

# CARTILLAS PEDAGÓGICAS DE EDUCACIÓN INCLUSIVA

Salud mental y prevención del suicidio

Instituto Nacional de Formación Técnica Profesional INFOTEP  
San Juan del Cesar, La Guajira  
2026



**Instituto Nacional de Educación Técnico Profesional – INFOTEP**

San Juan del Cesar, La Guajira

Área de Bienestar Institucional

2026

# TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO</b>	<b>5</b>
¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?	6
¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LA AFECTACIÓN DE LA SALUD MENTAL?	7
¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL Y PREVENIR SU DETERIORO?	9
¿QUÉ ES EL CUIDADO PERSONAL Y EL CUIDADO COLECTIVO?	11
¿CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE ALERTA EN CASOS DE SALUD MENTAL?	12

## **INTRODUCCIÓN**

La siguiente cartilla pedagógica sobre salud mental y prevención del suicidio, es una herramienta pedagógica transversal de consulta dirigida a toda la comunidad educativa, estudiantes, docentes, personal administrativo y egresados, del Instituto Nacional de Educación Técnica Profesional de San Juan del Cesar, La Guajira (INFOTEP), como resultado de la implementación de la Política de Educación Inclusiva, Diversidad y Accesibilidad.

El objetivo de este recurso es ofrecer información actualizada, conceptos claros e insumos pedagógicos interactivos que contribuyan al fortalecimiento de una cultura institucional basada en la inclusión, la diversidad y el respeto por la diferencia. En particular, esta cartilla busca proporcionar información clara y completa que permita a todos los miembros de la comunidad educativa promover activamente el cuidado de la salud mental y prevenir situaciones o conductas que puedan afectarla o deteriorarla. Asimismo, tiene como propósito fortalecer las capacidades de la comunidad educativa para la prevención de las violencias basadas en género, brindando herramientas que faciliten una atención psicosocial con enfoque diferencial. Este enfoque reconoce que, como consecuencia de situaciones de violencia basada en género, tanto las víctimas como los presuntos responsables pueden experimentar afectaciones en su salud mental, por lo que resulta necesario contar con orientaciones que permitan una atención adecuada, sensible al contexto y respetuosa de las particularidades de cada caso.

En este sentido, la cartilla se desarrolla en el marco de la Política de Educación Inclusiva y del micrositio institucional orientado a la prevención de las violencias basadas en género y a la promoción de la salud mental. De esta manera, esta cartilla constituye el final de la secuencia de aprendizaje a la cartilla ABC de género y de diversidades sexuales y de género, las cuales desarrollan los conceptos necesarios para comprender de manera crítica y aplicar los contenidos aquí desarrollados.

# Salud mental y prevención del suicidio

# Salud mental y prevención del suicidio

En la sociedad moderna, uno de los mayores avances en materia de salud pública ha sido la ampliación del concepto de salud más allá de la dimensión física, para incluir un aspecto históricamente relegado por las instituciones y la ciudadanía: la salud mental. Esta constituye un pilar esencial del bienestar integral de las personas y las comunidades, al estar profundamente vinculada con factores contextuales, sociales y culturales que promueven el desarrollo humano y la construcción de proyectos de vida tanto individuales como colectivos. En consecuencia, el sentido que adquieren la vida y la salud depende, en gran medida, de la eficacia de los mecanismos de prevención, promoción y rehabilitación, así como de la articulación interinstitucional impulsada por los gobiernos en materia de salud mental<sup>1</sup>.

El contexto global reciente, especialmente durante la pandemia del COVID-19, múltiples organizaciones y gobiernos evidenciaron la relevancia de la salud mental como un asunto prioritario de salud pública, pues de ella depende el desarrollo libre, digno y sostenible de las personas a lo largo de todas las etapas de su vida. En este marco, el Estado colombiano ha avanzado en la formulación e implementación de políticas orientadas a la prevención, promoción y rehabilitación en salud mental<sup>2</sup>.

