



*SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes  
con malestar psicológico*

*Guía destinada a la comunidad universitaria*



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

## *Contenido*

Introducción .....	3
Salud mental y bienestar.....	4
Cómo puede actuar el profesorado .....	5
Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis .....	7
Contactos .....	8
Temas específicos.....	9
Tendencias suicidas.....	9
Ataques de pánico.....	18
Ansiedad ante los exámenes.....	24
Neurodiversidad.....	29
Comportamiento depresivo .....	33
Comportamiento agresivo .....	37
Referencias.....	43

## Introducción

Esta guía se ha creado como parte de la implementación del proyecto SOS Digital: brindar apoyo a estudiantes en situaciones de riesgo. El proyecto *SOS Digital* está compuesto por un consorcio de 4 instituciones de educación superior, de 4 países europeos diferentes: (1) Universidad de Minho (UMinho - Coordinador) - Braga, Portugal, (2) Universidad Adam Mickiewicz (UAM) - Poznań, Polonia, (3) Universidad Santiago de Compostela (USC) - Santiago de Compostela, España, (4) Universidad Trento (UniTrento) - Trento, Italia.

Además de esta guía, el consorcio que sustenta el proyecto SOS Digital ha redactado un documento (<https://www.sosdigital.uminho.pt/en/StateOfTheArt>) con ejemplos de varios países europeos sobre la implementación de buenas prácticas que responden a las necesidades del alumnado en situaciones de distrés o malestar psicológico o. Los ejemplos incluyen distintas actuaciones dirigidas a guiar al estudiantado, al personal académico y no académico ante los problemas psicológicos que pueden presentarse en el ámbito universitario.

Los ejemplos ofrecen información para proporcionar una asistencia adecuada y efectiva al alumnado y al personal universitario a través de (1) el uso efectivo de los recursos universitarios, (2) la participación de los servicios de asesoramiento existentes de ámbito local, (3) la sensibilización sobre el riesgo de distrés en el alumnado y la importancia de desarrollar la capacidad de respuesta adecuada entre estudiantes y personal de la universidad, (4) las formas de difundir información sobre procedimientos de emergencia, sobre la oferta de ayuda disponible y cómo obtenerla y, (5) las plataformas telemáticas de asistencia en situaciones de riesgo o crisis psicológicas.

El bienestar del alumnado se ha convertido en una preocupación creciente en las instituciones de educación superior, que reconocen ampliamente la importancia de implementar herramientas adecuadas para ayudar al alumnado en situaciones de riesgo. Reconocer los indicios de las situaciones de riesgo y responder de manera oportuna y apropiada son factores críticos para sustentar una comunidad universitaria saludable. En este sentido, esta guía tiene como objetivo ofrecer unas directrices y orientaciones claras sobre cómo ayudar al alumnado en situaciones de riesgo; es decir, reconocer situaciones de riesgo, identificar los recursos disponibles y establecer los procedimientos de notificación para quienes observan situaciones de crisis.

Es importante subrayar que **esta guía no reemplaza la ayuda especializada**, su objetivo tan solo es concienciar sobre la importancia del reconocimiento de indicios de riesgo y ofrecer una primera respuesta efectiva al alumnado en situaciones susceptibles de provocar malestar o daño psicológico.

## Salud mental y bienestar

“Los trastornos mentales surgen de una mezcla compleja de influencias psicológicas, sociales y biológicas. Cualquier persona, independientemente de su edad, etnia, religión, ingresos, etc., puede experimentar, en algún momento de su vida, un trastorno mental” (OCAD University, 2014).

Cifras a nivel mundial:

- ✓ El 12 % de las enfermedades en todo el mundo son trastornos mentales, acaparando un 23 % en los países desarrollados.
- ✓ Los trastornos depresivos son la tercera causa principal de enfermedad (la primera en los países desarrollados) y se espera que se conviertan en la principal causa mundial en 2030, seguidos de un aumento esperado de las tasas relacionadas de suicidio y parasuicidio.
- ✓ Cinco de las diez principales causas de dependencia psicosocial son los trastornos mentales: depresión (11,8 %), problemas relacionados con el alcohol (3,3 %), esquizofrenia (2,8 %), trastorno bipolar (2,4 %) y demencia (1,6 %)
- ✓ Cada año, 165 millones de personas en Europa se ven afectadas por trastornos mentales.
- ✓ Solo una cuarta parte de las personas que presentan un trastorno mental reciben atención especializada y únicamente el 10 % siguen un tratamiento apropiado.
- ✓ Los trastornos mentales se han convertido en los últimos años en la principal causa de disfunción y en una de las mayores causas de morbilidad en la sociedad.

Se puede consultar más información sobre datos acerca de la salud mental en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf)

La población más joven no está libre de esta problemática, sabemos que a los 14 años, o incluso antes, se inician la mitad de los trastornos mentales y en la mayor parte de los casos no se detectan ni se interviene. Esto tendrá importantes consecuencias en la edad adulta reduciendo la probabilidad de tener una vida satisfactoria (más información en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>).

Además, los jóvenes han sido uno de los colectivos cuya salud mental se está viendo especialmente afectada por las consecuencias derivadas de la pandemia producida por la COVID-19 (más información en: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>).

