



¿QUÉ HAGO SÍ ...?

Material de consulta para mentores y líderes
Programa Institucional IntegraTEC

Material elaborado por:

M.Ed Adriana Mata Salas

M.Sc Laura Pizarro Aguilar

Con la colaboración de:

Juan Pablo Alvarado Villalobos

M.Sc. Laura Queralt Camacho

CONTENIDO

Me plantean que están viviendo o han vivido una situación de abuso o acoso sexual	2
Me dicen que se sienten mal emocionalmente	2
Alguien me dice que se quiere quitar la vida	3
Me dicen que desean hacer un cambio de mentor (a)	6
Me dicen que van a dejar el TEC	6
Nunca me responden los mensajes o nunca me contactan.	6
Considero que alguien me está tratando de manera irrespetuosa e inapropiada.....	6
Me contacta un padre o madre de familia	7
Me piden que les haga un trabajo.....	7
Recursos consultados	7

ME PLANTEAN QUE ESTÁN VIVIENDO O HAN VIVIDO UNA SITUACIÓN DE ABUSO O ACOSO SEXUAL

- Escuche a las personas afectadas, no emita comentarios que pongan en duda lo sucedido o dirigidos a minimizar su afectación.
- Solamente escuche lo que esta persona quiera contar no haga preguntas para indagar detalles.
- Trate de acompañar y fortalecer a esa persona para que acuda a la Oficina de Equidad de Género señalándole que ahí va a obtener toda la asesoría que requiera.
- Es importante guardar la confidencialidad así que NO debe comentar lo sucedido con ninguna otra persona. Usted podría ser también una persona clave como testigo de la situación.
- Puede buscar información en el siguiente link donde encontrará elementos de campañas información sobre cómo solicitar cita y además preguntas frecuentes con sus respuestas: <https://www.tec.ac.cr/alto-acoso-sexual>
- También puede indicar a la persona que existe un sitio para solicitar cita de forma totalmente confidencial: <https://www.tec.ac.cr/formularios/solicitud-consulta-oficina-equidad-genero>

Información brindada por la M.Sc Laura Queral, directora Oficina de Equidad de Género (noviembre 2020)

ME DICEN QUE SE SIENTEN MAL EMOCIONALMENTE

1. Escuche sin juzgar y valide sus experiencias y emociones: las personas que se sienten mal emocionalmente lo que quieren es sentirse escuchadas y comprendidas, no escuchar consejos sobre cómo sentirse mejor. Cuando una persona quiera hablarle de lo que le ocurre, adopte una postura relajada y cercana. Escuche todo lo que tenga que contarte, con una actitud libre de juicios, sin categorizar ni, mucho menos, diagnosticar.
2. Contacto visual: aun en la virtualidad, mantener el contacto visual es un aspecto fundamental en la comunicación. Si mantiene el contacto visual con una persona, le estará transmitiendo compromiso, haciéndole ver con ello que quiere estar con él o ella y que ve su sufrimiento.
3. Use un tono de voz calmado: evite subir el tono de voz o gritar a una persona en sufrimiento emocional.
4. No minimice o maximice su problema: no utilizar frases como “verás que pronto se te pasa”, pues pueden acrecentar la sensación de frustración de la persona que sufre por no poder superar algo que para los demás parece tan simple. Afirmaciones como “esto es muy grave”, pueden preocupar en exceso a la persona que sufre y empeorar sus síntomas. Utilice frases

para reconfortar a la persona y darle a su problema la importancia justa que tiene como: “veo que estás sufriendo”, “podemos buscar juntos soluciones”.

5. No aconseje ni de lecciones: no todos afrontamos los problemas de la misma forma.
6. Ofrezca ayuda profesional sin estigmatizar: puede decirle que el hecho de hablar con una persona experta quizás podría ayudarle mucho más que sólo hablar con gente cercana. Es muy útil para mejorar ciertas dificultades.
7. Recuérdele que puede contar con su apoyo para ser escuchado.
8. Sea consciente de su propia situación emocional: apoyar a alguien sufriendo puede ser gratificante, pero a la vez, puede sobrecargarnos. Si tratando de ayudar a alguien se ve sobrepasado emocionalmente, busque el apoyo de otras personas. Trate de ser consciente de su propio estado emocional cuando está con alguien que necesita ayuda.

