



# CUIDA TU SALUD MENTAL

*Cartilla*

[www.defensoria.gov.co](http://www.defensoria.gov.co)



**Defensoría  
del Pueblo**  
COLOMBIA

#NosUnenTusDerechos

# CUIDA TU SALUD MENTAL

*Cartilla*

...

2023

Subdirección de Gestión del Talento Humano  
Defensoría del Pueblo



Defensoría  
del Pueblo  
C O L O M B I A

#NosUnenTusDerechos



#NosUnenTusDerechos

© Defensoría del Pueblo, 2023  
Obra de distribución gratuita.  
El presente texto se puede  
reproducir, fotocopiar o replicar,  
total o parcialmente, citando la  
fuente.

**JULIO LUIS BALANTA MINA**  
Defensor del Pueblo

**ROBINSON DE JESÚS CHAVERRA  
TIPTON**  
Vicedefensor del Pueblo

**OSCAR JULIÁN VALENCIA**  
Secretario General

**NELSON FELIPE VIVES CALLE**  
Secretario Privado

**RAMÓN JOSÉ MENDOZA  
ESPINOSA**  
Subdirector de Gestión del  
Talento Humano

**COORDINACIÓN Y EDICIÓN  
GENERAL**  
**KAREN LOBO PEDRAZA**  
Directora Nacional de Pro-  
moción y Divulgación de los  
Derechos Humanos.

**Secretaría Técnica del Comité  
Editorial**

**CARTILLA CUIDA TU SALUD  
MENTAL**

**AUTORES**  
**DIANA XIMENA LÓPEZ ZÚÑIGA**  
- PROFESIONAL ESPECIALIZADO,  
GRADO 18  
**MARÍA PAULA SALAZAR MARTÍ-  
NEZ – CONTRATISTA**

**LUISA TÉLLEZ**  
Diseño y diagramación

**LUISA TÉLLEZ**  
Diseño de portada

**ALEJANDRA RESTREPO FRANCO**  
Corrección de estilo

**FOTOGRAFÍAS**  
Banco de fotos de la Defensoría  
del Pueblo

•••

*Este documento debe citarse así:  
Defensoría del Pueblo. Cartilla  
cuida tu salud mental.*

# **CUIDA TU SALUD MENTAL**

*Cartilla*

• • •

**2023**

**Subdirección de Gestión del Talento Humano  
Defensoría del Pueblo**



# Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>7</b>
Objeto y alcance.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
<b>Capítulo 1. Desgaste emocional .....</b>	<b>9</b>
a. Síndrome de Burnout.....	10
b. Fatiga por compasión o desgaste por empatía.....	12
c. Contaminación temática .....	12
d. Traumatización vicaria o estrés traumático secundario .....	13
e. Traumatización de los equipos.....	13
<b>Capítulo 2. Cuidado emocional .....</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 3. Herramientas para que cuides tu salud .....</b>	<b>17</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>23</b>



Defensoría  
del Pueblo  
COLOMBIA

Defensoría  
del Pueblo  
COLOMBIA

# Introducción

La Defensoría del Pueblo es una de las entidades que hacen parte del Ministerio Público, quien se encarga de velar y proteger los derechos humanos y garantizar las libertades de los habitantes del territorio nacional y de los colombianos residentes en el exterior. Su gestión misional está basada en el principio de “Primero el ciudadano” y se enfoca en acompañar y apoyar la protección y defensa de la población en condición de vulnerabilidad<sup>1</sup>.

La naturaleza de la labor del servidor público dentro de la Defensoría es ser empáticos con las realidades de vulnerabilidad, dolor y en ocasiones el sufrimiento de las poblaciones, al ser un proceso de acompañamiento constante. Aspecto por el cual desde la misma entidad se acompaña y protege el bienestar de cada uno de los servidores.

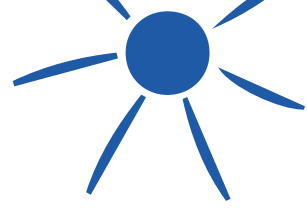
La presente cartilla es una herramienta de psicoeducación, que crea la Subdirección de Gestión del Talento Humano y está enfocada en brindar conocimiento a los servidores públicos sobre las afectaciones emocionales y cómo cuidar de sí mismos, como lo menciona la resolución 1166 de 2018: “se adoptan los lineamientos para el talento humano que orienta y atiende a las víctimas del conflicto armado”<sup>2</sup>, donde se visibiliza la necesidad de diseñar e implementar estrategias o programas que prevengan el desgaste emocional del talento humano que acompaña a la población vulnerable.