Diferentes estudios indican la existencia de una gran variedad de problemas psicológicos entre el alumnado universitario (por ejemplo: Duffy et al., 2019). Según estos estudios, muchos de los problemas de salud mental más comunes están relacionados con el estrés ocasional y con factores de adaptación, en los que la intervención temprana es fundamental. Sin embargo, la mayoría del alumnado

universitario no busca ayuda debido a varios factores como: preocupación por la privacidad y la estigmatización, miedo a la discriminación, falta de percepción de la necesidad de tratamiento, difícil acceso a la información, complejidad de los trámites a seguir para obtener ayuda, entre otros. Por lo tanto, parte del alumnado, sobre todo si carecen de una red de apoyo social, pueden experimentar problemas psicológicos.

**Es crucial saber cómo tratar con el alumnado en situaciones de riesgo o crisis.  
La información y los procedimientos deben ser de fácil acceso para toda la comunidad académica.**

## Cómo puede actuar el profesorado

Como miembro de la comunidad académica, su función **NO ES** servir como consejera/o, diagnosticar a un miembro del alumnado ni resolver sus problemas.

Su función es:

1. **OBSERVAR** y reconocer los posibles indicios de problemas.
2. **COMUNICARSE** con el alumnado.
3. **REMITIR** al miembro del alumnado al servicio adecuado.

### 1. OBSERVAR

Distrés: “Gran sufrimiento mental o físico, como ansiedad extrema, tristeza o dolor, o sensación de estar en peligro o en estado de necesidad urgente” (Diccionario de Cambridge).

## Posibles indicadores de una situación de riesgo

Indicadores académicos:

- ✓ Ausencia elevada a las clases
- ✓ Falta de participación
- ✓ Tareas y exámenes no realizados o falta de asistencia a tutorías
- ✓ Deterioro de la calidad/cantidad de trabajo
- ✓ Desorganización extrema
- ✓ Rendimiento inconsistente
- ✓ Falta de concentración

Indicadores cognitivos, emocionales y físicos:

- ✓ Tristeza
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Ansiedad
- ✓ Agresividad
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Cambios en el apetito
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Falta de concentración

## **2. COMUNICARSE**

Consejos generales

- ✓ La conversación debe ocurrir en un lugar seguro y privado.
- ✓ No interrumpa y escuche atentamente.
- ✓ No juzgue.
- ✓ Evite resolver problemas o hacer promesas.
- ✓ No tenga miedo de lo que puedan decir durante la conversación.
- ✓ No haga suposiciones ni dé consejos.
- ✓ Utilice un tono positivo.
- ✓ Haga preguntas directas.
- ✓ Exprese su preocupación.

## **3. REMITIR**

En situaciones que no sean una emergencia, es importante fomentar la búsqueda de ayuda profesional. Si el/la estudiante está de acuerdo, puede informarle sobre los servicios de asistencia existentes. En caso de que lo rechace, es importante enfatizar el impacto positivo de buscar la ayuda adecuada y terminar la conversación de una manera que permita realizar un seguimiento.

En situaciones de crisis y emergencia, es necesario SOLICITAR AYUDA, siguiendo el protocolo establecido.

# Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis

## APOYO A ALUMNADO EN SITUACIONES DE RIESGO

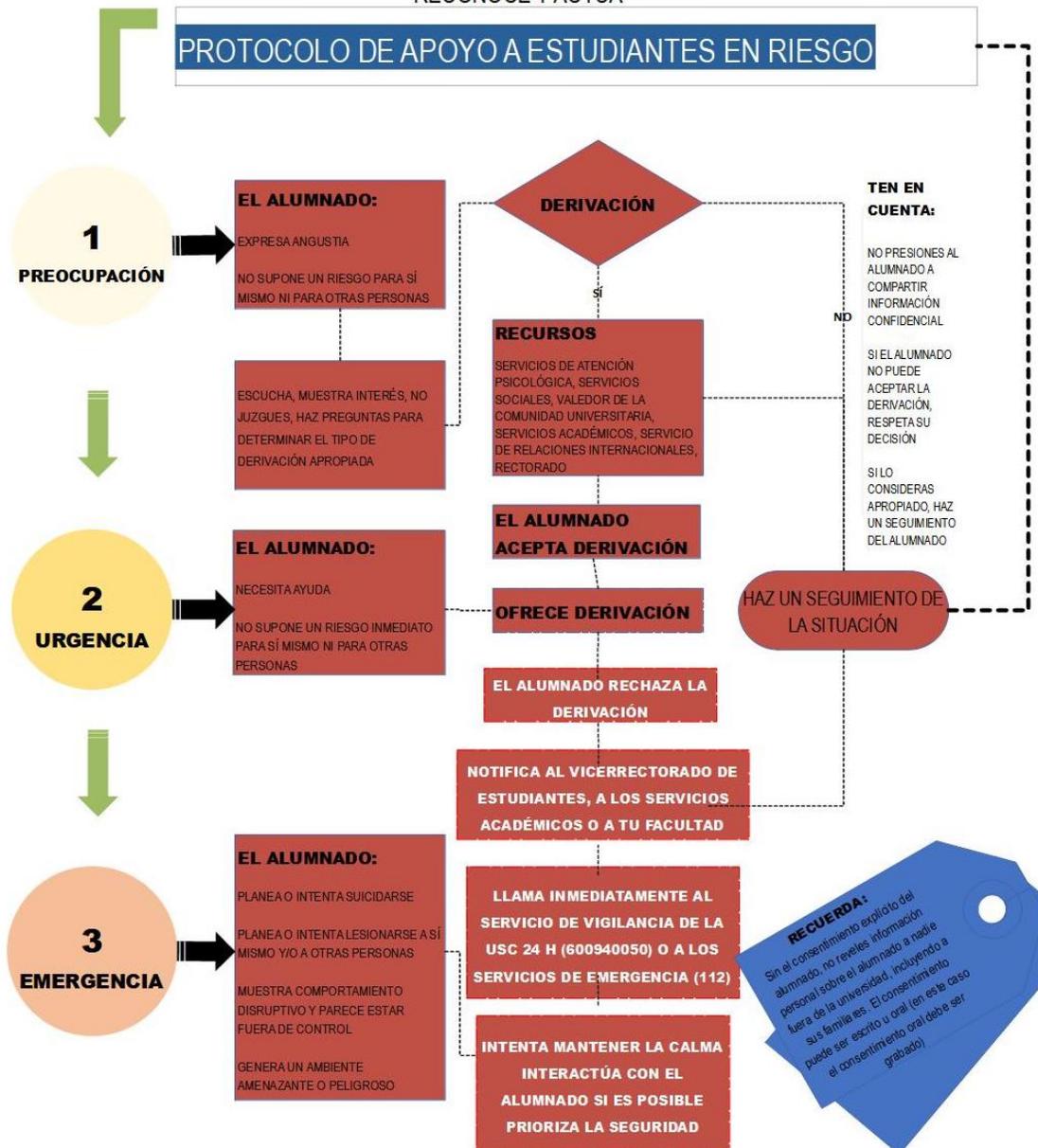
### TU ROL

Como facultad, PDI, PAS, colega... que detecta signos de...



### RECONOCE Y ACTÚA

## PROTOCOLO DE APOYO A ESTUDIANTES EN RIESGO



## Contactos

### Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

#### Información de contacto del Protocolo USC de apoyo en crisis para el/la estudiante

EN CASO DE	DIRIGIRSE A	TELÉFONO DE CONTACTO
<b>Necesidad de información o apoyo ante una situación difícil (servicios de atención universitaria)</b>	Rectorado	881811001
	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Oficina de movilidad (USC)	881812849
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Servicio de acomodación y becas (USC)	881814574 881814525 881814526
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Situación de emergencia/daño o riesgo de violencia</b>	Emergencias	112
	Emergencias médicas	061
	Seguridad del campus	600940050
	Policía Municipal de Santiago	981542323
	Policía Nacional	091
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
	Emergencias	112
	Emergencias médicas	061
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
<b>Bienestar</b>	Oficina de información a estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Servicios de orientación y juventud	Quérote +: 647018752 Teléfono Xove: 012
	Información al ciudadano	900400116

## Temas específicos

### Tendencias suicidas

## **PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SUICIDAS: CÓMO REACCIONAR ANTE ELLOS Y PREVENIRLOS (Guía para el personal de la universidad)**

### **1. ¿Cómo se reconoce a una persona en riesgo de cometer suicidio?**

- Falta de esperanza (por ejemplo, visión negativa y desesperanzada de sí misma/o, del presente y del futuro)
- Síntomas depresivos (por ejemplo: tristeza, abatimiento, incapacidad de sentir placer, sensación de inutilidad o culpa excesiva)
- Aislamiento social (por ejemplo, pérdidas relacionales y sociales)
- Pensamientos recurrentes de muerte y suicidio (“*¡Ojalá me muera!*”, “*Me gustaría irme a dormir y no despertar*”, “*¿A quién le importa que me muera?*”).
- Aspecto descuidado

Las tendencias suicidas pueden intensificarse en un momento dado por circunstancias muy diversas, por lo que, en el caso de **detectar estos signos, deben ser tenidos en consideración y recomendar la ayuda de un especialista.**

### **2. ¿Qué personas son particularmente vulnerables? Factores de riesgo**

- Eventos estresantes vitales que exceden la capacidad de las personas para afrontarlos (problemas legales, laborales, familiares o de pareja la relación)
- Personas que han experimentado recientemente el suicidio de otra persona (alrededor del 70 % de los familiares afectados desarrollan depresión)
- Personas que viven una vida social y relacional muy pobre (aislamiento social, pérdidas relacionales y sociales)
- Personas con una vida particularmente difícil, que han sufrido traumas y abusos
- Intentos de suicidio previos o lesiones autoinfligidas

- Personas que padecen un trastorno mental (depresión grave, trastorno límite de la personalidad o trastorno bipolar)
- Personas que viven en condiciones de riesgo y fragilidad psicológica

### 3. Mitos y prejuicios sobre las personas en riesgo de suicidio.

<p><b>Mito:</b>  “Las personas que hablan de suicidarse no lo hacen” ¡FALSO!</p>	<p><b>Realidad:</b>  Según los estudios, incluso algunas de las personas que atraviesan una crisis grave intentan buscar ayuda primero. Esto brinda a otras personas la oportunidad de ayudarles.</p>
<p>“No hay señales que puedan evitar el suicidio” ¡FALSO!</p>	<p>Estas señales pueden ser muy sutiles, por lo que es importante prestar atención a los posibles signos de riesgo o cambios en el comportamiento, que pueda expresar la persona.</p>
<p>“Hablar sobre el suicidio puede fomentarlo” ¡FALSO!</p>	<p>Es importante hablar abiertamente sobre el suicidio, para aliviar el malestar y el sentimiento de soledad.</p>
<p>“Si le comenta a alguien que tiene intención de suicidarse, provoca el suicidio” ¡FALSO!</p>	<p>Poder hablar con alguien sobre los propios pensamientos suicidas alivia la carga del malestar emocional.</p>
<p>“Los pensamientos suicidas no son normales” ¡FALSO!</p>	<p>Pensar en la vida y la muerte es normal.</p>

