:

- Verificar el cumplimiento de los acuerdos en una semana.
- Permanecer disponible en caso de que las personas involucradas soliciten apoyo.
- Dar seguimiento durante las siguientes clases.
- Solicitar una reunión adicional si el conflicto reaparece.
- Registro de seguimiento:

Fecha del seguimiento: Haga clic aquí o pulse para escribir una fecha.

Resultado del seguimiento: Elija un elemento.

Observaciones del seguimiento: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

X. CIERRE DEL CASO

Elija un elemento.

Nombre y firma del docente:

Nombre y firma de las personas involucradas:

Documento fuente: Registro de Facilitación del Diálogo.docx (Formato F-01) — Área de Psicología, UNITI. Formato en blanco de uso exclusivo del personal docente y coordinación.

B.14 Registro de Canalizaciones Externas (formato)

El Área de Psicología documenta cada canalización externa (referencia, canalización o interconsulta) en una hoja de cálculo titulada "Registro de Canalizaciones Externas del Área de Psicología", con las siguientes columnas:

Folio	Fecha	Persona solicitante	Motivo general	Acción realizada	Tipo de vinculación	Institución o Profesional	Información compartida	Consentimiento	Seguimiento

Nota: por tratarse de un registro que contiene datos personales reales de estudiantes canalizados, en este manual se reproduce únicamente la estructura de columnas del formato (en blanco), conforme a las políticas de confidencialidad del apartado 3. El archivo de trabajo con los registros reales permanece resguardado por el Área de Psicología conforme a dichas políticas.

Formato fuente: Canalizaciones externas UNITI.xlsx — Área de Psicología, UNITI.

B.15 Reporte de Necesidades de Apoyo Educativo (formato)

Documento que el Área de Psicología dirige al personal docente cuando, derivado de una evaluación, se identifican necesidades específicas que favorecen la participación, permanencia y desempeño académico de una o un estudiante. A continuación se reproduce la estructura del formato, en blanco.

Nota: el documento fuente contenía un caso real con datos personales de un estudiante. Conforme a las políticas de confidencialidad del apartado 3 de este manual, dichos datos no se reproducen; se conserva únicamente la estructura y los encabezados del formato para su reutilización con cualquier estudiante.

REPORTE DE NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO

Área de Psicología

Nombre del estudiante: _____

Carrera: _____

Cuatrimestre: _____

Fecha de elaboración: _____

Elaborado por: _____

Objetivo

El presente documento tiene como finalidad orientar al personal docente respecto a algunas necesidades de apoyo identificadas durante la evaluación realizada por el Área de Psicología, con el propósito de favorecer la participación, permanencia y desempeño académico del estudiante. Las recomendaciones aquí descritas buscan facilitar el acceso a la información, la participación en las actividades académicas y el bienestar dentro del entorno universitario. No implican modificaciones a los contenidos de las asignaturas, reducción de exigencias académicas, cambios en los criterios de evaluación ni adecuaciones curriculares, sino ajustes razonables en la forma de presentar la información y organizar determinadas actividades dentro del aula.

Fortalezas identificadas

[Listar las fortalezas y recursos observados en la o el estudiante.]

Barreras identificadas

[Para cada barrera identificada, describir: nombre de la barrera, nivel de apoyo requerido (bajo / moderado / alto) y una breve descripción de cómo se manifiesta.]

Recomendaciones para el personal docente

[Listar los ajustes razonables sugeridos para cada barrera identificada.]

Aspectos por considerar

[Precisiones sobre lo que no se recomienda hacer, por ejemplo: excluir al estudiante de actividades, asignar tareas distintas al resto del grupo, brindar supervisión permanente, o generar señalamiento o estigmatización.]

Conclusión

[Síntesis del funcionamiento académico observado y del nivel de apoyo educativo recomendado.]

Firmas

[Firma del área de psicología y del persona docente involucrado que asume el compromiso de la adopción de los ajustes académicos propuestos]

Formato fuente: Reporte de necesidades de apoyo educativo.docx — Área de Administrativo, UNITI (estructura reproducida en blanco).

B.16 Consentimientos Informados

B.16.1 Consentimiento Informado — Estudiantes

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Área de Acompañamiento Psicológico y Socioemocional

Matrícula: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

I. OBJETIVO DEL SERVICIO

El Área de Acompañamiento Psicológico y Socioemocional tiene como finalidad brindar un espacio de escucha, orientación, contención emocional, acompañamiento, mediación y canalización dentro del contexto universitario.

El servicio busca favorecer el bienestar emocional, la convivencia y el desarrollo integral del estudiante, bajo principios de respeto, dignidad humana, cultura de paz y confidencialidad.

II. NATURALEZA Y ALCANCES DEL SERVICIO

El acompañamiento brindado por la universidad:

- No sustituye atención médica, psiquiátrica o psicológica clínica especializada.
- No constituye un servicio de urgencias ni atención permanente.
- No reemplaza tratamientos externos cuando estos sean necesarios.
- Puede incluir orientación breve, intervención en crisis, seguimiento, mediación y canalización.

En caso de identificarse situaciones que excedan el alcance del área universitaria, podrá sugerirse canalización externa especializada.

III. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

La participación del estudiante en el proceso de acompañamiento es voluntaria.

El estudiante podrá solicitar suspensión o término del acompañamiento en cualquier momento, salvo en situaciones donde exista riesgo para su integridad o la de terceros, o cuando la universidad deba actuar conforme a sus protocolos institucionales y normatividad aplicable.

IV. CONFIDENCIALIDAD

La información compartida durante las sesiones será manejada con confidencialidad y respeto, procurando proteger la privacidad del estudiante en todo momento.

Sin embargo, la confidencialidad podrá limitarse en las siguientes situaciones:

- Riesgo de daño hacia sí mismo o hacia terceros.
- Situaciones de violencia, abuso o conductas que comprometan la seguridad.
- Emergencias psicológicas o médicas.
- Requerimientos legales o institucionales debidamente fundamentados.
- Situaciones que requieran activación de protocolos institucionales o canalización externa para protección del estudiante o de la comunidad universitaria.

En caso de ser necesario compartir información, se procurará realizar únicamente con las áreas pertinentes y con la menor divulgación posible.

V. EXPEDIENTE Y RESGUARDO DE INFORMACIÓN

El Área de Psicología podrá elaborar registros breves de atención y seguimiento con fines institucionales, clínicos y administrativos relacionados con la continuidad del acompañamiento.

La información será resguardada conforme a principios de confidencialidad, ética profesional y protección de datos personales.

Los reportes institucionales que se emitan priorizarán información general y evitarán exponer detalles sensibles innecesarios.

VI. LÍMITES DEL SERVICIO

El Área de Acompañamiento Psicológico no emite:

- diagnósticos psiquiátricos oficiales,
- incapacidades médicas,
- peritajes legales,
- certificados clínicos especializados,
- ni atención de emergencia fuera del alcance institucional.

Asimismo, la universidad no garantiza disponibilidad permanente fuera de horarios institucionales.

En caso de emergencia, el estudiante deberá acudir a servicios médicos, de urgencias o autoridades correspondientes.

VII. CANALIZACIÓN

Cuando la situación lo requiera, el estudiante podrá ser canalizado a:

- servicios psicológicos externos,
- atención psiquiátrica,
- instituciones de salud,
- áreas jurídicas,
- trabajo social,
- instancias de protección pertinentes.

La canalización tiene como finalidad favorecer la atención adecuada y proteger el bienestar del estudiante.

VIII. CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido la información anterior.

Reconozco haber recibido información suficiente sobre los alcances, objetivos y límites del servicio de acompañamiento psicológico universitario, así como sobre el manejo de confidencialidad y sus excepciones.

Acepto participar de manera voluntaria en el proceso de acompañamiento psicológico y socioemocional ofrecido por la universidad.

DATOS Y FIRMAS

Nombre del estudiante:

Firma del estudiante:

Nombre del profesional responsable:

Firma del profesional:

Documento fuente: Consentimiento Informado UNITI.docx — Área de Psicología, UNITI.

B.16.2 Consentimiento Informado — Niñas, Niños y Adolescentes

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acompañamiento Psicológico y Socioemocional para Niñas, Niños y Adolescentes

Guardería y Comunidad Universitaria

Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre del menor: _____

Edad: _____

Nombre del padre, madre o tutor responsable:

Relación con el menor: _____

I. OBJETIVO DEL ACOMPAÑAMIENTO

El Área de Acompañamiento Psicológico y Socioemocional podrá brindar espacios de escucha, observación, contención emocional, orientación y acompañamiento general a niñas, niños y adolescentes vinculados a la comunidad universitaria.

El objetivo del acompañamiento es favorecer el bienestar emocional, la detección temprana de necesidades socioemocionales y la orientación o canalización cuando sea necesario.

II. NATURALEZA DEL SERVICIO

El acompañamiento brindado por la universidad:

- No corresponde a evaluación pericial, forense o judicial.
- No constituye terapia psicológica clínica especializada.

- No sustituye atención médica, psiquiátrica o psicológica externa.
- No tiene como finalidad determinar responsabilidad legal ni emitir conclusiones definitivas sobre situaciones familiares, violencia o posibles delitos.

Las intervenciones podrán incluir:

- acompañamiento emocional,
- escucha y contención,
- observación general,
- actividades lúdicas,
- orientación al tutor,
- seguimiento,
- y canalización a instancias especializadas cuando se considere pertinente.