En coherencia con ello, el Instituto Nacional de Formación Técnica y Profesional (INFOTEP) de San Juan del Cesar, La Guajira, en el marco de la Política de Educación Inclusiva, Diversidad y Accesibilidad ha reconocido la salud mental como un eje transversal fundamental para el cumplimiento de sus objetivos institucionales. Asimismo, considera indispensable integrar la prevención, promoción y rehabilitación dentro del protocolo y la ruta de atención de las violencias basadas en género.

Finalmente, con el propósito de garantizar una adecuada transversalización de este pilar, la institución ha desarrollado dos instrumentos específicos operativos de esta cartilla: la **Ruta de Atención Psicosocial con Enfoque Diferencial** y la **Ruta para la Prevención y la Postvención de Conductas Suicidas**.

---

<sup>1</sup> Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Política Nacional de Salud Mental (2024 – 2033). [https://www.minsalud.gov.co/Anexos\\_Normatividad\\_Nuevo/Document-2025-01-17T111829\\_306.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf)

<sup>2</sup> La salud mental ha sido abordada en diversos instrumentos jurídicos, para mencionar algunas está la ley 1751 de 2015, la ley 1616 de 2013, la resolución 4899 (Política Nacional de Salud Mental que precede la actual) y el CONPES 3992 de 2020.

A continuación, el lector encontrará los conceptos fundamentales para comprender la salud mental y fortalecer las habilidades necesarias para su cuidado individual y colectivo.

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental se entiende como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las situaciones de estrés de la vida cotidiana, desarrollar su potencial, aprender, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a sus comunidades. Además de su importancia práctica, tiene un valor propio y se reconoce como un derecho humano fundamental<sup>3</sup>.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es un proceso dinámico y continuo que se experimenta de forma diferenciada en cada uno de los individuos. De la misma forma como la salud física depende de distintos factores, biológicos, genéticos y sociales, la salud mental se fortalece o debilita en distintos momentos de la vida por factores personales, colectivos, estructurales, familiares o culturales. Esto depende de un proceso por medio del cual los individuos desarrollan o no herramientas para enfrentar las dificultades, adversidades de la vida y a las condiciones difíciles por medio de la resiliencia para prevenir el desarrollo de trastornos o afecciones a la salud mental<sup>4</sup>.

Al igual que la salud física, la salud mental puede verse afectada por diversos factores biológicos, genéticos y sociales que, en determinadas circunstancias, pueden generar trastornos o episodios psicológicos y psiquiátricos que comprometen el bienestar de las personas. Estos trastornos pueden abordarse mediante acompañamiento psicológico o terapéutico profesional y, en los casos en que existan desequilibrios neuroquímicos, con el apoyo de tratamientos farmacológicos supervisados por especialistas.

Estas afecciones de salud mental incluyen tanto los trastornos mentales como las discapacidades psicosociales, además de otros estados asociados con altos niveles de angustia, deterioro funcional o riesgo de autolesión. A pesar de que muchos de estos trastornos pueden tratarse de forma efectiva y a bajo costo, los sistemas de salud en el mundo continúan enfrentando graves limitaciones de recursos y amplias brechas en el acceso a la atención<sup>5</sup>.

En Colombia la salud mental ha sido abordada como un asunto de salud pública, es decir, que su promoción, prevención y rehabilitación es una obligación del estado

---

<sup>3</sup> Organización Mundial de la Salud (8 de octubre de 2025). Salud Mental. Centro de Prensa. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>4</sup> OMS. Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

con los ciudadanos. En otras palabras, la salud mental en Colombia es un derecho fundamental de todos y todas. La ley 1616 de 2013 define la salud mental como:

“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La salud mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas”<sup>6</sup>

## ¿Cuáles son los factores de riesgo en la afectación de la salud mental?

Los factores de riesgo son cualquier característica, condición o circunstancia que aumenta la probabilidad de que una persona sufra de un episodio o una enfermedad perjudicial para su salud mental y por lo tanto su bienestar, y en ciertos casos, su integridad<sup>7</sup>. Según la Organización Mundial de la Salud, de ahora en adelante OMS, los factores de riesgo existen en diferentes niveles: las habilidades emocionales, el uso indebido de sustancias y la genética; también, lo social y lo ambiental como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente<sup>8</sup>.