## ¿CÓMO SE DEBE MANEJAR LA SITUACIÓN?

### 1. ¿Cómo tratar a la persona?

- Acérquese a la persona si parece que sufre una crisis y está particularmente deprimida. (Consulte **¿Cómo se reconoce a una persona en riesgo de cometer suicidio?**).
- Una pregunta simple y directa puede ser un buen comienzo ("**¿Cómo estás?**"). Si por ejemplo, un/a docente percibe que algún alumno/a se encuentra en una situación de riesgo, puede preguntarle, al finalizar la clase, si tiene alguna duda sobre lo tratado y aprovechar para preguntarle si hay algo que le preocupa o puede ayudarle de alguna forma.
- Escuche y hable calmadamente con la persona
- Exprese sinceramente su preocupación por su bienestar. ("**Tengo la impresión de que algo te inquieta /estás teniendo algún problema que te afecta mucho**").
- Tómese su tiempo para crear una situación de confianza en la que la persona pueda hablar cómodamente sobre cómo se siente.
- No subestime lo que le dice y no le juzgue, **el suicidio no es una opción.**
- Muestre una actitud de comprensión y voluntad de ayudar. Puede decir: "**No estás sola/o. Estoy contigo. Estoy aquí para ayudarte**".
- Discuta los próximos pasos con la persona en crisis. ("**¿A quién necesitas?, ¿A quién podemos llamar?**")

### 2. ¿Qué puede hacer? ¿Cómo puede ayudar?

No existe un modelo de actuación o solución estándar, porque cada situación es diferente. Sin embargo, no hacer nada o mirar para otro lado es siempre la peor opción. Si siente que una persona necesita ayuda, no dude en acercarse o contactar con ella. Si siente que no puede responder a su necesidad, pídale a otra persona que lo haga. Asegúrese de que la persona en riesgo se pone en contacto con los servicios especializados, los familiares o amigos directamente o por teléfono. En caso de intento de suicidio, pida ayuda de inmediato y llame al número de emergencias.

### 3. ¿Qué no se debe hacer en estas situaciones?

- **No deje sola a una persona en crisis.**
- No banalice la situación diciendo que todo estará bien.
- Evite evaluaciones subjetivas o simplemente aconsejar.
- No eluda el término "suicidio", porque es importante abordar el tema de forma directa, aunque neutral.
- No acepte guardar el secreto del deseo suicida si la persona se lo solicita.

- Si su ayuda es rechazada, no lo tome como algo personal y busque la cooperación de otras personas.

### ¡Recuerde!

- ✓ El personal universitario desempeña un papel importante en la detección de una situación de riesgo.
- ✓ El alumnado atraviesa momentos de mucha tensión durante los exámenes
- ✓ El estrés puede dañar la salud psicológica del alumnado.
- ✓ A veces, la situación del alumno/a es más grave de lo que parece.
- ✓ Si ve que un alumno/a tiene dificultades, intente ayudarlo.
- ✓ Preste atención porque cualquier comportamiento en el alumno/a puede ser importante para comprender la situación.
- ✓ Ofrecer palabras de apoyo pueden marcar la diferencia.
- ✓ Es importante crear un clima cálido, en el que el alumno/a pueda hablar sobre cómo se siente.

## CONTACTOS ÚTILES

### Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias</b>		112
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
<b>Atención psicológica</b>	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
	<b>Policía Municipal de Santiago</b>	981542323
<b>Policía Nacional</b>		091

## **PENSAMIENTOS SUICIDAS: CÓMO SUPERARLOS SIN SENTIR SOLEDAD (Guía de autoayuda para estudiantes)**

*¿Sientes que estás atravesando un período muy difícil y doloroso?*

*¿Crees que no hay salida?*

*¿Tienes pensamientos de suicidio?*

Tener pensamientos suicidas puede ser muy angustiante, es muy difícil saber qué hacer y cómo afrontarlos.

Puedes sentir depresión o ansiedad, pensar que no eres útil, sentir soledad, creer que no te escuchan, considerar que no mereces la ayuda de los demás, sentirte sin esperanza hacia el futuro, como si no hubiese nada que puedas hacer o decir para cambiar las cosas.

La situación que estás viviendo en este momento es única... pero pensar en el suicidio no lo es. Muchas personas han llegado al punto en el que te encuentras ahora, compartiendo el mismo dolor, sintiéndose abrumadas y sin esperanza.

Tener estos pensamientos no significa que estés enloqueciendo, que eres demasiado débil o que algo falla en ti. Solo significa que sufres mucho dolor y que la situación te sobrepasa. Es humano sentirse así en momentos difíciles, el sufrimiento sobrecoge a muchas personas en determinadas etapas de su vida

En este momento, sientes que no hay manera de resolver tus problemas y que el suicidio es la única forma de deshacerte del dolor, pero no lo es. No estás sola/o, hay profesionales a tu disposición que te ayudarán a superar tus problemas.

