|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **¿Qué es venir a terapia?**  En sí, el proceso de consultar con un/a psicólogo/a consiste en revisar y comentar con él o ella cuales son las incomodidades que estás viviendo en este momento y que te impiden seguir con tu día a día de una manera normal, o cómoda para ti. Al comentar tu vida y los sucesos relevantes de ella, el/la psicólogo/a te ofrece distintos ángulos para apreciar tu problema, o quizás señalar cosas que no habías podido ver antes. A través de este proceso se busca que el/la consultante, es decir tú, puedas llevar de una manera distinta, y con más sentido, las diferentes incomodidades que tengas en tu diario vivir.  **¿Qué te ofrece la UPS?**  La **Unidad de Promoción de la Salud Psicológica (UPS**) ofrece un servicio de psicoterapia breve gratuito a todo estudiante de la USACH. Este consiste en **sesiones quincenales de 45 minutos** con un/a terapeuta de la unidad, por un periodo acotado. La extensión de la atención será definido por el/la psicólogo/a según criterios clínicos.  **Me interesa... Entonces ¿Cómo comienzo?**  Antes de comenzar el proceso con tu terapeuta asignado/a, deberás tener una primera sesión de evaluación.  Para eso, puedes acudir **cualquier día** de la semana a solicitar un cupo para tener un diagnóstico y responder un cuestionario de evaluación. Con él podemos saber cuál es la gravedad de tu problema y de los síntomas que puedas estar presentando. Una vez iniciado tu tratamiento, este cuestionario se contestará de nuevo cada 4 sesiones para medir el avance de tu terapia. | **Tuve mi evaluación y entregué mi cuestionario ¿Ahora qué hago?**  Ahora tu caso ya debería haber sido ingresado a la unidad y puedes venir a pedir tu hora con el/la terapeuta que se te asignó. Para eso, tienes que venir el **primer martes y miércoles de cada mes** a solicitar tu hora.  En caso de que no pudieras asistir por cualquier tipo de inconveniente, se vuelven a abrir los períodos para inscribir tus horas los **terceros martes y miércoles** **de cada mes**.  Este proceso lo tendrás que repetir cada vez que quieras nuevas horas con tu terapeuta, así que asegúrate de asistir en cualquier momento de los días asignados para asegurar tu cupo. | G:\Fotos Ups 2018\Patricia 2018\img 478.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Condiciones para mantener tu cupo:**  Para mantener tu cupo debes ser puntual con tus horas acordadas, y avisar con anterioridad a las secretarias en caso de que no puedas asistir. Si faltas sin justificación**,** se entenderá que ya no requieres de los servicios de la unidad y se cerrará tu caso para dar lugar a otro alumno.  Una vez se cierre tu cupo o que hayan habido avances suficientes como para darte el alta, podrás volver a consultar en la unidad seis meses después, por lo que es importante que seas responsable con el cupo que ya tienes, y consciente con el trabajo que realizas con tu terapeuta.  **Proceso de derivación:** En el caso que tu problema requiera de atención extra, dentro de las posibilidades que la unidad te pueda ofrecer, se te ayudará a buscar las alternativas u opciones que tienes para ser derivado/a a un organismo pertinente y de acuerdo a tus posibilidades.  **G:\Fotos Ups 2018\Patricia 2018\img 011.jpg** | D:\Users\Omar Matus\Downloads\IMG_0399 (2).JPG  Unidad de Promoción de la Salud Psicológica  Paseo de los Naranjos  Teléfonos 227182525-227182518  [ups.psicologica@usach.cl](mailto:ups.psicologica@usach.cl)  http://www.vrae.usach.cl/ | **¿Cómo es atenderse en la UPS?**  Todo lo que necesitas saber sobre la terapia psicológica a la que puedes optar aquí en la USACH  **G:\Respaldo Disco exerno negro 3 de Octubre\Resplados Omar Usach AGOSTO 2011\Omar\Vicerrectoría Gestión Estudiantil\Página Web\Página wEB\Fotos Alumnos y Talleres\saliendo j dpto.jpg**  **Unidad de Promoción de la Salud Psicológica USACH** |