



Bogotá, 14 de Agosto de 2024

CIRCULAR INFORMATIVA

111-056

PARA: Plataforma Humana Unadista

ASUNTO: Atención en salud mental y bienestar para la Plataforma Humana Unadista.

Desde la Gerencia de Talento Humano y la línea de riesgo psicosocial, se ha implementado una articulación estratégica con la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH) a través de los Centros de Atención Psicológica CAP UNAD. Este esfuerzo tiene como objetivo ofrecer un acompañamiento psicosocial gratuito a la plataforma humana Unadista, que incluye docentes, administrativos y contratistas de apoyo a la gestión. Profesionales en psicología clínica proporcionan servicios de telepsicología, ofreciendo escucha activa y orientación, con el propósito de mitigar los riesgos psicosociales para garantizar un entorno laboral saludable y equilibrado, promoviendo así el bienestar y la salud mental de todos los miembros de la comunidad Unadista.

Con el fin que la Plataforma humana reconozca los servicios y profesionales asignado por zona se relacionan a continuación:

ZONA	Psicólogo Asignado	Correo Electrónico
Zona Centro Bogotá Cundinamarca	Margarita Ahumada Gutiérrez	margarita.ahumada@unad.edu.co
Zona Centro Boyacá	Luisa Fernanda Restrepo Rodríguez	luisa.restrepo@unad.edu.co
Zona Amazonia Orinoquia	Elvia Rocio Villamil Polanco	elvia.villamil@unad.edu.co
Zona Centro Sur	Jennifer Castillo Ospina	jennifer.castillo@unad.edu.co
Zona Occidente	Jorge Luis Angulo Oviedo	jorge.angulo@unad.edu.co

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Sede Nacional

Dirección: Calle 14 Sur N° 14-32

F-2-2-5
3-05-02-2021



CO18/8455



CO22/00000121



CO14/6011



CO14/6012



CO17/7811



CEAT José Amador y Gómez Bogotá D.C.

Zona Sur	Karol Tatiana Chalar Soto	karol.chalar@unad.edu.co
Zona Centro Oriente	Lucia Catalina Martínez Ruiz	lucia.martinez@unad.edu.co
Zona Caribe	Carlos Mauricio Andrade Lugo	carlos.andrade@unad.edu.co
Sede Nacional	Laura Melissa Arias	laura.arias@unad.edu.co

El apoyo de estos profesionales se enmarca en el desarrollo de las actividades de prevención de riesgos psicosociales y promoción del bienestar integral para la plataforma humana los cuales asumen diversas responsabilidades en las diferentes zonas y centros de la UNAD. Estas incluyen:

- **Implementación de pausas mentales presenciales:** Estrategias de breve interrupción laboral para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- **Desarrollo de "Picoretos":** Dinámicas que integran elementos que contribuyen a fortalecer las emociones positivas, integración, comunicación, relaciones interpersonales y reconocimiento de los equipos de trabajo.
- **Sesiones de mindfulness:** Capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. La atención plena ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu.
- **Organización de experiencias significativas:** Acciones, actividades, celebraciones, charlas en otras, que brindan estrategias para la adquisición de nuevos conocimientos relacionados con los ya aprendidos significativamente y que aportan al bienestar integral de la plataforma humana.
- **Acompañamiento psicosocial individual:** Proporcionado a través de la plataforma de teleorientación psicológica, servicio gratuito al cual pueden acceder a través de los canales de atención; correo electrónico psicologoalamano@unad.edu.co, a través del servicio de teleorientación psicológica <https://cap.unad.edu.co/landing> ó con cada uno de los psicólogos asignados, incluye casos remitidos dentro de la misma zona, seguimiento de condiciones de salud, y consultas voluntarias. Este servicio garantiza la confidencialidad de la información, en cumplimiento con la Ley 1090 de 2006, que regula el Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio del Psicólogo en Colombia.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Sede Nacional

Dirección: Calle 14 Sur N° 14-32



- **Acompañamiento de practicantes:** Incluye la orientación y formación de estudiantes de práctica profesional escenario 2, asegurando su desarrollo profesional y ético para el desarrollo de las experiencias de manera articulada, logrando los criterios de actuación fractalidad y heterarquía.

Estas actividades están diseñadas para abordar los factores de riesgo psicosocial, promover el bienestar integral y fortalecer la resiliencia emocional de la Comunidad Unadista.

Cordial Saludo,

ALEXANDER CUESTAS MAECHA
Gerente de Talento Humano

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Sede Nacional
Dirección: Calle 14 Sur N° 14-32

F-2-2-5
3-05-02-2021



CO18/8455



CO22/00000121



CO14/6011

Sede Nacional
José Celestino Muis



CO14/6012

Sede Nacional
José Celestino Muis



CO17/7811



CEAC J2M Accredited
Gómez Bogotá D.C.