### **PIDE AYUDA**

Aunque te sientas desconectado/a y sin ningún apoyo, hay muchas personas que desearían ayudarte durante este momento difícil. ¡No te lo guardes, habla con alguien! Acudir a un profesional de la salud mental te será especialmente de ayuda, da el paso.

### **¡Recuerda!**

- ✓ No es lo mismo pensar en el suicidio que ponerlo en práctica. Si tienes ese tipo de pensamientos, no los ocultes, ábrete a los demás y pide ayuda.
- ✓ El dolor que sientes no es algo malo, pero el suicidio no es la solución. Pedir ayuda es un compromiso que debes tener contigo mismo/a.

## (1) ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS?

Los pensamientos suicidas (o ideación suicida) hacen referencia a pensar o planear el suicidio. Estos pensamientos pueden variar desde una simple consideración momentánea hasta la creación de un plan detallado.

**No incluyen el acto final de suicidio.**

En nuestra sociedad, el suicidio es un tema tabú, por lo que las personas que piensan en el suicidio como una posibilidad no lo dicen, pues resulta muy incómodo hablar de ello. Este tipo de estigma hace que las personas se replieguen en sí mismas, no compartan sus experiencias y se sientan profundamente solas.

### Mitos sobre el suicidio

<b>Mito:</b> Las personas con pensamientos suicidas tienen problemas mentales.	<b>Realidad:</b> Tanto los pensamientos suicidas como los intentos de suicidio indican situaciones de profundo dolor, desesperanza e infelicidad. Aunque esto puede deberse a un trastorno mental, no siempre es así, tener pensamientos o conductas suicidas no significa que se esté padeciendo un trastorno mental.
<b>Mito:</b> Los pensamientos suicidas nunca desaparecen.	<b>Realidad:</b> Los pensamientos suicidas pueden aparecer y desaparecer dependiendo de las circunstancias particulares que se estén viviendo y cómo las experimente la persona.
<b>Mito:</b> Una persona en riesgo de suicidio está decidida a acabar con su vida.	<b>Realidad:</b> Las personas que sobrevivieron a los intentos de suicidio indican que lo que deseaban era dejar de vivir con un sufrimiento terrible.

## **(2) ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS?**

Algunos factores sociodemográficos como el género (mayor probabilidad en hombres que en mujeres), la edad (mayor probabilidad en adultos jóvenes y mayores de 65 años) o incluso la profesión (profesionales de la atención médica) se asocian con el riesgo de pensamiento suicida.

Como factores de riesgo específicos, se señalan, por ejemplo:

- Antecedentes familiares de suicidio
- Duelo o separación dolorosa
- Pérdida de trabajo o inestabilidad laboral
- Aislamiento y falta de apoyo social
- Trauma o abuso
- Acoso
- Trastornos mentales

## **(3) FACTORES PROTECTORES**

Veamos ahora cuáles pueden ser los factores que pueden proteger contra el suicidio.

Si te sientes sola/o, si tu vida parece vacía, si tienes pensamientos suicidas, el mejor factor protector es, sin duda, la posibilidad de pedir ayuda y abrirte a lo que estás sintiendo ¡el primer factor protector eres tú! No lo olvides, tú eres importante.

Mantenerse conectado y apoyarse en la familia y las amistades, acercarnos a las personas que nos importan y a las que importamos nos ayuda a afrontar las adversidades.

Tener a alguien a quien cuidar: El cuidado de otros/as nos permite salir de nosotros/as mimos/as y dar sentido a nuestra existencia.

## **(4) APRENDER A AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS**

- **“Si tengo pensamientos suicidas, ¿qué puedo hacer?”**

- **“¿Cómo puedo dejar de pensar en el suicidio?”**

**No importa cuánto dolor sientas en este momento, recuerda siempre que no estás sola/o.**

Recuerda que sea cual sea tu situación, hay personas que te necesitan, lugares donde puedes marcar la diferencia y experiencias que te recuerdan que merece la pena vivir.

Aunque no lo creas ahora mismo.

### **¡Recuerda!**

- ✓ **Los problemas son temporales, pero el suicidio es permanente.**
- ✓ Perder la vida nunca es la solución, independientemente del desafío al que te enfrentes. E incluso si nada tiene sentido.
- ✓ Si sientes desesperación, automáticamente pensarás que las cosas nunca pueden cambiar, pero sí pueden hacerlo.
- ✓ El hecho de que no puedas ver la luz al final del túnel no significa que no la haya.
- ✓ Muchas personas que han experimentado pensamientos suicidas y los superaron después se sienten muy agradecidas de haber sobrevivido. Trata de tomarte un tiempo para que las circunstancias cambien y el dolor disminuya.

Algunos pasos importantes que puedes seguir:

#### **1) Identifica los factores desencadenantes o las situaciones que conducen a sentimientos de desesperación y pensamientos suicidas.**

Algunos factores pueden ser el aniversario de una pérdida importante, relaciones insanas, situaciones de acoso, etc. Si no puedes afrontarlas sola/o, un profesional te puede ayudar a superarlas!

#### **2) Retírate de toda situación susceptible de riesgo letal**

Evita tener al alcance cualquier elemento o utensilio susceptible de peligro que pueda resultar peligroso (por ejemplo, cuchillos o medicinas) y el acceso a lugares que puedan ser peligrosos.

