

MANUAL DE PRIMERA CONTENCIÓN ANTE CRISIS O EMERGENCIAS.

¿Qué entendemos por situación de emergencia?

→ Cambio evidente de conducta habitual de algún integrante de la comunidad universitaria.

¿Me encuentro en condiciones de atender una situación de crisis/emergencia, de otra persona, en este momento?

→ Primero se debe considerar su propio estado anímico.

→ Contar con el tiempo adecuado para brindarle atención y escucha a la persona afectada.

Consejos para iniciar diálogo en situaciones de crisis o emergencia

1. Trate de generar un ambiente que facilite la comunicación abierta.
2. Use buenas aptitudes verbales de comunicación.
3. Haga participar a la persona, disposición personal a la entrevista.
4. Comience a escuchar, escucha activa.
5. Sea amistoso y respetuoso en todo momento y no juzgue a la persona.
6. Responda con sensibilidad cuando las personas revelen experiencias difíciles.

SUGERENCIAS EN LA SITUACIÓN DE CRISIS O EMERGENCIA.

Lo que se debe decir



- "Entiendo"
- "Comprendo"
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Puedo ayudar a resolverlo?
- ¿Quieres hablar con alguna persona en específico?

Lo que NO se debe decir



- "Usted no debería haber hecho eso"
- "Lo que usted debería hacer..."
- "A mi me pasó"
- "Esto es normal"
- "Todo saldrá bien"

CONCEPTOS GENERALES DE SUICIDIO: PRIMER ACERCAMIENTO QUE PERMITE IDENTIFICAR CARACTERÍSTICAS Y ETAPAS.

¿Qué entendemos por conducta suicida?

- Ideación suicida: abarca pensamientos de muertes o deseo de morir.
- Planeación suicida: creación de un plan específico para suicidarse.
- Intento suicida: actos o conductas en las que una persona intencionalmente busca causar daño o morir.

MITOS V/S REALIDAD.

Mitos:

- El que se quiere matar no lo dice
- Hablar sobre suicidio es incitar.
- El suicidio es igual a cobardía



Realidad:

- 9 de cada 10 personas que se suicidan lo han manifestado.
- Hablar sobre suicidio reduce el riesgo.
- Desafiar el acto suicida es un acto irresponsable.

DISPOSITIVO DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO INSTITUCIONAL UV, IMPLEMENTADO POR DAE.

Puedes contactar a un Asistente Social de tu carrera, quién podrá orientarte en:

1. Contención socio-emocional: podrás encontrar una primera contención en caso de ruptura de vínculos, duelo, problemas vocacionales, ansiedad en período de exámenes, entre otros que consideres.
2. Consumo problemático de alcohol y otras sustancias.

CONTACTO ASISTENTE SOCIAL.

POLO VALPARAISO

- As. Natalia Castillo
natalia.castillo@uv.cl
 - As. Paola Bustamante
paola.bustamante@uv.cl
 - As. Skarlett Seith
skarlett.seith@uv.cl
- FONO: 2 99 56 01**

SAN FELIPE

- As. Mauricio Casas
mauricio.casas@uv.cl

FONO: 34-43 12 26

SANTIAGO

- As. Jazmín Gallardo
jazmin.gallardo@uv.cl

FONO: 2-23 29 21 20

MEDICINA

- As. Carolina Perez
carolina.perez@uv.cl
- FONO: 2 60 38 77**
- FACEA Viña del Mar**
- As. Ana Luisa García
analuisa.garcia@uv.cl
- FONO: 2 50 75 73**

PLAYA ANCHA

- As. Priscilla Flores
priscilla.flores@uv.cl
 - As. Carolina Cerda
carolina.cerda@uv.cl
- FONO 2 50 84 87**

EN CASO DE ALGÚN ACCIDENTE.

En caso de evidenciar una descompensación física, herida, caída o convulsión de un integrante de la comunidad estudiantil se sugiere llamar a un ambulancia al número 131.



- **Móvil básico:** acude cuando no hay riesgo vital.
- **Móvil avanzado:** acude cuando hay un potencial riesgo vital.
- **Móvil mecanizado:** acude cuando existe riesgo vital.

En caso de situaciones de emergencia y necesidad de contención emocional puedes llamar a fono de salud responde del ministerio de salud y solicitar apoyo de un profesional psicológico.

(600 360 7777)



ESTRATEGIA GENERAL

DAE - PROGRAMA DE SALUD MENTAL

Contactar al profesional Asistente Social de tu carrera

No olvides mencionar tu nombre, facultad y teléfono. Se pondrán en contacto contigo.

Si la situación requiere de apoyo especializado se derivará a:

SEMDA : para atención clínica de psicóloga

Programa APPA: apoyo vocacional, asesoría en técnicas de estudios, acompañamiento en situaciones de estrés académico.

Si la situación tiene un mayor grado de dificultad serás derivado a:

Derivación CESFAM:

Estudiantes con alguna patología GES sin previsión

Estudiantes con patología que requiere atención especializada

Redes externas que aborden contención en materia de violencia física y abusos.

Derivación COSAM: cuando se requiere atención de equipo especializado de salud mental.