III. CONFIDENCIALIDAD Y LÍMITES

La información compartida durante el acompañamiento será manejada con confidencialidad y respeto, procurando proteger la privacidad e integridad del menor.

Sin embargo, la confidencialidad podrá limitarse en situaciones donde:

- exista riesgo para la integridad del menor o de terceros,
- se identifiquen posibles situaciones de violencia, abuso o negligencia,
- exista una obligación legal o institucional de protección,
- sea necesaria la canalización a servicios especializados.

En estos casos, la universidad podrá activar rutas institucionales o realizar canalizaciones conforme a la normatividad aplicable y priorizando el interés superior del menor.

IV. ALCANCES Y LIMITACIONES

El Área de Psicología podrá realizar observaciones y registros generales relacionados con el acompañamiento del menor.

Dichos registros:

- tienen fines exclusivamente institucionales y de seguimiento,
- no constituyen dictámenes clínicos ni legales,
- y no deberán interpretarse como peritajes psicológicos o determinaciones diagnósticas concluyentes.

Cuando la situación exceda el alcance universitario, podrá recomendarse atención especializada externa.

V. PARTICIPACIÓN DEL TUTOR

El padre, madre o tutor autoriza la participación del menor en el proceso de acompañamiento psicológico y se compromete a:

- proporcionar información relevante para el bienestar del menor,
- colaborar en caso de requerirse seguimiento o canalización,
- y mantener comunicación respetuosa con el área correspondiente.

VI. CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido la información anterior.

Reconozco haber recibido información suficiente sobre los objetivos, alcances y límites del acompañamiento psicológico brindado por la universidad.

Comprendo que este servicio no corresponde a una evaluación pericial ni sustituye atención clínica especializada.

Autorizo voluntariamente la participación del menor en el proceso de acompañamiento psicológico y socioemocional institucional.

DATOS Y FIRMAS

Nombre del menor:

Nombre del padre, madre o tutor:

Firma del padre, madre o tutor:

Nombre del profesional responsable:

Firma del profesional:

Documento fuente: Consentimiento Informado Menores UNITI.docx — Área de Psicología, UNITI.

B.17 Programa Institucional para Población Escolarizada

PROGRAMA INSTITUCIONAL PARA POBLACIÓN ESCOLARIZADA

Programa de Cultura de Paz, Bienestar Psicológico y Convivencia

Área de Psicología

Elaboró: Marycruz González Belmont

Revisó: Mtra. Eugenia Solís Terán

"No podemos cambiar la historia con la que llegamos, pero sí la forma en que decidimos convivir a partir de hoy."

Introducción

La Universidad Intercultural para la Igualdad reconoce que el bienestar psicológico constituye un elemento fundamental para el aprendizaje, la permanencia escolar y el desarrollo integral de su comunidad estudiantil. Más allá del desempeño académico, el bienestar también se construye a través de la calidad de las relaciones que las personas establecen consigo mismas, con quienes les rodean y con el entorno en el que conviven diariamente.

Cada integrante de la comunidad universitaria llega con experiencias de vida distintas, formas particulares de afrontar las dificultades y recursos que ha desarrollado para responder a los retos que ha enfrentado. Muchas de estas estrategias han permitido adaptarse y salir adelante en contextos complejos; sin embargo, algunas pueden dejar de ser funcionales cuando cambian los espacios de convivencia o aparecen nuevas necesidades personales y sociales.

Consciente de esta realidad, el Área de Psicología propone un programa de formación psicoeducativa orientado al fortalecimiento de habilidades personales, emocionales y relacionales. El propósito no es juzgar las experiencias de vida ni señalar determinadas conductas, sino ofrecer herramientas que permitan comprender mejor las propias emociones, fortalecer los recursos personales y ampliar las posibilidades para tomar decisiones que favorezcan el bienestar psicológico y las relaciones saludables.

Asimismo, el programa parte de la convicción de que ninguna persona puede controlar las acciones o decisiones de los demás; sin embargo, todas las personas pueden desarrollar habilidades para decidir

cómo responder ante las situaciones que enfrentan y contribuir, desde sus propias acciones, a la construcción de espacios más seguros y respetuosos.

Bajo este enfoque, la Universidad Intercultural para la Igualdad busca fortalecer una cultura de paz basada en el respeto, la corresponsabilidad y el cuidado mutuo, favoreciendo que las herramientas desarrolladas durante el programa puedan trasladarse no solamente al contexto universitario, sino también a los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

Objetivo General

Fortalecer el bienestar psicológico y la convivencia de la comunidad estudiantil mediante un programa continuo de formación psicoeducativa orientado al desarrollo de habilidades personales, emocionales y relacionales que favorezcan la toma de decisiones conscientes, la construcción de relaciones saludables y así también; la creación de entornos seguros dentro y fuera de la Universidad Intercultural para la Igualdad.

Objetivos específicos

- Favorecer el desarrollo del autoconocimiento y la comprensión de los factores personales, familiares y sociales que influyen en la manera de interpretar las emociones, afrontar los conflictos y relacionarse con otras personas.
- Fortalecer habilidades de regulación emocional, manejo del estrés, afrontamiento de la ansiedad y autocuidado psicológico mediante estrategias prácticas basadas en evidencia científica.
- Promover la construcción de relaciones saludables a través del desarrollo de habilidades de comunicación, establecimiento de límites, resolución pacífica de conflictos y corresponsabilidad en la convivencia.
- Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre el impacto que tienen las acciones cotidianas en el bienestar propio y colectivo, fortaleciendo una cultura de respeto, inclusión y cuidado mutuo.
- Brindar información que facilite la identificación oportuna de distintas formas de violencia, así como el conocimiento de los recursos institucionales disponibles para solicitar apoyo cuando sea necesario.

- Favorecer que las herramientas adquiridas durante el programa puedan aplicarse en otros contextos de la vida cotidiana, fortaleciendo el bienestar personal, familiar y comunitario.

Principios del programa

El presente programa se desarrolla bajo los siguientes principios:

Desarrollo de habilidades

Las actividades están orientadas a fortalecer recursos personales que permitan comprender, regular y transformar la manera en que las personas afrontan distintas situaciones de su vida cotidiana.

Comprender antes de intervenir

Cada habilidad se aborda favoreciendo primero la comprensión de los procesos emocionales y relacionales que influyen en la conducta, promoviendo la reflexión antes que el juicio.

Responsabilidad personal

Aunque existen circunstancias que escapan al control individual, cada persona puede fortalecer habilidades que le permitan decidir cómo responder ante ellas y construir relaciones más saludables.

Aprendizaje continuo

Las habilidades emocionales y sociales pueden aprenderse, fortalecerse y modificarse mediante la práctica constante y la reflexión personal.

Cultura de paz

La construcción de espacios seguros es una responsabilidad compartida que se fortalece mediante acciones cotidianas de respeto, empatía, colaboración y corresponsabilidad.

Ejes de Intervención

1. Desarrollo personal

Fortalecer el autoconocimiento y la comprensión de los propios procesos emocionales para favorecer decisiones más conscientes y acordes con el bienestar personal.

2. Bienestar psicológico

Promover estrategias de regulación emocional, afrontamiento de la ansiedad, manejo del estrés y fortalecimiento de recursos personales que favorezcan la salud mental.

3. Relaciones saludables

Desarrollar habilidades para establecer límites, comunicarse de manera respetuosa, resolver conflictos y construir vínculos basados en el respeto mutuo.

4. Cultura de paz y comunidad

Fortalecer el sentido de pertenencia, la corresponsabilidad y la participación activa en la construcción de espacios universitarios seguros e incluyentes.

Enfoques Transversales

- Cultura de paz.
- Derechos humanos.
- Perspectiva de género.
- Interculturalidad.
- Atención informada en trauma.
- Participación comunitaria.
- Promoción de la salud mental.

Enfoque de intervención del programa

El presente programa reconoce que cada persona llega a la universidad con experiencias, recursos y formas de relacionarse construidas a partir de su historia de vida. Muchas de estas estrategias han permitido afrontar situaciones complejas y responder a distintos contextos personales, familiares y sociales.

Desde el Área de Psicología se reconoce que el bienestar psicológico no depende únicamente de las circunstancias externas, sino también del desarrollo de habilidades que permitan comprender las propias emociones, fortalecer los recursos personales y tomar decisiones más conscientes en la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Por ello, este programa no busca señalar, juzgar o responsabilizar a las personas por las experiencias que han vivido ni por las estrategias que desarrollaron para adaptarse a ellas. Su propósito es ofrecer herramientas prácticas que amplíen las posibilidades de afrontamiento, favorezcan relaciones saludables y contribuyan a la construcción de espacios seguros dentro y fuera de la comunidad universitaria.

Bajo este enfoque, se promueve una visión basada en el respeto, la corresponsabilidad y la cultura de paz, reconociendo que, aunque no siempre es posible controlar las circunstancias o las acciones de otras personas, sí es posible fortalecer las habilidades personales para decidir cómo responder ante ellas.

Metodología de intervención

El programa se desarrollará mediante talleres psicoeducativos grupales de carácter preventivo, impartidos de manera mensual, con una duración aproximada de 40 a 60 minutos, dirigidos a la comunidad estudiantil de la Universidad Intercultural para la Igualdad.

Cada sesión combinará información basada en evidencia científica con actividades participativas, ejercicios de reflexión y herramientas prácticas que favorezcan el aprendizaje significativo y su aplicación en distintos ámbitos de la vida cotidiana.