Los factores de riesgo pueden presentarse en cualquier etapa de la vida. Por eso, una crianza basada en el respeto, el afecto y el cuidado es fundamental para prevenir el deterioro de la salud mental desde la infancia. También, dado que la salud mental implica un estado de equilibrio entre la persona y su entorno, situaciones como la inseguridad, la desesperanza, los cambios abruptos, las amenazas o episodios de violencia, las enfermedades, las experiencias traumáticas y las dificultades en los entornos sociales, laborales, culturales o familiares<sup>9</sup> pueden afectar dicho equilibrio y, con ello, el bienestar mental. Asimismo, muchas de esas condiciones o situaciones puede juntarse en momentos complejos que aceleran y explotan en crisis emocionales, e incluso, físicas.

---

<sup>6</sup> Ley 1616 de 2013, artículo 3.

<sup>7</sup> Organización Mundial de la Salud. (1998). *Glosario de Promoción de la Salud*. OMS & Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Public Health Glossary. CDC.

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud (8 de octubre de 2025). Salud Mental. Centro de Prensa. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>9</sup> Fundación UNAM. (20 de agosto de 2019). ¿Qué factores afecta la salud mental. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>

Aunque las personas solemos identificar y reconocer esas situaciones difíciles, solemos ignorar que se tratan de factores de riesgo a nuestra salud mental, por lo que la acumulación puede llevar a crisis imprevistas. Por esta razón, es importante autoidentificar y ayudar a otros a identificar para tomar medidas que puedan prevenir y auxiliar emocionalmente a las personas para prepararlas y darles herramientas suficientes para afrontar. **Siempre es indispensable pedir ayuda.** A continuación se presenta una serie de comportamientos y patrones que se puede asociar para cada factor de riesgo cuando existen posibles detonantes o casos de deterioro en la salud mental.

Factor de riesgo	Comportamientos y patrones
<b>Inseguridad</b>	Cambios frecuentes en el estado de ánimo, sensación de vulnerabilidad, miedo a compartir demasiada información, distanciamiento o apego exagerado al círculo social y familiar, precaución excesiva.
<b>Desesperanza</b>	Falta de motivación o interés en actividades cotidianas, pensamientos negativos persistentes sobre el futuro, dificultad para proyectarse o establecer metas, retraimiento social, frases que expresan desánimo o inutilidad (“nada tiene sentido”).
<b>Cambios abruptos</b>	Alteraciones repentinas en el comportamiento, irritabilidad o euforia sin causa aparente, dificultad para adaptarse a nuevas rutinas, episodios de ansiedad, desorganización emocional o conductas impulsivas.
<b>Amenazas o episodios de violencia</b>	Conductas de aislamiento, hipervigilancia, reacciones de sobresalto, temor constante, dificultad para confiar en otros, agresividad defensiva, alteraciones del sueño (pesadillas, insomnio).
<b>Enfermedades</b>	Cambios en el estado de ánimo relacionados con el dolor o la limitación física, irritabilidad, ansiedad, tristeza prolongada, retraimiento social, miedo al futuro o a la pérdida de autonomía.

<b>Experiencias traumáticas</b>	Revivencia de hechos pasados (recuerdos o pesadillas), evitación de lugares o personas relacionadas con el evento, dificultad para concentrarse, sentimientos de culpa o vergüenza, insomnio o episodios de angustia intensa.
<b>Dificultades en entornos cotidianos (trabajo, educación o familia).</b>	Conflictos frecuentes, aislamiento o evitación del grupo, desmotivación laboral o académica, estrés constante, sensación de no pertenecer, disminución del rendimiento, cambios en los hábitos alimenticios o de sueño.