#### **3) Si estás siguiendo un tratamiento farmacológico, respétalo escrupulosamente.**

Nunca debes dejar de tomar tu tratamiento prescrito ni cambiar la dosis hasta que tu médico o psiquiatra te lo indique.

#### **4) Evita el alcohol, las drogas u otras sustancias.**

Recurrir al consumo de sustancias en momentos difíciles puede suponer una gran tentación, pero con ello sólo se consigue empeorar nuestro malestar y reforzar los pensamientos suicidas.

#### **5) Recuerda que tus emociones y pensamientos no son algo fijo.**

Al contrario, cambian constantemente. Nuestra mente es muy flexible y rica, nos puede ofrecer un abanico amplio de recursos para superar las dificultades. Dándole la oportunidad de acceder a perspectivas alternativas, a diversas maneras de percibir y comprender nuestro entorno, podremos cambiar nuestra experiencia personal, a nivel cognitivo y emocional. Una vez más, la ayuda profesional es importante, no actúes impulsivamente.

## 6) Trata de abrirte y hablar con alguien, pide ayuda.

Nunca debes tratar de gestionar tus pensamientos y sentimientos suicidas por tu cuenta. Piensa en una o dos personas con las que puedas compartir cómo te sientes. La ayuda profesional o el apoyo de tus seres queridos pueden aligerar la carga que llevas.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias</b>		112
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
<b>Policía Municipal de Santiago</b>		981542323
<b>Policía Nacional</b>		091

## **ATAQUES DE PÁNICO: CÓMO RESPONDER ANTE ELLOS Y EVITARLOS (Guía para el personal)**

### **1. ¿Cómo se puede reconocer un ataque de pánico?**

El ataque de pánico es una crisis repentina, intensa y breve de miedo a un peligro inminente, que te hace sentir que te estás volviendo loco, perder el control o pensar que te mueres. Estos ataques pueden ocurrir sin motivo aparente o estar desencadenados por algún estímulo o situación. Son muy angustiantes y pueden ir acompañados de mareos, náuseas, palpitaciones, temblores, sudoración, malestar abdominal, etc. Es importante tener en cuenta que los signos y síntomas de un ataque de pánico pueden ser similares a los de un infarto de miocardio. En caso de duda, siempre es preferible buscar ayuda médica de inmediato. Esto es particularmente importante si el individuo sufre de diabetes, asma u otras afecciones médicas.

El ataque de pánico puede ser esporádico o recurrente. Este episodio alcanza rápidamente su punto álgido a los diez minutos y no suele durar más de veinte minutos, pero es un malestar tan intenso que causa gran preocupación y puede condicionar la vida de una persona.

### **2. Factores de riesgo**

Las causas de los ataques de pánico pueden ser muy diferentes. Por lo general, el primer ataque ocurre durante un período particularmente estresante para el individuo. El estrés puede deberse a un evento crucial (es decir, cambios importantes en la vida, pérdidas, períodos de exceso de trabajo o falta de descanso) o a la acumulación de varios eventos negativos concomitantes. Muchos ataques no tienen una causa clara o, al menos, la persona no es consciente de cuál podría ser. Por esta razón, es posible que no sea fácil llegar a determinar la causa, especialmente a corto plazo.

## ¿CÓMO GESTIONAR LOS ATAQUES DE PÁNICO DEL ALUMNADO?

### ¿Cómo tratar a la persona?

- ✓ Hable con la persona con tranquilidad, usando frases cortas y sencillas para tranquilizarla y que sienta que no está sola. Oraciones simples como “Estoy aquí contigo” pueden ser útiles.
- ✓ Use declaraciones alentadoras. Para ayudar a la persona, dígame: “Es duro, sé que tienes mucho miedo” o “Dura unos minutos y ya se acaba”.

### ¿Qué puede hacer?

- ✓ Acompañe al individuo a un lugar tranquilo, preferentemente alejado de otras personas, y hágale sentirse cómodo preguntándole si prefiere estar de pie, sentarse o tumbarse.
- ✓ Ayúdele a realizar una tarea física sencilla, ya sea caminar o respirar rítmica y profundamente. El objetivo es que desvíe la atención del pánico que siente.
- ✓ Incítele, guiándole si es necesario, a respirar gradualmente de modo más lento y acompañe haciéndolo mismo.
- ✓ Trate de cumplir con cualquier solicitud práctica, como sentarse en un banco, beber un vaso de agua o hacer una llamada telefónica a alguien que pueda ayudar.

### ¿Qué no debe hacer?

- ✓ No deje a la persona sola. Incluso si siente que no está ayudando, recuerde siempre que al menos somos una distracción para esa persona. Si, por el contrario, la persona se lo solicita expresamente, puede dejarla sola.
- ✓ Evite exaltarse o ser impredecible. Si siente que no puede intervenir, pídale a otra persona que lo haga.
- ✓ Nunca toque a una persona que esté sufriendo un ataque de pánico sin preguntarle y obtener su permiso para ello. En algunos casos, esto puede aumentar el pánico y empeorar la situación.
- ✓ No niegue ni menosprecie sus miedos, diciendo frases como: “no hay nada de qué preocuparse”, “todo está en tu mente” o “estás exagerando”. Esto solo agravará el problema. Aunque nos parezca evidente que no hay una razón real para tener miedo, en estas situaciones específicas, el individuo siente miedo de un modo muy real.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>	600940050
<b>Emergencias médicas</b>	061
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG) 981534049
	Cita previa (SERGAS) 902 077 333