Las actividades se desarrollarán en un ambiente de respeto, escucha y participación, procurando que cada estudiante pueda reflexionar sobre sus propias experiencias sin ser juzgado o señalado.

Los talleres tienen un carácter psicoeducativo y preventivo; no sustituyen la atención psicológica individual ni constituyen espacios de evaluación o intervención clínica. En aquellos casos en que se identifiquen

necesidades específicas de acompañamiento, las personas participantes podrán ser orientadas hacia los servicios institucionales correspondientes.

Estructura general de los talleres

Cada sesión seguirá una estructura flexible que permita responder a las necesidades del grupo, procurando incluir los siguientes momentos:

- Bienvenida y recuperación de aprendizajes previos.
- Introducción y contextualización del tema.
- Psicoeducación basada en evidencia científica.
- Actividad participativa o ejercicio de reflexión.
- Presentación de herramientas prácticas para la vida cotidiana.
- Integración de aprendizajes y propuesta de una acción concreta para fortalecer el bienestar y la convivencia durante el siguiente mes.

Trayectoria Formativa del Programa 2026

A continuación, se presenta la trayectoria formativa propuesta para el periodo julio-diciembre de 2026. La secuencia de los talleres responde a un proceso progresivo de aprendizaje, donde cada sesión fortalece habilidades que servirán como base para los temas posteriores. Si durante la implementación se identifican nuevas necesidades en la comunidad estudiantil, las temáticas podrán ajustarse para responder de manera oportuna a las necesidades detectadas por el Área de Psicología.

Sesión	Tema	Propósito de la sesión	Competencia principal	Duración
1	Hagamos de la UNITI un espacio seguro: ¿Qué tipo de	Sensibilizar sobre la importancia de construir espacios seguros mediante la comprensión del impacto que	Sensibilización y corresponsabilidad.	40–60 min

	comunidad queremos construir?	tienen nuestras experiencias, emociones y acciones cotidianas en el bienestar propio, las relaciones y la convivencia universitaria.		
2	¿Qué es realmente una relación sana? Desmontando los mitos con los que crecimos.	Reflexionar sobre las creencias aprendidas acerca de las relaciones interpersonales e identificar las características que favorecen vínculos saludables, respetuosos y equitativos.	Identificación de relaciones saludables.	40–60 min
3	Parentalidad positiva: cómo romper patrones y construir relaciones familiares saludables.	Reflexionar sobre cómo las experiencias de crianza influyen en la forma de relacionarnos con otras personas, favoreciendo la identificación de patrones aprendidos y el desarrollo de estrategias que promuevan vínculos familiares más respetuosos, seguros y saludables.	Relaciones familiares saludables.	40–60 min
4	Límites saludables: cuidar de mí también fortalece mis relaciones.	Comprender los límites como una herramienta de autocuidado, respeto y responsabilidad personal, diferenciándolos del control, el rechazo o la indiferencia.	Autocuidado y establecimiento de límites.	40–60 min
5	Cada relación tiene dos personas: cómo prevenir rumores, triangulaciones y conflictos innecesarios.	Favorecer formas de comunicación directa y responsable, promoviendo la resolución de los conflictos con las personas involucradas y disminuyendo conductas que deterioran la convivencia.	Responsabilidad en las relaciones.	40–60 min
6	¿Por qué reacciono así? Regulación emocional y control de impulsos.	Comprender cómo funcionan las emociones y fortalecer estrategias para responder de manera consciente ante	Regulación emocional.	40–60 min

		situaciones difíciles o de conflicto.		
7	¿Cómo decir lo que pienso sin destruir la relación? Comunicación que construye.	Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y expresión emocional respetuosa para fortalecer las relaciones interpersonales.	Comunicación asertiva.	40–60 min
8	Ansiedad: comprenderla para aprender a manejarla.	Identificar las manifestaciones de la ansiedad, comprender su función y desarrollar estrategias básicas para su manejo cotidiano.	Afrontamiento de la ansiedad.	40–60 min
9	Violencia familiar: identificarla, brindar apoyo y conocer cómo actuar.	Identificar señales de violencia familiar, conocer herramientas básicas para ofrecer apoyo inicial sin poner en riesgo la propia seguridad, reconocer los límites del acompañamiento personal y difundir las rutas institucionales de atención.	Prevención y atención inicial de la violencia familiar.	40–60 min
10	Violencia de género y violencia sexual: reconocer para actuar.	Identificar señales de violencia de género y violencia sexual, fortalecer factores protectores y difundir las rutas institucionales de atención y acompañamiento.	Identificación y prevención de las violencias.	40–60 min
11	¿Siempre tiene que ser igual? Construyendo nuevas formas de relacionarnos.	Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida y fortalecer habilidades que permitan construir relaciones más saludables y conscientes.	Cambio de patrones aprendidos.	40–60 min
12	Redes de apoyo: pedir ayuda también es una fortaleza.	Reconocer la importancia de las redes de apoyo personales, familiares e institucionales como factores protectores del bienestar psicológico.	Construcción de redes de apoyo.	40–60 min

13	Construyendo la UNITI que queremos habitar.	Integrar los aprendizajes del programa, fortalecer el compromiso comunitario y promover acciones que favorezcan una cultura de paz dentro y fuera de la universidad.	Participación comunitaria y cultura de paz.	40–60 min
----	--	--	---	-----------

Competencias que busca fortalecer el programa

El presente programa busca favorecer el desarrollo progresivo de competencias personales, emocionales y relacionales que permitan a las personas estudiantes fortalecer su bienestar psicológico y contribuir activamente a la construcción de una comunidad universitaria basada en el respeto, la corresponsabilidad y la cultura de paz.

A través de la participación en las distintas sesiones, se pretende fortalecer las siguientes competencias:

- Autoconocimiento y reflexión personal.
- Comprensión de las propias emociones.
- Regulación emocional.
- Manejo del estrés y la ansiedad.
- Comunicación respetuosa y escucha activa.
- Establecimiento de límites saludables.
- Construcción de relaciones interpersonales saludables.
- Identificación y prevención de distintas formas de violencia.
- Pensamiento crítico frente a conductas que afectan la convivencia.
- Corresponsabilidad en la construcción de espacios seguros.
- Solicitud oportuna de apoyo cuando sea necesario.
- Fortalecimiento de redes de apoyo y cuidado comunitario.

Resultados esperados

La implementación del presente programa busca favorecer los siguientes resultados:

- Mayor comprensión sobre los factores que influyen en el bienestar psicológico y la convivencia.
- Desarrollo de habilidades para la regulación emocional y el afrontamiento de situaciones de estrés y ansiedad.
- Fortalecimiento de relaciones interpersonales más saludables, respetuosas y colaborativas.
- Incremento en la percepción de seguridad, respeto y pertenencia dentro de la comunidad universitaria.
- Mayor conocimiento de los recursos institucionales disponibles para solicitar apoyo cuando sea necesario.
- Transferencia de las habilidades desarrolladas hacia otros contextos de la vida cotidiana, favoreciendo relaciones más saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

Al tratarse de un programa preventivo y psicoeducativo, el alcance de estos resultados dependerá de múltiples factores, entre ellos la participación activa y continua de las personas asistentes, así como de la práctica voluntaria de las habilidades abordadas durante los talleres.

Evaluación y seguimiento

Con el propósito de mantener un proceso de mejora continua, el presente programa será evaluado de manera periódica para identificar áreas de oportunidad y responder oportunamente a las necesidades emergentes de la comunidad estudiantil.

La evaluación considerará, entre otros aspectos:

- Registro de asistencia a las sesiones.
- Participación durante las actividades.
- Retroalimentación de las personas asistentes mediante instrumentos breves de evaluación.

- Identificación de necesidades emergentes observadas por el Área de Psicología.
- Seguimiento de indicadores institucionales relacionados con convivencia, participación y canalización de estudiantes.

Flexibilidad del programa

El presente programa constituye una propuesta de intervención flexible.

Las temáticas, estrategias y actividades podrán modificarse, reorganizarse o ampliarse durante su implementación cuando las necesidades detectadas en la comunidad estudiantil así lo requieran, procurando que las acciones del Área de Psicología respondan de manera pertinente al contexto institucional y contribuyan al fortalecimiento del bienestar psicológico y la convivencia universitaria.

Consideraciones finales

La construcción de una comunidad universitaria segura no depende únicamente de las acciones institucionales, sino también de la participación cotidiana de quienes forman parte de ella. Cada interacción representa una oportunidad para fortalecer el respeto, la empatía, la corresponsabilidad y el cuidado mutuo.

El presente programa busca ofrecer un espacio de aprendizaje y reflexión que permita ampliar los recursos personales de las y los estudiantes, favoreciendo que las habilidades desarrolladas durante los talleres puedan trasladarse a distintos ámbitos de su vida cotidiana.

Más que proporcionar respuestas únicas, el programa pretende abrir espacios para cuestionar, comprender y construir nuevas formas de relacionarse consigo mismo, con las demás personas y con la comunidad.

Documento fuente: Programa Institucional Área de Psicología 2026.docx — Área de Psicología, UNITI.

B.18 Examen Diagnóstico Socioemocional (metodología)

El Área de Psicología aplica un instrumento de diagnóstico socioemocional a la comunidad estudiantil con fines de detección temprana y priorización institucional. El instrumento recaba datos de identificación y reactivos agrupados en cuatro secciones, además de reactivos de alerta específica.

