



**PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL POR ESTUDIANTE
INTERVENCIÓN EN CRISIS
2023**

INTERVENCIÓN EN CRISIS

La intervención en crisis es la estrategia que se aplica en el momento de una desorganización grave, resultado de una crisis de cualquier índole que no se haya podido afrontar de manera eficiente.

El objetivo es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis, la restauración del equilibrio emocional y una mejora en cuanto a su conceptualización de lo sucedido para apoyar en la activación de los recursos de afrontamiento que se requiere.

La intervención en crisis se divide en:

- **Intervención en 1ª instancia:** consiste en dar los primeros auxilios psicológicos y restablecer el enfrentamiento inmediato ante la crisis que se está viviendo.
- **Intervención en 2ª instancia:** consiste en brindar a las personas que lo requieren un proceso psicoterapéutico dirigido a ayudar a superar los sucesos traumáticos. Este último se hará a través de derivación externa.

OBJETIVOS:

- Detener el proceso de descompensación psicológica y aliviar las manifestaciones del sufrimiento de las personas cuando viven o se les plantea una situación de crisis.
- Permitir que el estudiante se estabilice, protegiéndolo de un estrés adicional y reduciendo los sentimientos de anormalidad, enfermedad o distorsión cognitiva.
- Contribuir a restaurar las funciones psíquicas.
- Facilitar la ayuda profesional a mediano y largo plazo, en caso de ser necesario.

RESPONSABLE: LIDA ALZATE QUINTERO-PSICÓLOGA

1. Realizar el contacto psicológico

Significa escuchar totalmente a la persona, lo mismo los hechos que los sentimientos y/o las emociones; sin juicio y sin reclamo.

	<p>Tratarlo con respeto Tomarlo en serio Creer lo que nos manifiesta Escuchar con genuino interés Permitir expresar sus sentimientos.</p>
<p>2. Examinar las dimensiones del problema:</p>	<p>La atención se pone tanto en las fortalezas como en las debilidades durante el período de crisis, ¿cuáles son las probables dificultades para la persona y su familia?</p> <p>Hablar acerca de la situación, preguntar: ¿Qué pasó?, ¿cómo ocurrió?, ¿qué es lo que más te preocupa?, ¿cómo te sientes?</p>
<p>3. Analizar posibles soluciones:</p>	<p>Se analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución. Después aquellos son sintetizados y jerarquizados de modo adecuado a las necesidades inmediatas y postergables.</p> <p>Preguntar primero acerca de qué se ha intentado ya, qué no ha funcionado, para entonces llevar a la persona en crisis a generar alternativas sugerir otras posibilidades. Preguntar ¿Qué has hecho al respecto?, ¿qué se te ocurre que puedas hacer? O bien ¿y... sí intentas esto?"</p>
<p>4. Asistir en la ejecución de una acción concreta:</p>	<p>Implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta para manejar la crisis y afrontarla. El objetivo es dar un siguiente paso, el mejor que se pueda dada la situación. Es importante recordar que la persona tiene que hacer lo más que sea capaz de hacer por él/ella mismo/a.</p> <p>Ayudar a tomar una acción concreta: consiste en un proceso de negociación estudiante-psicóloga acerca de la solución que ha decidido realizar. ¿Te parece que el día de mañana hagas... (lo acordado) ?, ¿quieres hablar con...?</p>
<p>5. Dar seguimiento:</p>	<p>Establecido el contacto con el estudiante se verifica si el proceso fue adecuado o requiere nuevas intervenciones.</p> <p>El objetivo del seguimiento es completar el circuito de retroalimentación, o determinar si se lograron o no las metas de los primeros auxilios psicológicos. El seguimiento determina si es necesario canalizar a nuestro tutorado a una instancia especializada o algún otro servicio de apoyo</p>