---

<sup>1</sup> **Qué hacemos.** <https://defensoria.gov.co/web/guest/que-hacemos#1>

<sup>2</sup> Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1166 de 2018. <https://www.min-salud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>





## Objeto y alcance

La presente cartilla tiene como objeto invitar a los servidores públicos de la Defensoría del Pueblo a conocer sobre las afectaciones emocionales y las herramientas para cuidar de sí mismos dentro del contexto laboral.

*Cuida tu salud mental* es una cartilla que tendrá como alcance llegar a los funcionarios públicos y a los servidores vinculados mediante contrato de prestación de servicios, de obra, ocasional, entre otros, así como practicantes o pasantes que realicen formación profesional en cualquier dependencia y que cumplan funciones públicas desde el nivel central o desde las regionales.

## Objetivo general

Brindar orientaciones, herramientas y prácticas para el cuidado emocional de los servidores públicos pertenecientes o vinculados con la entidad.

## Objetivos específicos

- Dar a conocer los conceptos de síndrome de Burnout, fatiga por compasión o desgaste por empatía, traumatización vicaria o estrés traumático secundario, traumatización de los equipos, contaminación temática y cuidado emocional.
- Ampliar el conocimiento sobre estrategias, herramientas o prácticas de cuidado emocional en el contexto laboral.

# Capítulo 1

## *Desgaste emocional*

Los servidores públicos de la Defensoría del Pueblo al ser responsables de la efectividad de los derechos humanos a través de las acciones de promover, ejercer y divulgar los derechos humanos; proteger y defender los derechos humanos y prevenir sus violaciones; fomentar la observancia del Derecho Internacional Humanitario; atender, orientar y asesorar en el ejercicio de sus derechos y proveer el acceso a la administración de justicia, en los casos señalados en la Ley<sup>3</sup>, donde se encuentran expuestos de manera continua y recurrente a las situaciones de dolor, sufrimiento, desesperanza y vulneración.

La exposición a estos contextos que tiene el talento humano de la Defensoría hace que la aparición del riesgo por desgaste emocional este latente, en la medida que esto interviene en el reco-

nocimiento, transición, comprensión y regulación emocional<sup>4</sup>, el cual puede agudizarse cuando no existen factores protectores y herramientas para el manejo de la carga laboral y emocional que aseguren el bienestar integral<sup>5</sup>.

El desgaste emocional se origina en el ámbito individual como el grupal y puede surgir por el funcionamiento de la organización o por las características del trabajo. Entre estas se encuentran algunas señales que la promueven y facilitan como:

- La exposición repetida a situaciones de sufrimiento humano
- Amenazas a la vida o a la integridad de la persona
- Pocos espacios de capacitación frente al rol del talento humano

<sup>3</sup> **Qué hacemos: Misión.** <https://defensoria.gov.co/web/guest/que-hacemos>

<sup>4</sup> OIM [2018]. **Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica.** [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

<sup>5</sup> Ibidem

- Poco tiempo y escasos recursos para desempeñar su trabajo
- Carga laboral que desborda las capacidades personales
- Comunicación deficiente
- Liderazgo vertical<sup>6</sup>

Con el transcurso del tiempo, el desgaste emocional se va consolidando y se visibiliza en el ámbito individual desde lo físico, emocional, mental, relacional, laboral y espiritual. Algunas señales de desgaste son los dolores musculares, irritabilidad, aislamiento social, alteración en la higiene del sueño, alteración en la alimentación, pensamientos recurrentes de desolación, pérdida de conexión espiritual o religiosa, dificultad en la construcción de redes de apoyo, entre otras<sup>7</sup>.

Entre las formas que existen de desgaste emocional se encuentra el síndrome

de Burnout o del quemado, fatiga por compasión o desgaste por empatía, contaminación temática, traumatización vicaria o estrés traumático secundario y traumatización de los equipos<sup>8</sup>.

### *a. Síndrome de Burnout*

Desde la resolución 1166 de 2018, el síndrome de Burnout o del quemado es un estado de estrés laboral derivado de demandas continuas de tipo interpersonal y emocional como resultado de la devoción a una causa, a un estilo de vida o a una relación que no produce las recompensas esperadas<sup>9</sup>.