Sección	Reactivos / columnas	Puntuación / regla
Vulnerabilidad psicosocial	1-5 y 15-18	Nunca=0, Rara vez=1, Algunas veces=2, Frecuentemente=3, Casi siempre=4
Bienestar emocional	6-14	Nunca=0, Rara vez=1, Algunas veces=2, Frecuentemente=3, Casi siempre=4
Factores protectores	19-23	Puntuación invertida: Siempre=0, Frecuentemente=1, Algunas veces=2, Rara vez=3, Nunca=4
Consumo de sustancias	24-28	Nunca=0, Una vez=1, Algunas veces=2, Frecuentemente=3, Muy frecuentemente=4

Alerta	Criterio de activación
Alerta riesgo para sí	Reactivos 30, 31 o 32: $P30 \geq 3$ o $P31 \geq 3$ o $P32 = \text{Sí}$
Alerta riesgo a terceros	Reactivo 33: $P33 \geq 3$
Alerta posibles síntomas psicóticos	Reactivos 34, 35 o 36: $P34 \geq 3$ o $P35 \geq 3$ o $P36 \geq 3$
Alerta consumo con afectación	Reactivo 28: $P28 \geq 3$

Cuando se activa una o más alertas, el caso se clasifica como ALERTA PRIORITARIA y debe canalizarse de inmediato conforme a la ruta correspondiente de este manual. Los niveles y alertas resultantes tienen carácter operativo para la priorización institucional y no constituyen, por sí mismos, un diagnóstico clínico.

Nota: por tratarse de un instrumento que recaba respuestas individuales sensibles de estudiantes (incluyendo reactivos sobre riesgo suicida y consumo de sustancias), en este manual se documenta únicamente su metodología y criterios de puntuación. Las respuestas y resultados individuales

permanecen resguardados por el Área de Psicología conforme a las políticas de confidencialidad del apartado 3.

Formato fuente: *Diag_Socioemocional_UNITI_CON_PUNTAJES_FINAL.xlsx* (hoja "CRITERIOS") — Área de Psicología / Examen Diagnóstico, UNITI.

B.19 Formato F-02: Carta de Enterado y Compromiso de Uso del Manual

Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

CARTA DE ENTERADO Y COMPROMISO DE USO DEL MANUAL

FORMATO F-02 · Uso interno: personal docente, administrativo y directivo

Este documento deja constancia de que la persona abajo firmante recibió, leyó y comprendió el Manual de Procedimientos —Atención Socioemocional, Prevención y Rutas de Actuación— y se compromete a aplicarlo en el ejercicio de sus funciones.

I. DATOS GENERALES DEL PERSONAL

Nombre completo:

Puesto / Área:

Fecha de ingreso a la institución:

Fecha de firma:

II. DECLARACIÓN DE ENTERADO

Declaro que he recibido, leído y comprendido el contenido del Manual de Procedimientos de la Universidad Intercultural para la Igualdad, particularmente los Lineamientos de Manejo Ético y Confidencial de la Atención Socioemocional (B.1), el Semáforo de Actuación (B.2), la Guía Rápida de Activación de Rutas Institucionales (B.3), las rutas institucionales de actuación (B.4 a B.11) y los formatos correspondientes (B.12 a B.18). Entiendo que este manual orienta mi actuación como personal docente, administrativo o directivo ante situaciones que puedan afectar el bienestar socioemocional de la comunidad universitaria.

III. RUTAS INSTITUCIONALES RECONOCIDAS

Confirmando haber leído y comprendido las siguientes rutas institucionales:

- ☐ B.4 Ruta Institucional: Ataque de Ansiedad
- ☐ B.5 Ruta Institucional: Crisis Severa / Ataque de Pánico Intenso
- ☐ B.6 Ruta Institucional de Mediación / Facilitación del Diálogo

- ☐ B.7 Ruta Institucional: Violencia
- ☐ B.8 Ruta Institucional: Desregulación con Conductas de Riesgo
- ☐ B.9 Ruta Institucional: Riesgo Suicida
- ☐ B.10 Ruta Institucional: Revelación o Denuncia de Violencia Sexual
- ☐ B.11 Ruta Institucional: Sospecha de Vulneración de Derechos, Violencia o Abuso en NNA

IV. COMPROMISOS ASUMIDOS

Como parte del personal de la Universidad Intercultural para la Igualdad, me comprometo a:

- Actuar conforme al Semáforo de Actuación y activar la ruta institucional correspondiente ante cualquier situación de riesgo psicosocial que detecte o me sea referida.
- Utilizar el Formato F-00 (Reporte de Incidencia / Aviso de Canalización Interna) para dejar constancia y dar aviso oportuno a la instancia correspondiente.
- Mantener el manejo ético y confidencial de la información, con base mínima necesaria y sin divulgación innecesaria.
- No realizar diagnósticos clínicos, investigaciones informales ni determinar responsabilidades por cuenta propia, y canalizar oportunamente al Área de Psicología o a la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias, según corresponda.
- Priorizar en todo momento la seguridad, la dignidad y el trato no revictimizante de las personas involucradas.
- Participar en las capacitaciones y actualizaciones que la institución determine necesarias para el uso adecuado del manual.

V. FIRMAS

Firma del personal

Firma de la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias

Nota: este documento se firma al ingreso a la institución y se renueva cada vez que el manual sea actualizado de manera sustantiva. El original se resguarda en el expediente del personal.

APARTADO C

ESTUDIANTES Y COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Guías de acción y herramientas psicoeducativas en lenguaje directo y accesible, dirigidas al alumnado para su propio cuidado y el de su comunidad.

C.1 Guía de Acción: Violencia

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

VIOLENCIA

¿QUÉ HACER SI TÚ O ALGUIEN MÁS ESTÁ VIVIENDO VIOLENCIA?

⚠ **NO TODO CONFLICTO ES VIOLENCIA**

🤝 **CONFLICTO**

Existe un desacuerdo o problema entre personas, pero todavía puede hablarse en condiciones seguras.

Ejemplos:

- Malentendidos
 - Diferencias en trabajos en equipo
 - Problemas de comunicación
 - Discusiones sin amenazas
- ➡ Puede buscarse diálogo o mediación.

🚫 **VIOLENCIA**

Existe daño, miedo, intimidación, amenazas o abuso de poder.

Ejemplos

- Acoso
- Hostigamiento
- Humillaciones
- Amenazas

- Violencia física
- Violencia sexual
- Violencia digital
- Discriminación
- Control o manipulación

➡ NO debe obligarse a dialogar o reconciliarse.

➡ Debe buscarse apoyo institucional lo antes posible.

➡ La Dirección para la Igualdad y Contra las Violencias es el área encargada de activar la ruta institucional de atención y protección.

➡ El Área de Psicología brinda contención y acompañamiento emocional.

ALGUNAS SEÑALES IMPORTANTES

- Miedo constante hacia alguien
- Amenazas o intimidación
- Burlas humillantes
- Acoso por mensajes o redes sociales
- Toques o acercamientos sin consentimiento
- Difusión de fotos, rumores o información privada
- Insultos discriminatorios
- Conductas agresivas o controladoras
- Crisis emocional derivada de una situación con otra persona

¿QUÉ SÍ HACER?

✓ Priorizar tu seguridad y bienestar.

✓ Buscar apoyo institucional lo antes posible.

✓ Acudir o solicitar acompañamiento hacia:

→ **Dirección para la Igualdad y Contra las Violencias.**

✓ Pedir acompañamiento psicológico si necesitas apoyo emocional o contención en:

→ **Área de Psicología.**

✓ Guardar evidencia si existe violencia digital, amenazas o acoso.

✓ Pedir acompañamiento si no quieres acudir solo/a.

✓ Escuchar sin juzgar si alguien te cuenta una situación de violencia.

✓ Respetar los límites y decisiones de la persona afectada.

✓ Buscar apoyo de personal universitario en situaciones graves o de riesgo.

🤝 **SI ALGUIEN TE CUENTA UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA**

✓ Escucha con respeto.

✓ Toma la situación en serio.

✓ Pregunta cómo puedes apoyar.

✓ Ayuda a buscar apoyo institucional si la persona lo desea.

✓ Recuerda que no tienes que resolver la situación tú solo/a.

✗ **¿QUÉ NO HACER?**

✗ Minimizar (“seguro exageras”).

✗ Culpar a la persona afectada.

X Obligar a confrontar a alguien.

X Presionar para “hacer las paces”.

X Compartir fotos, capturas o rumores.

X Exponer la situación en redes sociales.

X Burlarse o invalidar emociones.

X Intentar investigar por cuenta propia.

▶ **¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA URGENTE?**

Buscar apoyo inmediato si existe:

- Violencia física
- Amenazas graves
- Riesgo suicida
- Persona fuera de control
- Violencia sexual reciente
- Riesgo para la seguridad de alguien

🌱 **PEDIR APOYO ES UNA FORMA DE CUIDADO**

La universidad busca priorizar:

- la seguridad,
- el acompañamiento,
- la prevención,
- y el respeto dentro de la comunidad.

Buscar ayuda no significa exagerar una situación.

Pedir apoyo temprano puede prevenir daños mayores.

¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- Dirección para la Igualdad y Contra la Violencia
- Área de Psicología (psicologia@uniitags.edu.mx)
- Coordinación académica
- Personal universitario de confianza

En emergencias:

- Seguridad / 911

Documento fuente: Guía Al Violencia.docx — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.2 Guía de Acción: Prevención y Cuidado

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

PREVENCIÓN Y CUIDADO

¿QUÉ HACER SI TE PREOCUPA ALGUIEN?