Información brindada por la M.Sc. Laura Pizarro Aguilar, encargada Programa Asesoría Psicoeducativa y Atención Psicológica, DOP (diciembre 2020)

ALGUIEN ME DICE QUE SE QUIERE QUITAR LA VIDA

El Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica ha venido trabajando y brindando una serie de recomendaciones relacionadas como el tema del suicidio, y aún más en el contexto de esta pandemia. A continuación, se comparten algunas de estas recomendaciones que se deben tomar en cuenta si estamos en contacto o conocemos a un estudiante que presenta ideas suicidas:

- **PREGUNTE** directamente. ¿Está pensando en suicidarse? No espere que se lo digan. Muy poca gente que se siente así puede expresarlo. Eso sí, no juzgue y reaccione de forma tranquila cuando esa persona dice que ya no quiere vivir.
- **ESCUCHE**: Escuche de verdad. Con ganas de entender qué es lo que pasa y sin interrumpir.
- **ACEPTE** que cada persona tiene su manera de sentir y expresarse. Cuesta salirse de cómo una ve las cosas y lo que para usted no es tan serio para otra persona es en serio lo peor del mundo.
- **APOYE** sin juzgar. Querer suicidarse no es un juego y tampoco es una señal de debilidad. Por eso es importante buscar la ayuda profesional necesaria.
- **ACTÚE**: Eso significa que jamás guarde el secreto si alguien le ha dicho que está pensando en suicidarse. Cuénteselo a personas de confianza, no importa si le pidieron no contarle.
- **ACOMPañE**: Si conoce a una persona que puede estar pensando, o le ha dicho que va a hacerse daño, nunca le deje sola. Ayúdele a buscar y aceptar la ayuda de una persona profesional. Abajo se describen las instancias que se pueden contactar.

- **MUESTRE** que está bien ser vulnerable y cuidarse. Sea un ejemplo. Enfrente sus emociones y permita que vean cómo usted también puede pedir ayuda, supera sus problemas y sale adelante.

Fuente: *Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.*

Así mismo, es importante conocer que el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica ha liderado el desarrollo de una campaña de comunicación, en colaboración con el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación Pública, el Viceministerio de Juventud y Colopro, llamada “*Aquí Estoy*”. Esta campaña tiene por objetivo concientizar y educar a la población sobre la importancia de identificar y saber escuchar a las personas con riesgo suicida, así como mostrar que hay espacios de apoyo.

Esta campaña de comunicación cuenta con tres videos educativos que brindan una serie de recomendaciones para los costarricenses, para que puedan constituirse en una red de apoyo a las personas con riesgo de suicidio. Para conocer esta información, pueden ingresar al sitio web: www.aquiestoy.cr. Particularmente para poder apoyar al estudiante universitario se recomienda observar los siguientes videos:

Video con Recomendaciones para ayudar a una persona adolescente en riesgo de suicidio:
<https://www.youtube.com/watch?v=eubMpFT73s8&feature=youtu.be>

Video con Recomendaciones para ayudar a una persona LGTBQ+ en riesgo de suicidio:
<https://www.youtube.com/watch?v=mvSEq4UZgKY&feature=youtu.be>

¿Qué hago en el contexto de la virtualidad?

- Siga las recomendaciones generales señaladas anteriormente.
- Indague si la persona puede hacerse acompañar por alguien cercano de manera presencial y motívela a que busque este apoyo.
- Tenga claro que como mentor únicamente puede brindar apoyo e información general, pero no asumir un rol ni responsabilidad que no le corresponde.
- Sugiera a la persona buscar apoyo profesional en las instancias correspondientes.
- Si se considera que la situación representa una emergencia, o bien ocurre en período no laboral del TEC se recomendará asistir al centro médico más cercano. Es relevante que la persona conozca los servicios psicológicos, médicos, sociales y de emergencia del lugar en el que se encuentra.

Instancias a las que puede contactar





- Puede llamar al 1322 donde puede solicitar ser atendido por una persona profesional en Psicología.
- En caso de emergencias las 24 horas o en período de vacaciones puede llamar al 911.
- En caso de que sea una emergencia y se encuentre de manera presencial en el Tecnológico de Cartago: dirigirse a la Clínica de Atención Integral en Salud y decir requiere atención de emergencia por presentar ideas suicidas. El teléfono de la Clínica es 2550-91- 76.



- Si requiere una atención psicología clínica en el CAIS, debe escribir y solicitar la cita al correo vpiedra@itcr.ac.cr
- En el caso del Departamento de Orientación y Psicología, se brinda una atención primaria y puntual en el área de asesoría psicoeducativa y atención psicológica general y la siguiente sería la información para solicitar la cita en la modalidad de psicología en línea:

Programa de asesoría psicológica y atención psicoeducativa

Información para estudiantes activos y de grado del TEC que desean solicitar cita en la modalidad de psicología en línea

 <p>Si deseas sacar cita por primera vez para asesoría psicoeducativa o atención desde la psicología general:</p> <p>Únicamente se puede brindar una atención primaria y puntual en el contexto de la emergencia nacional por Covid-19 (Lineamientos del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica).</p> <p> Solicita cita completando el formulario: https://forms.gle/romBxm9Aatj4e1mc8</p>	 <p>Si ya has sido atendido previamente en los últimos dos semestres:</p> <p>Contacta a la persona profesional en asesoría psicoeducativa para retomar la atención en modalidad virtual.</p> <p> La persona profesional te indicará si tu caso califica para la psicología en línea.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Información brindada por la M.Sc. Laura Pizarro Aguilar, encargada Programa Asesoría Psicoeducativa y Atención Psicológica, DOP (diciembre 2020)

