



**PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL POR ESTUDIANTE
DEPRESIÓN/ANSIEDAD
2023**

DEPRESIÓN: La depresión es un trastorno del humor y del estado de ánimo que se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia, trascendiendo a lo que se considera como normal. Puede implicar la pérdida de interés en actividades hasta entonces queridas, así como cambios cognitivos, como pensar ineficiente y elevada autocrítica.

ANSIEDAD: Son sentimientos de miedo, pavor e incomodidad que a veces se presentan como reacción a un estado de tensión o estrés. Una persona con ansiedad suda, se siente tensa y con desasosiego, además se le aceleran los latidos del corazón. La ansiedad extrema que se presenta con frecuencia quizás indique que hay un trastorno de ansiedad.

El/la estudiante recibirá apoyo y socioemocional, después de haber sido derivado por la jefe de UTP de enseñanza Media, el/la apoderado/a deberá traer informe con recomendaciones por parte de un profesional externo, este informe debe contener indicaciones de acompañamiento en el colegio.

OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">- Promover el aprendizaje socioemocional y bienestar del/la estudiante- Dar apoyos y acompañamiento socioemocional a los/las estudiantes	
RESPONSABLE: LIDA ALZATE QUINTERO-PSICÓLOGA	
Actividad 1	Técnica de relajación progresiva de Jacobson: Método que se usa para ayudar a reducir la tensión muscular y el estrés, bajar la presión arterial y controlar el dolor. Entre los ejemplos de técnicas de relajación está el poner tensos y relajar los músculos de todo el cuerpo, las imágenes guiadas (enfocar la mente en imágenes positivas), la meditación (enfocar los pensamientos) y ejercicios de respiración profunda https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=N39dSYRFdv8
Actividad 2	Técnica de Respiración/atención: Las técnicas de respiración son una serie de pasos que te permiten respirar con cierto orden y sentido, de manera que no sea simplemente un acto de supervivencia, sino una oportunidad para encontrarte mejor, y

	<p>si fuera necesario, una técnica para saber <u>cómo controlar la ansiedad</u>. En este artículo encontrarás cinco técnicas de respiración que podrás conseguir con un poco de práctica</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OUDGNvUo0P0</p>
<p>Actividad 3</p>	<p>Entrenamiento en el cambio del foco de la atención:</p> <p>las personas con trastornos de ansiedad solo prestan atención a las partes amenazadoras, y a los acontecimientos negativos, presentan habitualmente una visión parcial de la realidad y anticipan un futuro con obstáculos que no podrán superar. A partir de una identificación de estos procesos, el paciente deberá cuestionarlos a nivel racional para que a través de pruebas conductuales pueda desafiar esas creencias, y a través de esas nuevas experiencias desarrollar nuevos significados sobre una base empírica y emocional diferente.</p>
<p>Actividad 4</p>	<p>Técnica de Resolución de Problemas:</p> <p>Se trata de una técnica de modificación de conducta que facilita una conducta eficaz. El objetivo, entonces, es producir consecuencias positivas, refuerzo positivo y evitar las consecuencias negativas (D'Zurrilla y Golfried, 1971). El supuesto del que parte esta técnica es que los seres humanos se caracterizan por ser solucionadores de problemas, y que las personas presentan diferencias respecto a esta habilidad. Las personas que resuelven sus problemas adecuadamente suelen tener una adecuada competencia social. Aquellas que carecen de dicha competencia para solucionar problemas pueden ser entrenados para solucionar tanto problemas cotidianos como problemas clínicos o comportamentales. Problema es toda situación de la vida que demanda una respuesta para el funcionamiento efectivo. Solución es una respuesta de afrontamiento o patrón de respuesta efectivo. El papel que juegan las emociones en el proceso de solución de problemas es muy importante. Las respuestas emocionales pueden facilitar o inhibir la ejecución de solución de problemas, dependiendo de variables como la cualidad subjetiva (o valor de la respuesta emocional), la intensidad de la activación emocional, y la duración del estrés emocional.</p>
<p>Actividad 5</p>	<p>Autocuidado emocional:</p> <p>Desarrollar la autoestima, poder observar y conocer nuestras capacidades y debilidades, auto perdonarse, tener una actitud positiva, la autocompasión, escribir, conectar contigo por medio de la meditación, pintando, escribiendo, poner límites, expresar</p>

	<p>lo que sientes, no reprimir tus emociones, ser autocompasivo/a contigo.</p> <p>Autocuidado físico:</p> <p>Realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuada, cuidar el cuerpo, como, por ejemplo, realizar tratamientos en la piel, utilizar cremas, utilizar mascarillas para el rostro etc., estirarse y tener una adecuada higiene personal.</p> <p>Autocuidado Mental:</p> <p>Las actividades que podemos realizar para fomentarlo son; leer, tener pensamientos positivos, estimular la creatividad, abrirse al conocimiento etc.</p> <p>Autocuidado Social:</p> <p>Las actividades que podemos realizar son; dar y recibir afecto, saber pedir ayuda, aprender a decir que no, ser escuchado, dedicar tiempo para nosotros/as, realizar actividades gratificantes, tener tiempo para los/as demás, tener contacto social, rodearte de personas que te nutran, hacer actividades recreativas.</p>
<p>Actividad 6</p>	<p>Pensamientos Positivos:</p> <p>Gratitud: Busca un momento fijo del día para reflexionar acerca de algo que te haya gustado de la persona hacia quien quieres mostrar gratitud: puede ser un gesto, una palabra, un acto, un momento especial, algo que hacía mientras ni siquiera se daba cuenta, o algo en lo que has caído en la cuenta sobre él o ella de repente, que no habías percibido antes. Si se te ocurre de repente o lo cazas en un momento dado, anótalo para que no se te olvide. Elige el soporte que prefieras para lanzar tu mensaje (pon en marcha tu creatividad), y hazle saber cuánto valoras eso que ha hecho o dicho, y lo agradecido o agradecida que estás por ello.</p>