A VECES UNA PERSONA NECESITA APOYO, AUNQUE NO LO PIDA DIRECTAMENTE

No siempre alguien va a decir:

“necesito ayuda”.

A veces las personas comienzan a aislarse, cambiar mucho su comportamiento o mostrar señales de que algo no está bien.

Preocuparte por alguien no significa exagerar.

Buscar apoyo temprano puede hacer una diferencia importante.

ALGUNAS SEÑALES QUE PUEDEN PREOCUPARTE

- Aislamiento repentino
- Cambios muy fuertes en estado de ánimo
- Llanto frecuente
- Comentarios de desesperanza
- Conductas de riesgo
- Crisis emocionales constantes
- Consumo problemático de sustancias
- Cambios bruscos en comportamiento
- Descuidar completamente sus actividades

- Comentarios sobre querer desaparecer o morir
- Miedo constante hacia otra persona
- Cambios importantes después de una situación difícil

✓ ¿QUÉ SÍ HACER?

- ✓ Acercarte con respeto y sin presión.
- ✓ Escuchar sin juzgar.
- ✓ Preguntar cómo se siente.
- ✓ Mostrar preocupación genuina.
- ✓ Sugerir buscar apoyo.
- ✓ Acompañar si la persona no quiere acudir sola.
- ✓ Buscar ayuda institucional si existe riesgo importante.
- ✓ Tomar en serio señales de violencia, crisis o suicidio.

🗣️ FRASES QUE PUEDEN AYUDAR

- ✓ “No tienes que pasar por esto solo/a.”
- ✓ “¿Quieres que busquemos apoyo?”
- ✓ “Estoy aquí para escucharte.”
- ✓ “Podemos acercarnos juntos a pedir ayuda.”

✗ ¿QUÉ NO HACER?

- ✗ Minimizar lo que la persona siente.
- ✗ Burlarse o invalidar.

X Presionar para que hable.

X Intentar resolver todo tú solo/a.

X Hacer promesas que no puedes cumplir.

X Exponer la situación a otras personas o en redes.

X Ignorar señales importantes por pensar que “se le pasará”.

▶ **¿CUÁNDO ES IMPORTANTE BUSCAR APOYO INMEDIATO?**

Buscar ayuda urgente si la persona:

- Habla de querer morir o hacerse daño
- Presenta riesgo para sí misma o alguien más
- Está en una crisis emocional severa
- Vive violencia o amenazas
- Tiene conductas muy impulsivas o fuera de control
- Se encuentra en riesgo físico o emocional importante

🤝 **NO TIENES QUE CARGAR CON TODO SOLO/A**

Preocuparte por alguien puede ser difícil.

No necesitas convertirte en terapeuta ni tener todas las respuestas.

A veces, lo más importante es: acompañar, escuchar, y ayudar a acercar apoyo adecuado.

La universidad cuenta con espacios de acompañamiento para estas situaciones.

🌱 **PEDIR AYUDA TEMPRANO PUEDE PREVENIR SITUACIONES MÁS GRAVES**

Buscar apoyo no significa exagerar ni “meter en problemas” a alguien.

La universidad busca priorizar: el cuidado, la confidencialidad, la prevención, el acompañamiento, y la seguridad de la comunidad.

¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- Área de Psicología
- Docentes o coordinación
- Personal universitario de confianza

En emergencias:

- Seguridad / 911

Documento fuente: Guía Al Prevención y cuidado.docx — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.3 Guía de Acción: Resolución de Conflictos

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1 PRIMERO: ¿ES CONFLICTO O ES VIOLENCIA?

CONFLICTO

Existe un problema, enojo o desacuerdo, pero todavía puede hablarse de forma segura.

Ejemplos

- Malentendidos
- Problemas de comunicación
- Diferencias en trabajos en equipo
- Discusiones
- Problemas de convivencia

➡ Puede buscarse diálogo y mediación.

VIOLENCIA

Existe daño, miedo, amenazas, intimidación o abuso de poder.

Ejemplos

- Acoso
- Hostigamiento
- Amenazas
- Humillaciones

- Violencia física
- Violencia sexual
- Violencia digital
- Discriminación

➡ Debe buscarse apoyo institucional inmediato.

¿QUÉ SÍ HACER? ✓

- Mantener la calma antes de responder.
- Tomar espacio si las emociones están muy intensas.
- Escuchar antes de reaccionar.
- Hablar con respeto, aunque exista desacuerdo.
- Expresar cómo te sientes sin atacar.
- Buscar ayuda si no pueden resolverlo solos/as.
- Pedir mediación cuando exista disposición de diálogo.
- Priorizar siempre la seguridad y el respeto.

FORMAS MÁS SANAS DE COMUNICARSE

En lugar de acusar o insultar, intenta hablar desde lo que tú sentiste.

X En lugar de:

X “Tú siempre haces todo mal.”

X “Eres el problema.”

X “Ya cállate.”

✓ **Podrías decir:**

- ✓ “Me sentí incómodo/a cuando pasó esto.”
- ✓ “Creo que hubo un malentendido.”
- ✓ “Me gustaría que pudiéramos hablarlo con calma.”
- ✓ “Necesito que haya más respeto en esta situación.”



Puedes usar esta fórmula:

“Yo me siento _____ cuando pasa _____ porque _____ y me gustaría _____.”

X En lugar de:

“Siempre me ignoras.”

✓ **Podrías decir:**

“Yo me sentí excluido cuando no me avisaron del cambio porque quería participar. Me gustaría que me tomaran en cuenta en las próximas decisiones.”

¿QUÉ NO HACER? X

- X Gritar o amenazar.
- X Exponer a alguien en redes sociales.
- X Burlarse o humillar.
- X Presionar a alguien a reconciliarse.
- X Difundir rumores o capturas.
- X Grabar discusiones o crisis emocionales.
- X Intentar “resolver” mediante violencia.
- X Minimizar lo que otra persona siente.

CUÁNDO PEDIR AYUDA INMEDIATA

Buscar apoyo institucional si existe:

- Amenazas
- Acoso o intimidación
- Violencia física
- Violencia sexual
- Riesgo emocional importante
- Crisis emocional severa
- Miedo de convivir con alguien
- Conductas agresivas o fuera de control

 **O para solicitar mediación si no se logra la resolución del conflicto.**

PEDIR APOYO NO ES “HACER DRAMA”

Buscar ayuda puede prevenir:

- violencia,
- daños emocionales,
- aislamiento,
- y conflictos mayores.

Resolver conflictos de forma sana también es parte de la vida universitaria.

 ¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- Área de Psicología
- Coordinación académica
- Dirección para la Igualdad y Contra la Violencia

En emergencias:

- Seguridad / 911

Documento fuente: Guía Al Resolución de Conflictos.docx — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.4 Guía de Acción: Malestar Emocional Severo (Ataque de Ansiedad)

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

MALESTAR EMOCIONAL SEVERO

⚠ ¿CÓMO SE PUEDE VER UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

La persona puede presentar:

- **Miedo intenso** a morir, desmayarse o "volverse loco/a".
- Llanto.
- Palpitaciones o aceleración del corazón.
- Sensación de falta de aire o dificultad para respirar.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Mareo o sensación de desmayo.
- Temblores o sacudidas.
- Sudoración intensa.
- Hormigueo o entumecimiento en manos, pies o rostro.
- Inicio repentino y aumento rápido de la intensidad.

A veces parece "muy intenso", pero eso no significa que la persona esté exagerando.

✅ ¿QUÉ SÍ HACER?

✓ Solicitar apoyo al Área de Psicología lo antes posible.

✓ Mantener la calma.

✓ EVITAR CONTACTO FÍSICO a menos de que la persona lo solicite.

- ✓ Recuerda que no tienes que manejar la situación tú solo/a.
- ✓ Permanecer acompañando si es seguro hacerlo.
- ✓ Hablar despacio y con voz tranquila.
- ✓ Puedes acompañar la respiración de forma tranquila si la persona lo desea.
- ✓ Llevar a la persona a un lugar más tranquilo si es posible.
- ✓ Reducir ruido y personas alrededor.
- ✓ Permanecer acompañando sin presionar.
- ✓ Recordarle que no está sola.

NO TIENES QUE RESOLVERLO SOLO/A

No necesitas saber exactamente qué hacer para apoyar a alguien.

A veces, lo más importante es: mantener la calma, permanecer presente, y buscar ayuda institucional.

El Área de Psicología está para acompañar estas situaciones, aunque no estés seguro/a de qué está pasando.

FRASES QUE PUEDEN AYUDAR

- ✓ “Estoy aquí contigo.”
- ✓ “No estás solo/a.”
- ✓ “Vamos poco a poco.”
- ✓ “Respira conmigo.”
- ✓ “No tienes que explicarlo todo ahorita.”

AYUDA A REGULAR LA RESPIRACIÓN

Puedes intentar acompañar así:

➡ Inhalar lento durante 4 segundos

➡ Exhalar lento durante 6 segundos

Sin obligar ni presionar.

👁️ **TÉCNICA PARA VOLVER AL PRESENTE**

Si la persona puede hacerlo, ayúdale a identificar:

- 5 cosas que puede ver
- 4 cosas que puede sentir
- 3 cosas que puede escuchar
- 2 cosas que puede oler
- 1 cosa que puede saborear

Esto puede ayudar a disminuir la intensidad del momento.