## ¿Cómo cuidar la salud mental y prevenir su deterioro?

La salud mental, al igual que la salud física, debe cuidarse mediante un conjunto de acciones articuladas en tres momentos fundamentales: prevención, atención y rehabilitación. Esto significa que el cuidado de la salud mental no comienza únicamente cuando aparecen síntomas o crisis, sino que debe desarrollarse de manera anticipada, promoviendo el bienestar y la detección temprana de riesgos. Asimismo, los trastornos o episodios relacionados con la salud mental pueden reaparecer, por lo que las personas que los enfrentan requieren procesos de rehabilitación continuos, que incluyan acompañamiento psicológico, seguimiento clínico y estrategias de postratamiento orientadas a mantener su estabilidad y calidad de vida. En la siguiente herramienta se describen las acciones y estrategias principales que se pueden implementar en cada uno de los momentos del cuidado.


<b>Momento del cuidado</b>	<b>Acciones y estrategias principales</b>
<b>Prevención</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoción del autocuidado y hábitos saludables (alimentación, descanso, actividad física).</li> <li>- Fortalecimiento de la autoestima y las habilidades socioemocionales (manejo del estrés, resolución pacífica de conflictos, comunicación asertiva).</li> <li>- Generación de entornos seguros y libres de violencia en el hogar, la escuela y el trabajo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación emocional y sensibilización sobre salud mental en la comunidad.</li> <li>- Detección temprana de señales de riesgo y orientación oportuna hacia servicios de apoyo.</li> </ul>
<b>Atención</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación profesional por psicología o psiquiatría ante síntomas persistentes o crisis.</li> <li>- Intervenciones terapéuticas individuales, grupales o familiares.</li> <li>- Acompañamiento psicológico y emocional en situaciones críticas (violencia, duelo, enfermedad, etc.).</li> <li>- Acceso a servicios de salud mental, líneas de atención o primeros auxilios psicológicos.</li> <li>- Coordinación interinstitucional para garantizar atención integral.</li> </ul>
<b>Rehabilitación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procesos de seguimiento y acompañamiento postratamiento.</li> <li>- Terapias de reintegración social, laboral o académica.</li> <li>- Grupos de apoyo y redes comunitarias para fortalecer la resiliencia.</li> <li>- Educación y orientación a familiares y cuidadores.</li> <li>- Promoción de la adherencia al tratamiento médico o psicológico y prevención de recaídas.</li> </ul>

## ¿Qué es el cuidado personal y el cuidado colectivo?

Para responder a esta pregunta, por favor revise el siguiente video de la Organización Panamericana de la Salud y responda las preguntas propuestas.

**¿Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla?**



pero tu salud mental es tan importante para tu bienestar

1. ¿De qué manera usted ha sentido que puede contener situaciones de alto estrés, sufrimiento emocional y crisis emocionales?
2. ¿De qué forma suele usted ayudar a reconfortar a las personas de su círculo social en momentos y situaciones difíciles?
3. ¿Cuál diría usted, según el video, es la forma más efectiva para darle tranquilidad en momentos de angustia?
4. ¿Cómo cree que puede apoyar a alguien de la comunidad INFOTEP en momentos y situaciones de alta angustia o crisis emocionales?

*Tabla 1. ¿Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. Fuente: PAHO TV (YouTube). (18 de febrero de 2020). Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. <https://www.youtube.com/watch?v=owr6b1WxWHM>*

Como hemos visto, la salud mental es un proceso tanto individual como social que, en sus tres pilares - prevención, atención y rehabilitación -, requiere una acción constante de cuidado para afrontar las situaciones que pueden presentarse en cualquier momento de la vida. En otras palabras, el cuidado es esencial para mantener el equilibrio mental y el bienestar emocional. Estas prácticas de cuidado pueden ser individuales, como las que se muestran en el video: identificar y fortalecer hábitos que favorecen el equilibrio personal, tales como el sueño adecuado, la alimentación saludable, la actividad física y el tiempo de ocio.