El síndrome de Burnout es consecuencia de realizar trabajos que vinculan emocionalmente al trabajador con las situaciones de vulnerabilidad de otras personas, pero desde un escenario donde no existen resultados esperados, con lo cual se genera un desgase-

---

<sup>6</sup> Ibidem

<sup>7</sup> Ibidem

<sup>8</sup> Ministerio De Salud y Protección Social. Resolución 1166 de 2018. <https://www.min-salud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>

<sup>9</sup> Ibidem

te emocional y físico<sup>10</sup>. Las personas que padecen el síndrome expresan síntomas que abarcan lo emocional, cognitivo, conductual o social, donde predomina la despersonalización y la distancia emocional.

**Tabla 1**  
**Síntomas del Síndrome de Burnout<sup>11</sup>**



<sup>10</sup> OIM (2018). *Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica*. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

<sup>11</sup> Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. *Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. Vivat, pp. 42-80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>

## *b. Fatiga por compasión o desgaste por empatía*      *c. Contaminación temática*

Es la forma de agotamiento emocional que se produce por la exposición al sufrimiento de otras personas víctimas de acontecimientos traumáticos, relacionada con un deseo de ayudar a quien está sufriendo<sup>12</sup>. El talento humano puede experimentar síntomas intrusivos, como pesadillas, evitar relacionarse con compañeros y grupos de trabajo, refugiarse en estrategias no funcionales para el afrontamiento de las emociones como las adicciones y otras conductas de evitación, ansiedad, reactividad o impulsividad<sup>13</sup>.

Alude al efecto que tiene laborar con temas de alto impacto emocional donde puede llegar a existir daño o violencia a una persona o población, que incide sobre el talento humano individual y grupal, con una incapacidad de desconectarse de estos tópicos<sup>14</sup>. Es decir, los profesionales que trabajan en estas áreas se encuentran constantemente conectados a sus temas de trabajo y afectan sus ámbitos familiares, sociales y personales<sup>15</sup>.

---

<sup>12</sup> Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1166 de 2018. <https://www.min-salud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>

<sup>13</sup> OIM [2018]. **Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica**. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

<sup>14</sup> **Herramientas para el cuidado emocional**. [https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc\\_modulo2-fg.pdf](https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf)

<sup>15</sup> Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1166 de 2018. <https://www.min-salud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>

### *d. Traumatización vicaria o estrés traumático secundario*

Como lo menciona la resolución 1166 de 2018, la incidencia que tienen las víctimas y sus historias en los profesionales que acompañan su vulnerabilidad, lleva a que estos establezcan no solo relaciones desde lo laboral, sino también un estrecho vínculo con sus síntomas y su sufrimiento, al reproducirlos aun sin haber vivido las experiencias de las víctimas.

La traumatización vicaria es el efecto de reproducir en nosotros mismos los síntomas y sufrimientos. Este concepto se relaciona con historias de sufrimiento, dolor o violencia que hacen que nos volvamos “hiperreactivos”. Es decir, personas que se caracterizan por su tranquilidad para enfrentar situaciones conflictivas y comienzan a reaccionar de manera airada o a sobre-reaccionar cuando están en contacto con la violencia<sup>16</sup>.

### *e. Traumatización de los equipos*

Desde la resolución 1166 de 2018 se entiende la traumatización de los equipos como el efecto de reproducir en el grupo de trabajo las dinámicas del circuito de violencia.



---

<sup>16</sup> **Herramientas para el cuidado emocional.** [https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc\\_modulo2-fg.pdf](https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf)

## Capítulo 2

### *Cuidado emocional*

El cuidado emocional es un conjunto de estrategias y mecanismos que buscan promover el bienestar individual desde lo psicológico y lo social del individuo, con el fin de prevenir, atender y mitigar los factores que pueden generar desgaste emocional en el talento humano que acompaña, orienta y atiende a la población víctima<sup>17</sup>.

Este cuidado se puede ver desde dos enfoques: el afirmativo que busca desarrollar y fortalecer habilidades y recursos de afrontamiento de manera preventiva, sin importar que el trabajador no presente ningún desgaste emocional y el enfoque del déficit, el cual interviene sobre los síntomas de desgaste cuando están presentes para poder eliminarlos<sup>18</sup>.