❌ **¿QUÉ NO HACER?**

❌ Decir “cálmate”.

❌ Burlarse o minimizar.

❌ Rodear a la persona entre muchas personas.

❌ Grabar o tomar fotos.

❌ Presionar para que explique lo que siente.

❌ Decir “no es para tanto”.

❌ Gritar o desesperarse.

❌ Forzar contacto físico.

⚠ CUÁNDO PEDIR AYUDA INMEDIATA

Buscar apoyo urgente si la persona:

- No puede respirar adecuadamente
- Se desmaya
- Se golpea o intenta hacerse daño
- Pierde completamente el control
- Presenta riesgo para sí misma o alguien más
- La crisis no disminuye

🏠 ¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- ➡ Área de Psicología
- ➡ Docentes o coordinación
- ➡ Personal universitario cercano

En emergencias:

- ➡ Seguridad / 911

Documento fuente: *Guía Al Ataque de ansiedad.docx* — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.5 Guía de Acción: Consumo de Sustancias

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

CONSUMO DE SUSTANCIAS

¿QUÉ HACER SI ALGUIEN ESTÁ BAJO EL EFECTO DE SUSTANCIAS O EN UNA SITUACIÓN DE CONSUMO?

⚠ ¿QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO?

A veces una persona puede encontrarse bajo el efecto de alcohol u otras sustancias y presentar cambios físicos, emocionales o conductuales.

En algunos casos puede tratarse de una situación leve, pero en otros puede convertirse en una emergencia.

Buscar apoyo a tiempo puede ayudar a prevenir riesgos mayores.

👁️ ALGUNAS SEÑALES IMPORTANTES

- Olor intenso a alcohol o sustancias
- Dificultad para hablar o caminar
- Desorientación o confusión
- Somnolencia excesiva
- Llanto o crisis emocional
- Conducta agresiva o impulsiva
- Agitación intensa o paranoia
- Desmayo o pérdida de conciencia
- Conducta fuera de control

✅ ¿QUÉ SÍ HACER?

- ✓ Mantener la calma.

- ✓ Priorizar la seguridad de la persona y de quienes la rodean.
- ✓ Buscar apoyo institucional lo antes posible.
- ✓ Permanecer acompañando si es seguro hacerlo.
- ✓ Llevar a la persona a un lugar tranquilo si es posible.
- ✓ Pedir ayuda médica si la situación parece grave.
- ✓ Hablar con respeto y sin burlas.

NO TIENES QUE MANEJAR ESTO SOLO/A

No necesitas resolver la situación tú solo/a ni convertirte en responsable de la persona.

A veces, lo más importante es: no dejarla completamente sola, mantener la calma, y buscar apoyo adecuado.

El Área de Psicología y la universidad están para acompañar estas situaciones.

¿QUÉ NO HACER?

- X Burlarse o grabar videos.
- X Exponer a la persona en redes sociales.
- X Gritar, amenazar o humillar.
- X Intentar “darle una lección”.
- X Dejar sola a una persona en mal estado.
- X Presionar para que siga consumiendo.
- X Ocultar una emergencia por miedo a problemas.
- X Intentar contener físicamente salvo riesgo inminente.

▶ ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA URGENTE?

Buscar apoyo inmediato si la persona:

- Pierde la conciencia
- Tiene dificultad para respirar
- Convulsiona
- Presenta conducta muy agresiva o fuera de control
- Intenta hacerse daño o dañar a alguien más
- No responde adecuadamente
- Presenta paranoia, alucinaciones o crisis severa

🌱 PEDIR AYUDA NO ES “METER EN PROBLEMAS” A ALGUIEN

La universidad no busca castigar, busca acompañar y prevenir situaciones de riesgo desde un enfoque de cuidado, seguridad y reducción de daños.

Buscar ayuda a tiempo puede proteger el bienestar de las personas involucradas.

🌸 EN LA UNIVERSIDAD NO ESTÁS SOLO/A

En la universidad promovemos espacios de prevención, autocuidado y bienestar emocional, como el curso **“Sanamente Librementemente”**, donde puedes encontrar información, herramientas y apoyo para el cuidado de tu salud y la toma de decisiones.

Pedir ayuda, acercarte o hablar de lo que estás viviendo también forma parte del cuidado personal.

🏠 ¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- ➡ Área de Psicología
- ➡ Docentes o coordinación
- ➡ Personal universitario cercano

En emergencias:

 Seguridad / 911

Documento fuente: Guía Al Consumo de sustancias.docx — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.6 Guía de Acción: Emergencia Conductual

GUÍA DE ACCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

EMERGENCIA CONDUCTUAL

⚠️ ¿QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO?

En ocasiones una persona puede sentirse emocionalmente sobrepasada y presentar dificultades importantes para regular sus emociones, pensamientos o conductas.

Esto puede ocurrir por:

- Estrés intenso
- Situaciones personales difíciles
- Violencia o experiencias traumáticas
- Ansiedad intensa
- Pérdidas o duelos
- Conflictos interpersonales
- Consumo de sustancias
- Crisis emocionales acumuladas
- Situaciones de salud física o mental

La prioridad es preservar la seguridad de todas las personas involucradas y buscar apoyo adecuado.

👁️ ALGUNAS SEÑALES IMPORTANTES

- Llanto incontrolable
- Desesperación intensa
- Sensación de perder el control

- Temblor o agitación intensa
- Desorientación
- Dificultad para regular emociones
- Gritos dirigidos hacia otras personas
- Amenazas verbales
- Conducta impulsiva intensa
- Golpear objetos o mobiliario
- Aventar objetos
- Invadir el espacio personal de otras personas
- Actitud intimidante o desafiante
- Intentos de agresión física

✓ **¿QUÉ SÍ HACER?**

- Mantener la calma.
- **Buscar apoyo institucional lo antes posible.**
- Hablar poco, claro y con tranquilidad.
- Reducir ruido y estímulos innecesarios.
- Dar espacio físico si la persona lo necesita.
- Permanecer acompañando únicamente si es seguro hacerlo.
- Si la situación lo permite, preguntar de forma simple qué necesita.
- Priorizar la seguridad y la regulación emocional.
- Canalizar a las áreas correspondientes.

FRASES QUE SÍ PUEDEN AYUDAR

- “Estoy aquí contigo.”
- “Vamos poco a poco.”
- “No tienes que resolver todo ahorita.”
- “Podemos buscar apoyo.”
- “Tómame el tiempo que necesites.”
- “Vamos a enfocarnos en estar seguros.”
- “Te estoy escuchando.”

COSAS QUE PUEDEN AYUDAR A REGULAR

Si la persona lo desea y la situación es segura:

- ➔ Respirar lentamente.
- ➔ Tomar agua.
- ➔ Sentarse en un lugar tranquilo.
- ➔ Reducir estímulos.
- ➔ Caminar despacio.
- ➔ Enfocarse poco a poco en el presente.
- ➔ Utilizar alguna estrategia personal que le haya ayudado anteriormente.

No todas las personas necesitan lo mismo.

A veces, simplemente mantener una presencia tranquila y respetuosa puede ser de gran ayuda.

¿QUÉ NO HACER?

- ✗ Rodear a la persona entre varias personas.

- X Gritar, discutir o confrontar.
- X Amenazar o intentar imponer autoridad mediante el miedo.
- X Obligar a hablar.
- X Presionar con preguntas.
- X Decir “cálmate”.
- X Minimizar lo que siente.
- X Cuestionar o juzgar sus emociones.
- X Grabar, tomar fotografías o difundir información.
- X Burlarse o exponer la situación.
- X Forzar contacto físico.
- X Intentar controlar físicamente a la persona, salvo que exista un riesgo inminente para su integridad o la de otras personas y conforme a los protocolos institucionales correspondientes.

 NO TIENES QUE RESOLVER LA CRISIS SOLO/A

No necesitas saber exactamente qué hacer para apoyar a alguien.

Lo más importante es: mantener la calma, no empeorar la situación, y buscar ayuda adecuada.

El Área de Psicología y la Dirección de Igualdad y Contra las Violencias está para acompañar estas situaciones.

 ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA URGENTE?

Buscar apoyo inmediato si la persona:

- Quiere hacerse daño o dañar a alguien más
- Pierde completamente el control

- Presenta riesgo físico
- Se desmaya
- Convulsiona
- Está muy desorientada
- Presenta conducta agresiva severa
- La crisis no disminuye

PEDIR APOYO ES UNA FORMA DE CUIDADO

Buscar ayuda a tiempo puede prevenir: daños emocionales, accidentes, situaciones de riesgo, o crisis mayores.

La universidad busca acompañar estas situaciones desde el cuidado, la seguridad y el respeto.

¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

- ➡ Área de Psicología
- ➡ Docentes o coordinación
- ➡ Personal universitario cercano

En emergencias:

- ➡ Seguridad / 911

Documento fuente: Guía Al Crisis Emocional Severa.docx — Documentos Alumnos / Guías de Acción, UNITI.

C.7 Herramienta: Comunicación Asertiva y Yo Mensaje

Documento fuente: *Herramienta Com Asertiva Yo Msj.pdf* — Documentos Alumnos / Herramientas, UNITI.



UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

HERRAMIENTA PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

Comunicación Asertiva y Yo Mensaje

¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva es una forma de expresar lo que pienso, siento o necesito de manera clara, respetuosa y honesta, sin quedarme callado/a cuando algo me afecta ni agredir a otras personas. La comunicación asertiva me ayuda a:

- Resolver conflictos de manera más saludable.
- Expresar mis necesidades sin sentir culpa.
- Escuchar y comprender mejor a otras personas.
- Fortalecer mis relaciones personales.

¿Para qué sirve esta herramienta?

Es importante recordar que esta herramienta no tiene como objetivo controlar la reacción de los demás ni garantizar que una conversación salga de manera perfecta. Aunque nos comuniquemos de forma asertiva, la otra persona puede no responder de la manera que esperamos, ya sea porque interpreta la situación de forma distinta o porque no cuenta con las mismas habilidades de comunicación.

El verdadero propósito de esta herramienta es con uno mismo. Se trata de poder expresar nuestras necesidades, emociones, límites o peticiones de una manera clara, respetuosa y congruente con nuestros valores. Al hacerlo, asumimos la responsabilidad de nuestra parte en la comunicación y podemos sentirnos satisfechos de haber actuado de forma honesta y asertiva.

A partir de ahí, la respuesta de la otra persona queda fuera de nuestro control. Si la reacción es positiva, se favorece el entendimiento y una comunicación más efectiva. Si la reacción es negativa, será necesario valorar otras estrategias o decisiones. Sin embargo, el éxito de la herramienta no depende de la respuesta obtenida, sino de haber comunicado aquello que necesitábamos expresar de manera adecuada y respetuosa.



El "Yo Mensaje"

El "Yo Mensaje" es una herramienta que ayuda a expresar molestias, necesidades o emociones sin atacar a la otra persona. La estructura básica es:

Cuando...

(describo la situación)

Yo

me

siento...

(expreso cómo me afecta)

Porque...

(explico por qué es importante para mí)

Me

gustaría...

(expreso una petición o necesidad)

Ejemplos

Ejemplo 1

✗ "Nunca me escuchas."

✓ "Cuando estoy hablando y revisas tu teléfono, me siento ignorado porque para mí es importante sentir atención. Me gustaría que pudiéramos escucharnos cuando conversamos."

Ejemplo 2

✗ "Siempre llegas tarde."

✓ "Cuando llegas después de la hora acordada, me siento frustrado porque organizo mi tiempo para vernos. Me gustaría que me avisaras si vas a retrasarte."

Ejemplo 3

✗ "No te importa nuestra amistad."

✓ "Cuando pasan varios días sin responder mis mensajes, me siento confundido porque valoro nuestra amistad. Me gustaría saber si estás ocupado o si necesitas espacio."

Algunas recomendaciones para comunicarme de forma asertiva

1. Hablar desde mi experiencia

En lugar de asumir las intenciones de la otra persona, puedo hablar sobre lo que yo observo, pienso o siento, basándome en los hechos comprobables.

✗ "Lo haces para molestarme."

✓ "Cuando ocurre esto, me siento incómodo."

2. Describir hechos, no atacar personas

Es mejor enfocarme en lo que sucedió que en etiquetar o juzgar a alguien.

✗ "Eres irresponsable."

✓ "No llegaste a la hora que habíamos acordado."

3. Escuchar antes de responder

Escuchar **no significa estar de acuerdo**, sino dar espacio para comprender el punto de vista de la otra persona.

4. Expresar lo que necesito

Las demás personas no siempre saben lo que espero o necesito. Es importante decirlo de forma clara.

✗ "Ya deberías saber lo que me pasa."

✓ "Me gustaría que me avisaras si vas a llegar tarde."

5. Mantener el respeto

Puedo expresar mi desacuerdo sin insultar, humillar o amenazar.

Recuerda:

La comunicación asertiva no es una habilidad que se domine de un día para otro. Habrá ocasiones en las que nos resulte difícil expresar lo que sentimos o en las que las conversaciones no salgan como esperábamos. Eso es parte del proceso. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino seguir practicando. Cada vez que intentamos comunicar nuestras necesidades, emociones y límites de manera más clara y respetuosa, estamos fortaleciendo esta habilidad y construyendo relaciones más saludables, empezando por la relación con nosotros mismos.

Lic. Marycruz Gonzalez Belmont

Área de Psicología

psicologia@uniitags.edu.mx

C.8 Herramienta: Concentración en el Presente (Mindfulness)

Documento fuente: Herramienta Concentración en el Presente (Mindfulness).pdf — Documentos Alumnos / Herramientas, UNITI.



UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

HERRAMIENTA PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

Concentración en el Presente (Mindfulness)

¿Qué es la concentración en el presente?

Cuando vivimos una situación difícil, nuestro cerebro intenta protegernos pensando constantemente en los problemas, imaginando lo que podría pasar o recordando lo que ya ocurrió. Aunque esto tiene la intención de prepararnos, muchas veces termina provocando que sea difícil concentrarnos, estudiar, trabajar o incluso descansar.

La concentración en el presente, también conocida como *mindfulness*, consiste en entrenar nuestra atención para regresar, una y otra vez, al momento que estamos viviendo aquí y ahora.

No significa dejar la mente en blanco ni dejar de sentir emociones. Significa aprender a notar cuándo nuestra mente se fue hacia las preocupaciones y traerla nuevamente al presente, sin juzgarnos.

Esta habilidad puede ayudarme a:

- Centrarme mejor en mis actividades.
- Reducir la sensación de estar saturado/a.
- Disminuir la ansiedad que producen las preocupaciones constantes.
- Tomar decisiones con mayor claridad.
- Recuperar poco a poco la sensación de control sobre mi atención.

¿Para qué sirve esta herramienta?

Es importante recordar que esta herramienta no elimina los problemas ni hace que desaparezcan las situaciones difíciles.

Si estoy viviendo conflictos familiares, laborales, económicos o personales, esos problemas seguirán existiendo. Sin embargo, permanecer pensando en ellos durante todo el día no suele



resolverlos y, en muchas ocasiones, hace más difícil realizar las actividades que sí necesitan mi atención en este momento.

El propósito de esta herramienta es ayudarme a decidir, de manera consciente, dónde quiero colocar mi atención.

Cuando mi mente se va una y otra vez hacia las preocupaciones, puedo reconocerlo y regresar al presente para dedicar mi energía a la actividad que estoy realizando.

Después, cuando llegue el momento adecuado, podré volver a pensar en el problema con mayor claridad.

Volver al presente

Cada vez que note que mi mente comenzó a irse hacia preocupaciones, puedo seguir estos cuatro pasos.

1. Me doy cuenta

"No estoy concentrado/a."

"Mi mente volvió a las preocupaciones."

(No intento dejar de pensar. Solo lo noto.)

2. Hago una pausa

Respiro lentamente.

Inhalo por la nariz.

Exhalo despacio.

Dos o tres respiraciones suelen ser suficientes.

3. Observo lo que ocurre

Puedo preguntarme:



¿Qué estoy viendo?

¿Qué estoy escuchando?

¿Qué estoy sintiendo físicamente?

¿Qué estoy haciendo exactamente en este momento?

4. Regreso a mi actividad

Ahora vuelvo a hacer una sola cosa.

Solo la siguiente tarea.

No necesito resolver toda mi vida en este momento.

Solo necesito hacer el siguiente paso.

Ejemplo

☒ Estoy estudiando.

Recuerdo el problema que tengo.

Empiezo a imaginar todo lo que puede pasar.

Abro el celular.

Vuelvo a pensar.

No estudio.

Me siento peor.

☒ Estoy estudiando.

Aparece una preocupación.

La reconozco.

Respiro.

Observo mi alrededor.

Regreso al párrafo que estaba leyendo.

Si la preocupación vuelve cinco veces...

La regreso cinco veces.

Ese también es un avance. Entrenarlo al inicio no es fácil, pero entre más lo practicamos, mejor lo podemos lograr.

Algunas recomendaciones para regresar al presente

1. Hacer una sola cosa a la vez

Nuestro cerebro funciona mejor cuando dirige su atención a una sola actividad.

En lugar de intentar resolver varios problemas al mismo tiempo, puedo enfocarme únicamente en la tarea que estoy realizando.

2. Observar sin pelear con los pensamientos

No necesito obligarme a dejar de pensar.

Puedo decirme:

"Estoy teniendo un pensamiento de preocupación."

Eso es diferente a creer que debo seguirlo.

3. Utilizar mis sentidos

Si siento que mi mente se fue demasiado lejos, puedo observar:

- 5 cosas que veo.



- 4 cosas que puedo tocar.
- 3 sonidos que escucho.
- 2 olores que percibo.
- 1 sabor que noto.

Esta técnica ayuda a regresar la atención al presente.

4. Respirar antes de continuar

Cuando noto que mi mente se aceleró, puedo detenerme unos segundos antes de seguir.

No necesito esperar sentirme completamente tranquilo para continuar.

Muchas veces la calma aparece mientras continúo con la actividad.

5. Ser paciente conmigo

Es normal que mi atención se distraiga muchas veces.

El objetivo no es evitar que ocurra.

El entrenamiento consiste en regresar una y otra vez.

Cada vez que vuelvo al presente, estoy fortaleciendo esta habilidad.

Recuerda

Nuestra mente está diseñada para anticipar problemas, especialmente cuando estamos viviendo situaciones difíciles. Por eso es normal que las preocupaciones aparezcan una y otra vez.

La práctica de la concentración en el presente no busca eliminar esos pensamientos, sino ayudarme a decidir cuándo prestarles atención y cuándo regresar a la actividad que tengo frente a mí.