Sin embargo, el cuidado también tiene una dimensión colectiva que exige el compromiso y la responsabilidad de las instituciones, empresas, círculos sociales y familias. Por ejemplo, una práctica de cuidado colectivo consiste en garantizar que los espacios de convivencia sean seguros y libres de situaciones que generen estrés, acoso, violencia, amenazas o deterioro físico y emocional. Otra práctica fundamental es el respeto, promoviendo conversaciones mediadas por la empatía, el reconocimiento del otro y la valoración de las diferencias que enriquecen a los grupos. Asimismo, es importante identificar factores de riesgo que puedan reproducirse en entornos colectivos no controlados, con el fin de prevenir su impacto y proteger el bienestar común.

En el Instituto de Formación Técnica y Profesional (INFOTEP) de San Juan del Cesar, La Guajira, el cuidado de la salud mental es una responsabilidad colectiva que involucra a toda la comunidad educativa: la institución, desde la emisión de lineamientos; los directivos, docentes, administrativos, estudiantes y todas las personas que participan en las actividades académicas. Para alcanzar este propósito, el INFOTEP ha establecido como pilar fundamental la educación inclusiva e intercultural, lo que significa que existe un compromiso por garantizar que la misión institucional, formar integralmente a los estudiantes, se cumpla asegurando que todas y todos tengan las mismas oportunidades para lograr el éxito académico y personal. En coherencia con este enfoque, el INFOTEP ha diseñado dos instrumentos institucionales: la Ruta de Atención Psicosocial con Enfoque Diferencial y la Ruta de Prevención y Postvención del Suicidio, las cuales establecen los procedimientos y mecanismos para garantizar un **cuidado integral de la salud mental dentro de la comunidad educativa**.

## **¿Cómo identificar señales de alerta en casos de salud mental?**

Identificar las señales de alerta en salud mental es fundamental para brindar apoyo oportuno y evitar que una situación de malestar emocional o psicológico se agrave. Estas señales pueden manifestarse de manera emocional, conductual, cognitiva o física, y varían según la persona y su contexto. Reconocer a tiempo los cambios en el comportamiento, las emociones o las relaciones sociales permite actuar con empatía y responsabilidad, orientando a la persona hacia los canales de atención adecuados. La observación atenta y el acompañamiento son claves para promover el cuidado colectivo y prevenir crisis. A continuación se desarrolla un cuadro en el que se relacionan señales de alerta y patrones observables que pueden ser indicadores para pedir ayuda y orientar a quien los presenta en caminos para la atención integral.

<b>Señales de alerta</b>	<b>Patrones observables</b>
<b>Cambios bruscos en el estado de animo</b>	Irritabilidad, tristeza repentina, llanto frecuente, euforia sin causa aparente o cambios emocionales extremos.
<b>Aislamiento social</b>	Evita el contacto con amigos, familiares o compañeros; pérdida de interés en actividades antes placenteras; retraimiento constante.
<b>Alteraciones del sueño o del apetito</b>	Dificultad para dormir, insomnio o sueño excesivo; pérdida o aumento notable del apetito y del peso corporal.
<b>Disminución del rendimiento académico o laboral</b>	Falta de concentración, olvidos frecuentes, desmotivación, ausencias reiteradas o baja productividad.
<b>Expresiones de desesperanza o inutilidad</b>	Comentarios negativos sobre la vida o el futuro (“no vale la pena”, “nada tiene sentido”); actitud pesimista constante.
<b>Cambios en la apariencia o el autocuidado</b>	Desinterés por la higiene personal, aspecto descuidado o abandono de rutinas básicas.
<b>Consumo de sustancias psicoactivas o alcohol en exceso</b>	incremento en el consumo, uso como forma de escape, cambios de comportamiento asociado.
<b>Conductas autolesivas o ideas suicidas</b>	Hablar de querer morir, regalar pertenencias, despedirse de personas cercanas, o presencia de heridas autoinfligidas.
<b>Reacciones físicas sin causa médica aparente</b>	Dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga constante o malestares recurrentes vinculados al estrés.