El cuidado emocional es un proceso que busca el balance de la persona al construir un bienestar integral en las distintas áreas de funcionamiento y relacionamiento, es decir, un bienestar bio-psico-social.



<sup>17</sup>Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1166 de 2018. <https://www.min-salud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>

<sup>18</sup>OIM [2018]. **Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica.** [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

Gráfica 1.  
Áreas implicadas en el bienestar





## ¿Por qué cuidar nuestra salud mental?

En la medida en que el talento humano tenga un equilibrio en sus diferentes dimensiones, reconozca y fortalezca sus herramientas de afrontamiento, podrá acompañar desde una manera empática, con límites con su individualidad y establecerá relaciones de cuidado.

*Si yo me cuido y me cuidan, adquiero una experiencia y conocimiento en la práctica, por lo que puedo crear relaciones de cuidado y la otra persona estará más dispuesta a responder en el mismo sentido<sup>19</sup>.*



---

<sup>19</sup> **Herramientas para el cuidado emocional.** [https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc\\_modulo2-fg.pdf](https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf)

## Capítulo 3

### *Herramientas para que cuides tu salud*

#### *Conectarnos con nosotros mismos:*

La cotidianidad invita a las personas a conectarse con la productividad y dejar de lado la relevancia que tiene el reconocimiento emocional y corporal, con lo cual se dejan en pausa las respuestas psicológicas y físicas de cada individuo. A pesar de esta pausa, el cuerpo o las situaciones anímicas se hacen visibles al mostrar el desgaste emocional que están viviendo.

Cuidar de sí es conectarse consigo mismo, al escuchar e identificar los signos de alerta o banderas rojas corporales, emocionales, conductuales, mentales y espirituales, los cuales pueden ser<sup>20</sup>:

#### Gráfica 2. Signos de alerta

### Corporal

Fatiga crónica.  
Tensión muscular.  
Alteración en el sueño.  
Alteración en la ingesta de alimentos.  
Ansiedad.  
Desordenes gástricos.

### Emocional

Tristeza, rabia, dolor, angustia, irritabilidad.  
Ansiedad, depresión.  
Distanciamiento afectivo, miedo, insensibilidad.  
Frustración, culpa o aburrimiento.  
Sensación de vacío, impotencia y desesperanza.

### Emocional

Pesamientos pesimistas y catastróficos.  
Deterioro en el autoconcepto.  
Autoexigencia.  
Pensamientos sobre la necesidad de cambiar su trabajo.  
Dificultades en la atención y memoria.  
Racionalización.

<sup>20</sup> Ibidem

## Comportamiento

Absentismo laboral.  
 Dificultad en el cumplimiento del horario laboral.  
 Hostilidad, falta de motivación, falta de empatía.  
 Cambios significativos en el ritmo de trabajo.  
 Dificultad para estar en estados de relajación.

## Espiritual

Pérdida del sentido de vida o sentido del trabajo.

Una vez se evalúan los signos de alerta desde lo corporal, emocional, mental, conductual y espiritual y se encuentran algunas alertas, es necesario implementar las demás herramientas expuestas en la cartilla.

Es primordial entender que el contexto espiritual no se toma como creencia religiosa, sino como la postura de encontrar el sentido de vida a través de crecer en su cuidado o trascendencia espiritual según su creencia. Esta área ayuda a sobrellevar los momentos difíciles y entregar a lo desconocido su dolor o preocupación.

### *Cuidar de mí:*

Es traer al vocabulario la palabra “autocuidado”, la cual, según la Organización Mundial de la Salud, es la capacidad que tienen los individuos, familias y comunidades para promover, prevenir y mantener su salud<sup>21</sup>, lo que implica un compromiso y responsabilidad propia al entender que el autocuidado se logra solo si se mira de manera integral, es decir, desde el cuidado emocional, físico, espiritual y psicológico.

<sup>21</sup> **Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias.** <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en#:~:text=El%20autocuidado%20es%20definido%20por,un%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%22>.