## ATAQUES DE PÁNICO: CÓMO SE PUEDEN SUPERAR (Guía de autoayuda para estudiantes)

“De repente, sin un peligro real, sientes una fuerte sensación de miedo, te late el corazón rápido, se te entrecorta la respiración, empiezas a temblar y crees que te vas a morir”. Se trata de un ataque de pánico: un miedo irracional y repentino. El peligro es abstracto pero las sensaciones físicas son reales: palpitaciones, sudoración, temblores de piernas y manos, y sensación de calor en la cabeza. Tienes miedo de morir, piensas que estás sola/o y que nadie te ayudará, que los demás se reirán de ti, crees que estás enloqueciendo... El pánico está relacionado con la sensación de estar atrapada/o y sin salida. Es una sensación intensa que se mantiene varios minutos, y cuando termina es posible que sientas agotamiento, impotencia y miedo.

### ¿Te ha sucedido alguna vez?

Las personas que experimentan un ataque de pánico a menudo se sienten incómodas y prefieren no hablar de ello. Sin embargo, hablarlo con alguien es importante porque ayuda a disminuir la vergüenza y recuperar la calma. Recuerda que muchas personas han experimentado un ataque de pánico al menos una vez en la vida y, lo que es más importante, han podido superarlo. **Recuerda que es fundamental consultar siempre a un profesional de la salud mental y NO realizar un autodiagnóstico.**

### ¿Qué es un ataque de pánico?

Las personas que han experimentado un ataque de pánico lo describen como un episodio breve pero muy intenso de miedo a perder el control, enloquecer, morir, sufrir

un infarto de miocardio o sufrir un derrame cerebral. Es importante destacar que los signos y síntomas de un ataque de pánico pueden ser como los de un infarto de miocardio. En caso de duda, siempre es preferible buscar ayuda médica de inmediato. Esto es particularmente importante si el individuo sufre de diabetes, asma u otras afecciones médicas.

En la mayoría de los casos, el ataque de pánico va acompañado de síntomas físicos como sensación de asfixia, palpitaciones, sudoración, temblores y dolor o malestar en el pecho. Además de los síntomas físicos, también entran en juego síntomas cognitivos como el miedo a morir o “enloquecer”. Los síntomas de este miedo o malestar intenso aparecen repentinamente (o se desarrollan de repente), pueden ser desencadenados por una determinada situación (como el miedo a espacios cerrados o el hecho de viajar en coche, y pueden ocurrir por la noche y despertar al individuo) o aparecer sin una señal previa.

Después del primer ataque de pánico, la persona puede desarrollar una gran preocupación y puede vivir en un estado constante de inquietud. “Si el primer ataque fue inesperado, podría volver a ocurrir sin previo aviso”, este pensamiento es muy común entre quienes sufren ataques de pánico y les lleva a permanecer en un estado de tensión constante, en una especie de ansiedad anticipatoria, de “miedo al miedo” que conduce a incrementar el nivel de estrés y, por tanto, favorece futuros ataques. Entonces se crea un círculo vicioso, donde el “miedo a tener un ataque de pánico” es lo que alimenta la ansiedad, aumentando la posibilidad de tener otro ataque de pánico.

### **¿Por qué se tiene un ataque de pánico?**

Las causas de los ataques de pánico pueden ser muy diferentes. Por lo general, el primer ataque de pánico ocurre durante un período particularmente estresante. El estrés puede deberse a un evento crucial (es decir, cambios importantes en la vida, pérdidas, períodos de exceso de trabajo o falta de descanso) o a la acumulación de varios eventos negativos concomitantes.

### **Factores de riesgo**

Las personas que tienen ataques de pánico tienden a experimentar emociones negativas y están predispuestas a creer que los síntomas de ansiedad son dañinos. Además, pueden tener una percepción distorsionada de sí mismas y del entorno, de la siguiente manera:

**Percepción de sí misma/o** > Los miedos más frecuentes están relacionados con las dificultades para afrontar las zozobras cotidianas y gestionar las emociones que se experimentan.

**Percepción del entorno** > El mundo se percibe como amenazante, hostil, impredecible e incontrolable, la tolerancia al cambio es baja y predomina la necesidad de tener todo bajo control.

## ¿Cómo se puede hacer frente a un ataque de pánico?

¿Cómo puedes gestionar un ataque de pánico, ejercer control sobre tu experiencia emocional y poder centrarte en encontrar soluciones efectivas a los problemas?

### Datos importantes

- ✓ Los ataques de pánico no son infrecuentes.
- ✓ No te estás volviendo loco/a.
- ✓ Durante un ataque sufres, pero no hay un peligro real de muerte; es un problema psicológico, no un infarto de miocardio ni un derrame cerebral.
- ✓ El ataque dura unos minutos y luego pasa.