## ¿Con quién hablar sobre situaciones difíciles?

Frente a una situación difícil, hablar y pedir ayuda es un acto de cuidado y valentía. Ninguna persona debe afrontar sola los momentos de angustia, tristeza o crisis emocional. Buscar apoyo oportuno permite comprender lo que está ocurriendo, aliviar la carga emocional y encontrar alternativas para el bienestar. En todo momento que lo requiera, es importante identificar con la red de apoyo que se cuenta para estas situaciones difíciles.

Una red de apoyo es el conjunto de personas, grupos o instituciones con las que alguien puede contar para recibir acompañamiento emocional, orientación o ayuda práctica en momentos de dificultad. Estas redes fortalecen el bienestar y la salud mental, ya que brindan escucha, contención y recursos para afrontar situaciones complejas o estresantes. Las redes de apoyo pueden estar formadas por familiares, amigos, compañeros, docentes, orientadores, profesionales de la salud e incluso por entidades comunitarias o institucionales. Contar con una red sólida permite sentirse acompañado, reducir el aislamiento y tomar decisiones con mayor claridad y seguridad.

En el contexto del INFOTEP, las redes de apoyo se construyen tanto dentro de la comunidad educativa, a través del Bienestar Institucional, los docentes y los pares, como fuera de ella, mediante los servicios de salud, las familias y la comunidad local. En este caso, la red de apoyo es la primera puerta que abre cualquier persona para orientarse, hacer contención emocional y buscar cariño y comprensión.

## ¿Qué mecanismos institucionales existe para prevenir y cuidar de la salud mental?

En el INFOTEP, los estudiantes, docentes y colaboradores pueden acudir a diferentes canales de apoyo y acompañamiento, según el tipo de situación o necesidad:

- **Equipo de Bienestar Institucional:** brinda orientación psicológica, acompañamiento psicosocial y remisión a servicios especializados cuando se requiere.
- **Docentes o tutores de confianza:** pueden escuchar, orientar y facilitar el acceso a los servicios institucionales de apoyo.
- **Compañeros, amigos o familiares:** son una red de contención importante; hablar con ellos ayuda a reducir el aislamiento y fortalecer el vínculo emocional.
- **Líneas de atención en salud mental del nivel departamental y nacional:** en casos de urgencia o crisis, se puede acudir a líneas nacionales como la

**Línea 106 (línea nacional de teleorientación en salud mental), la línea 155 (violencias basadas en género) o al 123 opción 5, disponible las 24 horas. En el Departamento de la Guajira se puede comunicar con la línea de la Esperanza - 313 694 4849 o 018000943782: horario de atención: 24 horas - 7 días a la semana.**

Recordemos que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino de autocuidado. Compartir lo que sentimos con alguien de confianza puede ser el primer paso para iniciar un proceso de acompañamiento y recuperación.

En el siguiente documento encuentra un directorio nacional de líneas territoriales de atención en salud mental en Colombia.



## ¿Qué son los ajustes razonables?

Los ajustes razonables son las adaptaciones o modificaciones necesarias y adecuadas que se realizan en un entorno (físico, social, educativo o laboral) para asegurar que una persona pueda ejercer sus derechos y participar en igualdad de condiciones que las demás, sin que tales adaptaciones impliquen una carga desproporcionada para la institución o el sistema<sup>10</sup>.

Los ajustes razonables en el ámbito educativo permiten que estudiantes con diversas condiciones, incluyendo discapacidades o dificultades psicosociales, participen plenamente en el procesos de aprendizaje de una institución educativa.