Para que los servidores puedan cuidar de sí de manera integral deben<sup>22</sup>:

### A nivel físico

- Tener una buena higiene del sueño.
- Cuidar su alimentación.
- Realizar actividad física, meditación o ejercicios de respiración de manera regular.
- Fomentar las actividades que generar bienestar como manualidades, artes, lectura, pasatiempos, entre otras.
- Acudir a los profesionales del área de la salud para las revisiones periódicas.
- Evitar conductas de riesgo que atenten contra su salud.

las emociones, sin racionalizarlas, justificarlas o juzgarlas.

- Tener espacios terapéuticos individuales o grupales.
- Participar de los espacios colectivos que ofrece la Entidad.
- Permitirse ser acompañado y apoyado por sus familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Crear o fomentar espacios espirituales, que promuevan la conexión individual desde la meditación u oración, según las creencias.
- Conectarse con sus redes de apoyo en espacios de bienestar.

### A nivel emocional<sup>23</sup>:

- Dejar de lado el miedo a sentir; es importante reconocer y gestionar

<sup>22</sup> **Herramientas para el cuidado emocional.** [https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc\\_modulo2-fg.pdf](https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf)

<sup>23</sup> OIM (2018). **Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica.** [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

## Construir límites:

Existen varios escenarios en los cuales los servidores se relacionan, como sus vínculos familiares, sociales, comunitarios, religiosos o espirituales, laborales, entre otros. Es primordial que cada servidor pueda establecer los límites para que sus diferentes relaciones y vínculos no interfieran en su bienestar integral.

Una de las formas de identificar cómo construir límites es evidenciar si los pedidos que surgen de las diferentes relaciones interfieren con su bienestar. Si esto sucede, es necesario visibilizar ¿Por qué la persona no logra decir o detener estos pedidos? Luego de identificar, puede empezar a detener los pedidos de las personas al decir que no, o no desea hacerlo o no puede, dado el caso. Si no logra hacerlo, es importante que pueda consultar a un profesional en el área de la salud para visibilizar cuál es la dificultad y poder trabajarlo en un proceso terapéutico.

## Cuidado institucional:

La Defensoría del Pueblo desde la Subdirección de Gestión del Talen-

to Humano y la implementación del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, al dar lugar a lo estipulado por la resolución 1166 de 2018, ha generado diversas acciones y programas que promueven el cuidado emocional y previenen el desgaste emocional, al generar espacios de formación, de conocimiento, de expresión emocional, de fortalecimiento de relaciones, de apoyo y entrenamiento para el manejo emocional.

Por otra parte, se generan espacios de reconocimiento de las situaciones que inciden o interfieren en el cuidado emocional y se generan estrategias que permiten flexibilizar y repensar el contexto laboral dentro de la Entidad.

Entre las actividades que se desarrollan en la Entidad y promueven el cuidado emocional son:

- Programa de formación “Cuidado al cuidador y cuidadora”
- Conversatorios semanales para el cuidado de la salud mental
- Talleres semanales para el cuidado emocional y mental

- Entrenamientos personalizados en cuidado emocional, que buscan ser un espacio de orientación psicosocial, donde se valida, contiene y regula emocionalmente, y en ocasiones se brindan herramientas para el manejo de las situaciones como duelo, dificultades familiares, manejo de estrés, ansiedad, entre otros.
- Realización de primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis.
- Pausas para el cuidado mental
- Socialización de las políticas de prevención y promoción que abarcan el cuidado de la salud mental.
- Crear una frase que contenga lo que significa “cuidar de mí”; es primordial encontrarle sentido a esta nueva rutina.
- Una vez se construya la frase debe estar en un lugar visible y cuando se lea, se recuerde por qué y para qué es importante cuidar de sí.
- En los primeros días centrarse mínimo tres veces en su respiración, hacer conciencia de cómo está. Esto permitirá construir espacios de conexión diaria.
- Para cuidar de su alimentación, hágalo en un espacio agradable, no en su puesto de trabajo.
- Active sus sentidos mínimo tres veces al día, tómesese unos minutos para oler, ver, sentir y degustar algún alimento o bebida.

## Ejercicios propios:

El cuidado emocional se logra con entrenamiento, es decir, realizando las herramientas expuestas anteriormente en la cartilla de manera regular. Será un proceso arduo de recordar día a día, por eso es importante que antes de empezar a cuidar de ti tengas presente:

- Piense en ¿cómo se siente? Cuando se levante de su cama y cuando esté listo para dormir, si puede, escríbalo; esto ayudará a conectarse con sus emociones.
- Escriba cuáles son los espacios que le generan bienestar. Una vez

los reconozca, qué tal si establece la rutina de tener diariamente espacios de bienestar que sean cortos y como mínimo un espacio semanal con otras personas.