ME DICEN QUE DESEAN HACER UN CAMBIO DE MENTOR (A)

En ningún caso esto debe tomarse de manera personal, indique a la persona que puede escribir al correo integratec@itcr.ac.cr haciendo la solicitud e indicando las razones por las cuales desea el cambio. Asegúrele al estudiante que este correo es administrado únicamente por la coordinación del Programa y que su información será manejada con confidencialidad. No presione al estudiante para que le brinde detalles a usted en calidad de mentor o líder.

La asesora a cargo de la carrera informará a los líderes correspondientes si se requiere hacer el cambio y los líderes de equipo lo gestionarán. Maneje la información con discreción, busque a su asesora del DOP correspondiente en caso de no saber cómo manejar la situación.

ME DICEN QUE VAN A DEJAR EL TEC

Mantenga la calma, escuche activamente, manifieste empatía y respeto, no cuestione ni juzgue. No presione a la persona para que decida quedarse, pero bríndele la opción de contar con asesoría profesional en el DOP antes de retirarse para garantizarse una decisión calmada e informada. Recuérdele que existen ciertos requisitos para mantener el cupo en el TEC que puede revisar en el siguiente enlace (especialmente capítulo 6) <https://www.tec.ac.cr/reglamentos/reglamento-admision-instituto-tecnologico-costarica-sus-reformas>

NUNCA ME RESPONDEN LOS MENSAJES O NUNCA ME CONTACTAN.

No lo tome personal, hay muchas variables que pueden influir. Una recomendación es intentar contactar a cada ahijado por aparte para generar un canal de mayor confianza. Procure actuar proactivamente, comunicándose y proponiéndoles actividades en conjunto. Puede unirse con otras personas mentoras de su carrera para que organicen alguna actividad de integración que involucre ahijados (as) de ambos (as).

Pida asesoría a sus líderes en caso de que no sepa cómo manejar esta situación.

CONSIDERO QUE ALGUIEN ME ESTÁ TRATANDO DE MANERA IRRESPETUOSA E INAPROPIADA

En la mentoría debe prevalecer una conducta de respeto y sana convivencia de parte de todas las personas, bajo los lineamientos establecidos a nivel institucional. Si usted está experimentando acoso o incomodidad en la manera en que una persona le trata, tiene todo el derecho a manifestarlo a la asesora psicoeducativa a cargo, para que ella le guíe en el proceso a seguir (las acciones dependerán de la situación y contexto particular).

En caso de que esté siendo víctima de hostigamiento, violencia de género o discriminación puede acudir directamente a la Oficina de Equidad de Género para recibir la asesoría y el apoyo correspondiente.

ME CONTACTA UN PADRE O MADRE DE FAMILIA

La relación de mentoría es directamente con la persona de primer ingreso, por lo que en primera instancia no vamos a tener interacción con otros familiares. Sin embargo, si por alguna razón nos contactan es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- No brindar información de ningún tipo respecto a lo que el estudiante me haya comentado.
- Si plantean alguna consulta sobre algún trámite, servicio o proceso institucional remitirlos a las páginas y canales oficiales del TEC.
- Aclarar de manera respetuosa que el propósito de la mentoría es generar una relación de apoyo entre estudiantes.

ME PIDEN QUE LES HAGA UN TRABAJO

Se debe diferenciar la labor de un mentor de la de un tutor, por lo que no es parte de las funciones de mentoría explicar la materia de un curso ni mucho menos hacer un trabajo o parte de él. Esto sería no solo perjudicial para la relación de mentoría sino también constituiría una falta ética que afectaría el proceso educativo de ambas personas. Esta se convierte en una oportunidad para poner en práctica habilidades de comunicación asertiva, promover la creación de redes de apoyo entre estudiantes de primer ingreso, incentivar el aprovechamiento de recursos como las tutorías y consulta docente; así como para ayudar a la persona a analizar si requiere asesoría profesional en cuanto a organización del tiempo, hábitos de estudio, etc.

RECURSOS CONSULTADOS

- Molero, E. (2017) Nueve consejos para ayudar alguien con problemas emocionales. Disponible en: <https://www.evamolero.com/2017/10/09/9-consejos-ayudar-alguien-problemas-emocionales/>
- Pacheco, L. (2019) ¿Cómo ayudar alguien que sufre emocionalmente? Psychology Today. Disponible en: <https://cenitpsicologos.com/como-ayudar-a-alguien-que-sufre-emocionalmente/>
- Sitio web Colegio Profesionales en Psicología: <https://psicologiacr.com/>