---

<sup>10</sup> Diccionario panhispánico del español jurídico. (s.f). ajuste razonable (definición). <https://dpej.rae.es/lema/ajuste-razonable>; Guerrero. J. (4 de abril de 2021). ¿Qué son los ajustes razonables en la educación? Explicación y ejemplos. Docentes al día. <https://docentesaldia.com/2021/04/04/que-son-los-ajustes-razonables-en-la-educacion-explicacion-y-ejemplos/>; Secretaría de Educación de Bogotá. (2020). Plan Individual de Ajustes Razonables PIAR. [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/sites/default/files/11---PRESENTACION--LOS-PIAR.pdf](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/11---PRESENTACION--LOS-PIAR.pdf)

Esto se materializa a través de la adaptación de metodologías, tiempos, evaluaciones o recursos para atender necesidades específicas<sup>11</sup>.

En términos de salud mental, aplicar ajustes razonables significa reconocer que ciertas personas pueden requerir adaptaciones en sus entornos de estudio, trabajo o comunidad (por ejemplo flexibilización de horarios, apoyo adicional, espacios de auto-cuidado, acompañamiento psicosocial) para mantener su bienestar, prevenir deterioros y asegurar su participación plena.

## ¿Cómo actuar en casos de emergencias emocionales?

Ante una emergencia emocional, lo más importante es mantener la calma y buscar ayuda inmediata. Las emergencias emocionales pueden manifestarse a través de crisis de ansiedad, ataques de pánico, pensamientos suicidas, conductas autolesivas o episodios de descontrol emocional. En estos casos, actuar de manera rápida y empática puede salvar una vida. Para este tipo de situaciones es importante que todos los miembros de la comunidad tengan las habilidades para realizar primeros auxilios emocionales.

Los primeros auxilios emocionales son el conjunto de acciones inmediatas de apoyo, escucha y contención que se brindan a una persona que atraviesa una crisis emocional o una situación de alto impacto psicológico, como una pérdida, un episodio de violencia, un accidente o una noticia traumática.

Su propósito es proporcionar calma, seguridad y acompañamiento en los primeros momentos posteriores a la crisis, antes de que intervengan los servicios especializados en salud mental. No se trata de una terapia, sino de un apoyo humano y empático que ayuda a estabilizar emocionalmente a la persona y a reducir el riesgo de complicaciones mayores. Estos auxilios se basan en tres acciones principales:

1. Escuchar activamente, sin juzgar ni interrumpir.
2. Acompañar con empatía, transmitiendo tranquilidad y contención emocional.
3. Orientar adecuadamente, ayudando a la persona a acceder a redes de apoyo o atención profesional.

En el contexto del INFOTEP, los primeros auxilios emocionales forman parte de las rutas de atención psicosocial y de prevención del suicidio, garantizando una respuesta rápida y humana ante emergencias emocionales dentro de la comunidad