- Pregúntese si le gusta la actividad física, si su respuesta es sí, revise la frecuencia semanal. Si su respuesta es no, piense en cuando era niño le gustaba o disfrutaba alguna actividad física o enliste algunas actividades y empiece a experimentar, lo importante es que su cuerpo pueda activarse y aprender a moverse.

## Ruta institucional para el cuidado de la salud mental:

Con el propósito de brindar apoyo que permita contribuir al cuidado de la salud mental de las funcionarias y funcionarios, la Defensoría del Pueblo cuenta con la siguiente ruta interna, la cual puede activarse para atender las diferentes necesidades que se puedan presentar, relacionadas con la salud mental:



**Encuentra el apoyo en salud mental que necesitas**

**CUIDA TU BIENESTAR MENTAL SIGUIENDO ESTAS RUTAS**

**1 Línea Nacional de Salud Mental**  
¿Necesitas ayuda urgente?  
Llama al **106** o chatea al **300 754 8933**  
Psicólogos expertos te brindarán atención y orientación en momentos de crisis.

**2 Centro de atención de salud**  
Si requieres atención inmediata dirígete al centro de atención de salud más cercano, de preferencia que cuente con una Unidad de Salud Mental.

**3 Apoyo en el trabajo**  
Si presentas alguna situación difícil durante el desarrollo de tu labor, acude al brigadista de emergencia más cercano o comunícate con nuestros psicólogos a través de:  
Sede Nacional piso 2 **601 314 4000** Ext. 2344 - 2434  
Contáctanos vía Teams:  
Diana Ximena López [dialopez] / María Paula Salazar [marisalazar] / Jhon Jairo Morales [jhomorales] / Lina Marcela Saldarriaga [lsaldarriaga]

**4 Entrenamiento personalizado**  
Fortalece tus estrategias de afrontamiento. Solicita entrenamiento vía:  
[dialopez@defensoria.gov.co](mailto:dialopez@defensoria.gov.co)  
Indica tus datos y elige el tipo de entrenamiento:  
• Manejo de estrés • Dificultades familiares  
• Manejo de duelo • Gestión emocional  
• Higiene de sueño • Otro

Un(a) psicólogo(a) especialista te guiará en máximo tres sesiones, ¡no es un proceso terapéutico, son nuevas herramientas para ti!

**Recuerda**

**No estás solo, siempre hay apoyo.**  
Siempre estamos aquí para ti.  
No dudes en buscar ayuda cuando la necesites. Tu bienestar es nuestra prioridad.



## Referencias

Defensoría del Pueblo [DPC]. (2023). *Qué hacemos*.

<https://defensoria.gov.co/web/guest/que-hacemos#1>

Martínez Pérez, A., (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, pp. 42-80.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, 3 de abril). Resolución 1166 de 2018. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1166-de-2018.pdf>

Naranjo, L., (2018). *Herramientas para el cuidado emocional. Apoyando a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en Colombia*.

[https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc\\_modulo2-fg.pdf](https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf)

Oliver, E., Arranz-Carrillo, P. y Cancio-López, H. (2011). *Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren*. FMC, pp. 59-65.

[https://www.semes.org/wp-content/uploads/2020/03/2\\_Herramientas-para-el-autocuidado-del-profesional-que-atiende-a-personas-que-sufren.pdf](https://www.semes.org/wp-content/uploads/2020/03/2_Herramientas-para-el-autocuidado-del-profesional-que-atiende-a-personas-que-sufren.pdf)

Organización Internacional Para Las Migraciones [OIM], (2018). Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica.

[https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)



Organización Mundial de la salud [OMS]. (2023, 12 de mayo) *Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias.*

<https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en#:~:text=El%20autocuidado%20es%20definido%20por,un%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%22.>







**Defensoría  
del Pueblo**  
COLOMBIA

#NosUnenTusDerechos

**Defensoría del Pueblo de Colombia**  
Calle 55 N° 10-32  
Apartado Aéreo: 24299 - Bogotá, D. C.  
Código Postal: 110231  
Tels.: 314 73 00 - 314 40 00

[www.defensoria.gov.co](http://www.defensoria.gov.co)