



Unidad Calidad de
Vida Estudiantil

FACULTAD DE CIENCIAS
FÍSICAS Y MATEMÁTICAS
UNIVERSIDAD DE CHILE

CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL: Formación de facilitadores

En tu relación con alumnos o con tus pares te puedes ver enfrentado a diferentes situaciones complejas de manejar.

Cuando una persona pasa por un mal momento o derechamente está cursando por una crisis psicológica, es muy importante que sepamos como reaccionar. Un facilitador, es una persona capaz de reaccionar efectivamente antes estas situaciones y tiene las siguientes cualidades:



EMPATÍA-Genuino intento ponerse en el lugar del (la) joven.



RESPECTO- Tomar las acciones guiados por el respeto a las elecciones, opciones, deseos, derechos y dignidad del (la) joven.



NO JUZGAR- Dar apoyo, consideración positiva y asistencia.



CONFIDENCIALIDAD -Respetar la privacidad del individuo. Compartir información (sin detalles) sólo si es necesario y relevante.



SEGURIDAD- Asegurar la integridad del joven.



PARTICIPACIÓN -Involucrar al (la) joven en la toma de decisiones.



CUIDADO- Proveer comprensión, apoyo y ánimo al (la) joven.

Es importante que toda la intervención de un facilitador se base en estas características.

Recuerda que el rol del facilitador es proveer apoyo emocional. Esto implica entregar ayuda inmediata, escuchar y mostrar interés en el problema de la persona.

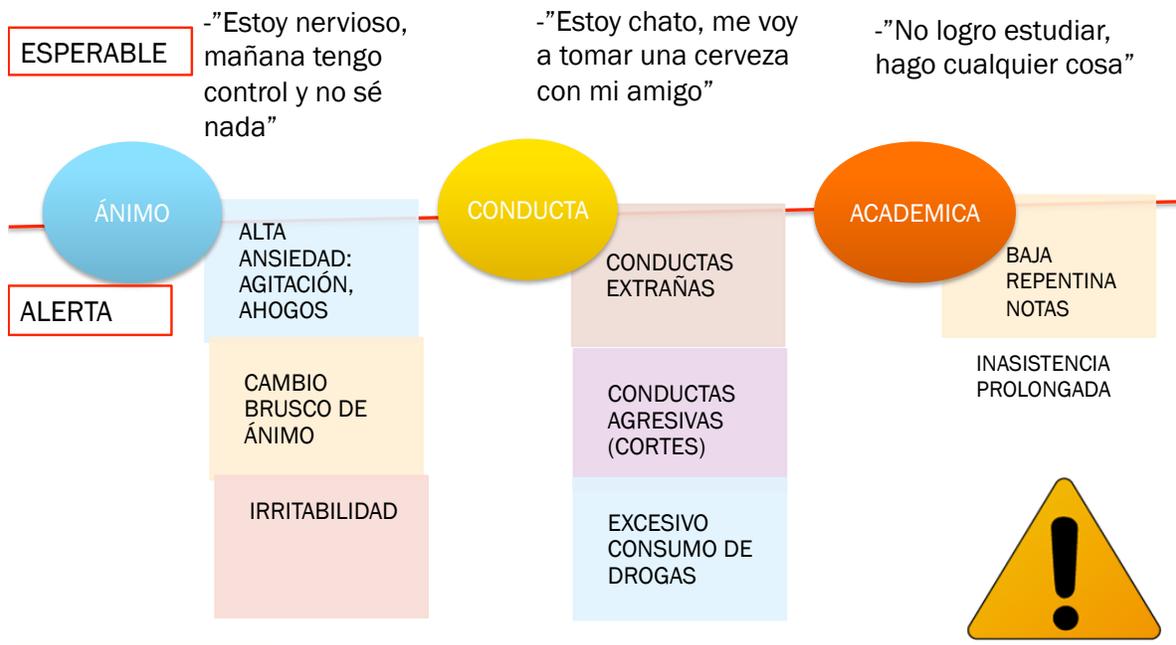


Existe un modelo de primeros auxilios psicológicos para guiar tu actuar en estos casos:



1. PREGUNTAR/IDENTIFICAR

Es la primera fase del modelo, para saber si hay una crisis debemos saber identificar señales de riesgo:





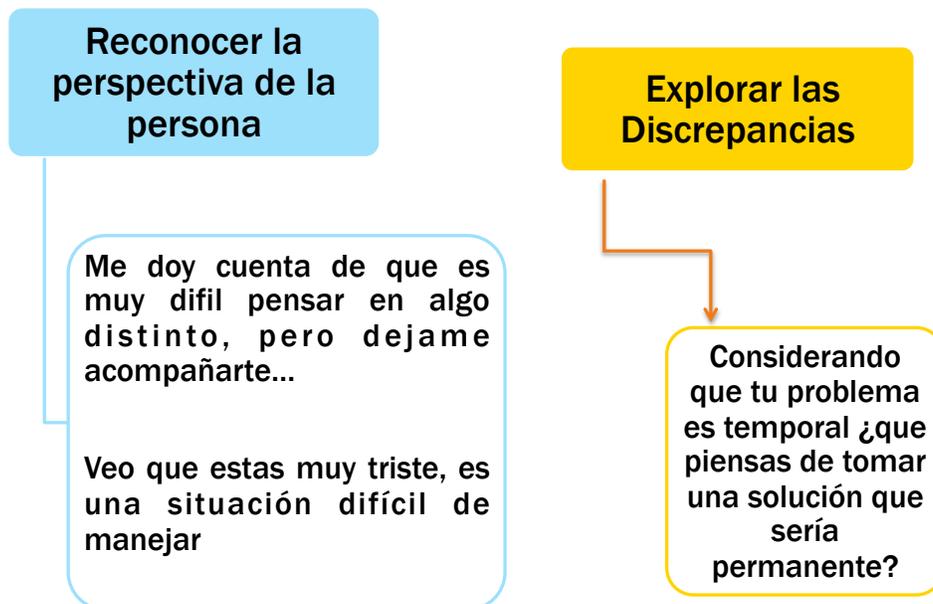
Unidad Calidad de
Vida Estudiantil

FACULTAD DE CIENCIAS
FÍSICAS Y MATEMÁTICAS
UNIVERSIDAD DE CHILE

Es imposible realizar una lista que abarque todos los signos de alerta posibles. En general es importante estar atentos a cambios repentinos o disruptivos en la conducta cotidiana de la persona, por ejemplo. Si es un estudiante extrovertido y participativo y repentinamente deja de participar y se aísla, es un signo de alerta.

2. PERSUADIR A PEDIR AYUDA

En esta fase, ya identificaste el problema, ahora es importante transmitir la relevancia de una atención especializada. Acá unos tips de cómo realizarlo:





fcfm

Unidad Calidad de
Vida Estudiantil

FACULTAD DE CIENCIAS
FÍSICAS Y MATEMÁTICAS
UNIVERSIDAD DE CHILE

**Transmitir a la persona
que *tiene* alternativas**

Te invito a que
pensemos o discutamos
otras alternativas a tu
problema

¿Qué cosas te podrían
beneficiar?

**Proporcionar
fundamentos que
sean *significativos***

De acuerdo con lo que hemos
conversado y lo que es importante
para ti te serviría esto...

Dado que necesitas un espacio
más íntimo, sería bueno para ti
acudir a este servicio...



Unidad Calidad de
Vida Estudiantil

FACULTAD DE CIENCIAS
FÍSICAS Y MATEMÁTICAS
UNIVERSIDAD DE CHILE

3. REFERIR

Es la última fase del modelo, es importante que transmitas alternativas claras y fáciles de conseguir, puedes ofrecer tu ayuda, en la búsqueda de hora. Al finalizar es fundamental un seguimiento, asegurándote que obtuvo la ayuda.

Acá alternativas de referencia para la facultad:

**UNIDAD CALIDAD DE
VIDA FCFM**
29780730
cdevida@ing.uchile.cl
Zócalo Torre Central

SEMDA UCH
29784918
29788970
No ingresan a la
facultad

**Urgencia jj/clinica
psiquiatrica U Chile**
29788000
29782000

Servicios Externos
Centros públicos de
salud
Centros Privados

SALUD RESPONDE
600-360-7777

PREPUESTO PARA UN LA SALUD RESPONDE POR LOS SERVICIOS DE LA UNIDAD CALIDAD DE VIDA ESTUDIANTIL

IMPORTANTE:

Cuando **NO** se encuentran
disponible servicios
Universitarios. **Contactar a
la familia.**

Este modelo de intervención de 3 pasos, está diseñado para entregar esa primera ayuda necesaria a quien está en un momento emocional o psicológico complejo. A veces puedes sentir que no es mucho lo que realizaste, pero si lograste que la persona esté atendida por los profesionales competentes, Felicidades! Lograste aplicar primeros auxilios psicológicos y esa persona ya está siendo atendida.