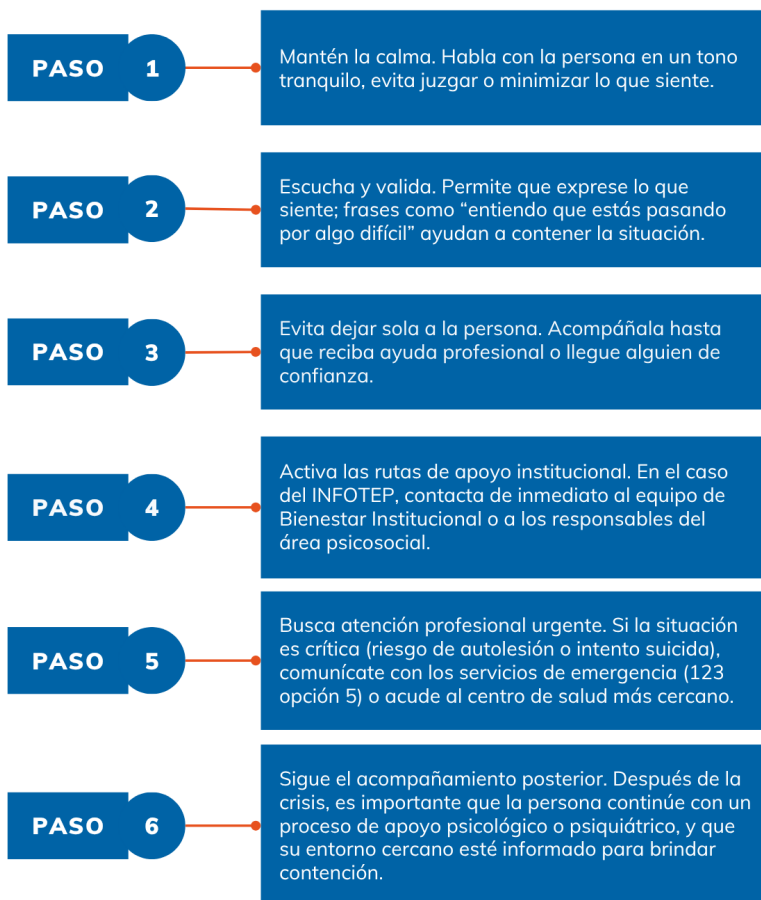
---

<sup>11</sup> Secretaría de Educación de Bogotá. (2020). Plan Individual de Ajustes Razonables PIAR. [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/sites/default/files/11---PRESENTACION--LOS-PIAR.pdf](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/11---PRESENTACION--LOS-PIAR.pdf)

educativa. A continuación se presenta una ruta de primeros auxilios emocionales para poder manejar este tipo de situaciones.



## RUTA PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES



<https://www.infotep.edu.co/>

*Ilustración 1. Ruta de primeros auxilios emocionales. Elaboración propia del INFOTEP San Juan del Cesar, La Guajira. 2026. Basada en la ruta de primero auxilios emocionales del INFOTEP San Andrés y Providencia.*

## ¿Cómo se relaciona las violencias basadas en género con la salud mental?

Las violencias basadas en género (VBG) tienen un impacto profundo y duradero en la salud mental de las personas que las experimentan. Estas violencias, físicas, psicológicas, sexuales, económicas o simbólicas, no solo afectan la integridad y la seguridad, sino también el equilibrio emocional, la autoestima y la percepción de sí mismas y del entorno.

Las víctimas de VBG pueden desarrollar ansiedad, depresión, estrés postraumático, insomnio, aislamiento social, sentimiento de culpa o desesperanza, entre otras consecuencias. Estas afectaciones no solo se presentan de forma inmediata, sino que pueden prolongarse en el tiempo y afectar el bienestar integral, las relaciones personales y el desempeño académico o laboral.

Además, las violencias basadas en género reproducen patrones de desigualdad y discriminación que generan entornos inseguros y excluyentes, los cuales aumentan el riesgo de deterioro en la salud mental de toda una comunidad, especialmente cuando no existen mecanismos adecuados de prevención, atención y reparación.

Por esta razón, la atención a la salud mental debe estar articulada con la prevención y la respuesta a las violencias basadas en género. Garantizar espacios seguros, de escucha y acompañamiento psicosocial, así como promover relaciones respetuosas e igualitarias, son acciones esenciales para construir una cultura del cuidado, la empatía y la no violencia. Tanto el protocolo para la prevención, detección, atención y sanción de las violencias basadas en género (VGB), la ruta de atención psicosocial y la ruta de prevención del suicidio y su postvención del INFOTEP están transversalizados con la prevención, atención y rehabilitación de la salud mental de todos y todas las miembros de su comunidad educativa.

## Tablas e ilustraciones

**Tabla 1.** ¿Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. Fuente: PAHO TV (YouTube). (18 de febrero de 2020). Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla. <https://www.youtube.com/watch?v=owr6b1WxWHM> ..... 11

**Ilustración 1.** Ruta de primeros auxilios emocionales. Elaboración propia del INFOTEP San Juan del Cesar, La Guajira. 2026. Basada en la ruta de primero auxilios emocionales del INFOTEP San Andrés y Providencia..... 17