Al principio tendré que hacerlo muchas veces. Eso no significa que esté fallando; significa que estoy entrenando mi atención. Con la práctica, regresar al presente se vuelve cada vez más fácil y



puedo recuperar poco a poco mi capacidad para concentrarme, aprender y enfrentar las dificultades con mayor claridad.

Lic. Marycruz González Belmont

Área de Psicología

psicologia@uniitags.edu.mx

C.9 Herramienta: Cuando mi hijo tiene conductas difíciles

Documento fuente: *Herramienta Cuando mi hijo tiene conductas difíciles, una guía para acompañarlo.pdf* — Documentos Alumnos / Herramientas, UNITI.



UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

HERRAMIENTA PARA EL PROGRAMA DE SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD INTERCULTURAL PARA LA IGUALDAD

Cuando mi hijo tiene conductas difíciles

Una guía para acompañarlo con calma y firmeza

¿Qué está pasando?

Cuando un niño pega, grita, desafía reglas, hace berrinches o parece no obedecer, es normal que los adultos sintamos frustración, preocupación o incluso enojo.

Muchas veces pensamos que estas conductas aparecen porque el niño quiere portarse mal o porque intenta manipularnos. Sin embargo, la mayoría de las veces los niños no cuentan todavía con las habilidades necesarias para expresar lo que sienten de otra manera.

Los niños pequeños están aprendiendo poco a poco a identificar sus emociones, controlar sus impulsos y resolver problemas. Cuando todavía no saben cómo hacerlo, utilizan la conducta para comunicar aquello que no pueden explicar con palabras.

En otras ocasiones, los cambios en la conducta pueden aparecer cuando el niño está viviendo situaciones difíciles, como cambios importantes en la familia, conflictos entre los adultos, estrés, pérdidas, miedo o experiencias que le generan inseguridad.

La conducta no aparece de la nada.

Muchas veces es la forma que tiene un niño de pedir ayuda.

¿Para qué sirve esta herramienta?

Esta guía no busca que existan hijos "perfectos" ni madres y padres que nunca se equivoquen.

Su objetivo es ofrecer estrategias sencillas para acompañar las conductas difíciles de una manera que ayude al niño a aprender nuevas habilidades, sin recurrir a la violencia física o verbal.

Educar implica poner límites. Los niños necesitan límites para sentirse seguros. La diferencia está en que esos límites pueden enseñarse con firmeza y respeto al mismo tiempo.

Cuando aparezca una conducta difícil...

No necesito resolver todo en ese momento.

Puedo seguir estos cinco pasos.

1. Primero me calmo yo.

Cuando un adulto pierde el control, es mucho más difícil ayudar a un niño a recuperarlo.

Antes de responder puedo hacer una pausa.

Respirar profundo.

Contar lentamente hasta cinco.

Recordar:

"Mi objetivo no es ganar una pelea. Mi objetivo es enseñar."

2. Intento entender qué necesita mi hijo.

Antes de pensar únicamente en el comportamiento, puedo preguntarme:

¿Qué estará sintiendo?

¿Tiene hambre?

¿Está cansado?

¿Se siente frustrado?

¿Está buscando atención?

¿Está pasando por un cambio importante?

Comprender la emoción no significa justificar la conducta.

Simplemente me ayuda a responder de manera más útil.

3. Pongo un límite claro.

Los niños necesitan saber qué conductas sí son aceptables y cuáles no.

Puedo **hablar con tranquilidad** y decir frases cortas como:

"Entiendo que estés enojado."

"No voy a permitir que pegues."

"Puedes estar molesto, pero no lastimar."

Es posible validar la emoción sin aceptar una conducta que hace daño.

4. Espero a que ambos estemos tranquilos.

Cuando un niño está muy alterado, su cerebro tiene dificultades para aprender.

Primero necesita recuperar la calma.

Después podremos hablar sobre lo ocurrido y pensar juntos qué podría hacer diferente la próxima vez.

5. Reconozco los pequeños avances.

Con frecuencia prestamos mucha atención cuando un niño hace algo que no nos gusta, pero olvidamos reconocer cuando sí está aprendiendo.

Frases sencillas como:

"Gracias por intentarlo."

"Hoy pudiste calmarte más rápido."

"Me gustó cómo pediste ayuda."

fortalecen mucho más el aprendizaje que los castigos constantes.

Algunas cosas que suelen empeorar la conducta

- Gritar.
- Golpear.
- Humillar o ridiculizar.

- Compararlo con otros niños.
- Amenazar constantemente.
- Corregir cuando todos están muy alterados.
- Dar instrucciones muy largas mientras el niño está llorando o enojado.

Estas estrategias pueden detener una conducta en ese momento, pero generalmente no enseñan la habilidad que el niño necesita desarrollar.

Algunas cosas que suelen ayudar

- ✓ Tener horarios relativamente estables.
- ✓ Dormir y alimentarse adecuadamente.
- ✓ Dar instrucciones claras y sencillas.
- ✓ Anticipar cambios ("En cinco minutos vamos a guardar los juguetes").
- ✓ Ofrecer opciones cuando sea posible.
- ✓ Dedicar algunos minutos al día para jugar o convivir con el niño sin distracciones.
- ✓ Mantener los límites con calma y de forma consistente.

Recuerda

Todos los niños tienen momentos difíciles.

Todos los adultos pierden la paciencia alguna vez.

Educar no significa hacerlo perfecto.

Significa estar dispuesto a aprender nuevas formas de acompañar a nuestros hijos y reparar cuando cometemos errores.

Cada vez que respondes con calma, ayudas a tu hijo a desarrollar habilidades que utilizará durante toda su vida.

Si quieres seguir aprendiendo...

Existen profesionales que comparten información útil sobre desarrollo infantil, regulación emocional y estrategias de crianza.

Estos recursos pueden servir como un complemento para seguir aprendiendo.

Recuerda que cada familia es diferente y que ningún creador de contenido tiene todas las respuestas. Utiliza esta información como una guía y, si tienes dudas o la situación es compleja, busca acompañamiento profesional.

Recursos audiovisuales complementarios

Además de esta guía, algunas personas encuentran más fácil aprender nuevas estrategias al observar ejemplos prácticos en situaciones cotidianas.

A continuación, se presentan algunos **usuarios de TikTok** que comparten contenido relacionado con los temas abordados en este documento. Se eligió esta plataforma porque su formato de videos cortos puede facilitar la comprensión y aplicación de conceptos que, en ocasiones, resultan complejos cuando solo se leen por escrito.

Los recursos incluidos tienen un propósito **exclusivamente educativo y complementario**. Su inclusión no implica que el Área de Psicología de la Universidad Intercultural para la Igualdad respalde la totalidad de las publicaciones, opiniones o futuras actualizaciones de estos usuarios. Se recomienda utilizar este material con sentido crítico y, ante dudas específicas o situaciones particulares, buscar acompañamiento profesional.

Comprendiendo la conducta infantil

Ejemplos cotidianos que ayudan a comprender el comportamiento de niñas y niños desde una perspectiva respetuosa.

 @mamareal01

Comparte ejemplos cotidianos de cómo acompañar las emociones de sus hijos y aplicar estrategias de regulación emocional en la vida diaria.

 @vitolin_r



Muestra situaciones familiares reales y alternativas para responder a conductas difíciles desde una perspectiva respetuosa.

Regulación emocional y manejo de berrinches

Estrategias para acompañar emociones intensas y responder de manera más calmada y efectiva.

 @formarhoy

 @andydoqui

Abordan estrategias para favorecer el desarrollo de la regulación emocional, ayudando a niñas y niños a expresar sus emociones de forma más adaptativa.

Límites y disciplina

Ideas para establecer límites claros, fomentar la autonomía y acompañar la conducta sin recurrir a la violencia.

 @barbie_terapeuta

 @cerebros.sanos

Comparten estrategias para establecer límites claros, fomentar la autonomía y acompañar la conducta con firmeza y respeto.

⚠ Una nota importante

Si las conductas aparecieron de forma repentina, son muy intensas, el niño ha vivido alguna situación de violencia, abuso, pérdidas importantes o los problemas continúan aumentando a pesar de intentar estas estrategias, es recomendable buscar apoyo profesional. Algunas conductas son una forma de expresar que el niño está viviendo una situación que necesita atención especializada.

Lic. Marycruz González Belmont

Área de Psicología

psicologia@uniitags.edu.mx

Directorio institucional

Instancia	Contacto / cuándo acudir
Área de Psicología	psicologia@uniitags.edu.mx — contención emocional, mediación, acompañamiento psicoeducativo y canalización.
Dirección de Igualdad y Contra las Violencias	eugenia.solis@uniti.edu.mx — situaciones de violencia, acoso, discriminación o vulneración de derechos.
Seguridad / 911	Emergencias con riesgo inmediato para la vida o integridad física.
Policía Rosa	Riesgo inmediato, amenazas activas o violencia en curso relacionada con violencia de género.
Centro de Justicia para las Mujeres	Canalización externa especializada en violencia de género.
Instituto Aguascalentense de las Mujeres	Orientación y canalización externa especializada.
Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes	Casos de posible vulneración de derechos, violencia o abuso en NNA.
DIF	Canalización externa relacionada con NNA y sus familias.

Fin del Manual de Procedimientos del Área de Psicología — Programa de Salud Mental, Universidad Intercultural para la Igualdad.