### Si tienes un ataque de pánico, puedes intentar superarlo de esta manera:

- ✓ **Ve a un lugar tranquilo** para eliminar la estimulación externa excesiva o perturbadora y poder recuperar la calma.
- ✓ **Exhala lentamente**, expulsando el aire por la boca de manera controlada. Intenta concentrarte en la respiración, que puede volverse irregular debido a la ansiedad (por ejemplo, puede aumentarte la frecuencia de respiración y provocar hiperventilación).
- ✓ Al hacer que el ritmo de la respiración sea más regular (10/12 respiraciones por minuto mientras inhalas y exhalas lentamente) puedes **controlar la respiración**; te ayuda a centrar la atención y recuperar la sensación de calma.
- ✓ Intenta **relajar los músculos** caminando lentamente.
- ✓ Intenta **ralentizar el flujo de pensamientos**, por ejemplo, concentrándote en una cosa o contando despacio, tratando de visualizar los números uno a uno, de segundo en segundo.
- ✓ Aprende a reconocer tu posible fragilidad y las emociones que te hacen sentir así (por ejemplo, quizás no te sientas capaz de afrontar un desafío particular ahora, pero esto no significa que no puedas hacerlo nunca, simplemente que precisas un tiempo para afrontar con seguridad los cambios).

## Mitos y prejuicios sobre los ataques de pánico

<b>Mito:</b> Las personas que sufren de ansiedad son débiles.	<b>Realidad:</b> Mucha gente piensa que es inaceptable sentir miedo o debilidad, pero no es así, son emociones humanas legítimas.
<b>Mito:</b> Los problemas de ansiedad deben mantenerse ocultos.	<b>Realidad:</b> La ansiedad y las emociones negativas no son algo que podamos o debamos ocultar, forman parte de la experiencia emocional humana. Adquirir la capacidad de gestionarlas nos permite experimentarlas y expresarlas de forma constructiva. .
<b>Mito:</b> La ansiedad no es tan común.	<b>Realidad:</b> La ansiedad es una emoción no solo común, sino también deseable porque nos alerta cuando es necesario. Las características clínicas de la ansiedad son manifestaciones que tienen lugar en todas las personas, es una cuestión de proporcionalidad no de cualidad.
<b>Mito:</b> Las personas que sufren de ansiedad deben dejar de tener miedos ilógicos e irracionales.	<b>Realidad:</b> Subestimar los miedos de una persona no es una buena estrategia. Cuanto más se intente quitarles importancia, más siente el individuo que no se le entiende, aumentando el miedo y la sensación de inseguridad.

### Recomendaciones importantes:

Los ataques de pánico se pueden gestionar de diferentes formas. En general, ante frecuentes ataques de pánico, puede ser necesario descartar causas orgánicas (por este motivo es recomendable consultar en primera instancia a tu médico de atención primaria).

El primer paso es buscar ayuda. Un ataque de pánico es indicador que debe analizarse en profundidad. Debes **buscar ayuda profesional** para comprender su significado y encontrar las estrategias más efectivas para gestionarlo. Al tratar un ataque de pánico y pedir ayuda lo antes posible se evita que el problema se vuelva crónico.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>	600940050
<b>Emergencias médicas</b>	061
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG) 981534049 Cita previa (SERGAS) 902 077 333

Ansiedad ante los exámenes

### ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES: CÓMO RESPONDER ANTE ELLA Y EVITARLA (Guía para el personal)

#### ¿Cómo se reconoce la ansiedad ante los exámenes en el alumnado?

- ✓ Estudiantes que muestran un comportamiento obsesivo y perfeccionista.
- ✓ Estudiantes que manifiestan bloqueo por miedo o lapsus de memoria.
- ✓ Estudiantes que sienten nervios y desasosiego.
- ✓ Estudiantes que presentan dificultades para mantener la atención y la concentración.

La ansiedad ante los exámenes suele manifestarse a través de una serie de pensamientos negativos y catastróficos que incrementan la creencia de que no podrán aprobar un examen, que fracasarán y de esa forma comprometerán su imagen social. La ansiedad suele aparecer antes del examen, normalmente durante la fase de preparación.

Sin embargo, la mayoría del profesorado se encuentra con alumnado con ansiedad ante los exámenes en el momento de la realización de la prueba: pueden presenciar que se queda sin habla durante un examen oral o responder en blanco en un examen escrito, con independencia del grado de preparación y las evaluaciones positivas obtenidas previamente. Esta reacción puede darse incluso en el alumnado altamente preparado y responsable.

## ¿Qué estudiantes son particularmente vulnerables?

Aquellos que:

- ✓ Tienen han tenido algún mal resultado en exámenes previos.
- ✓ Muestran miedo al fracaso o tienden al perfeccionismo.
- ✓ Sienten que no tienen la preparación suficiente para superar una evaluación.

Muchos estudiantes asocian fuertemente sus resultados académicos a su valor personal, y ello afecta negativamente a su sentido de autoeficacia. El alumnado puede sentir que, durante el examen, no solo se está poniendo a prueba su nivel de preparación, sino también su propia persona. Esta actitud del alumnado hacia una situación de examen, a menudo se extrapola a otras facetas de su vida presente o futura, por ejemplo: **“Nunca podré hacer nada bueno” o “Los demás nunca me tendrán en cuenta”**.

## ¿CÓMO SE DEBE MANEJAR LA SITUACIÓN?

### Qué pueden hacer para reducir la ansiedad ante los exámenes entre el alumnado

Intentar establecer una comunicación efectiva con el alumnado, que promueva su percepción apoyo por parte del profesorado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. A continuación, se dan unas pautas básicas para hacerlo:

- ✓ **Usar la técnica del espejo** > El profesorado debe actuar con empatía, “reflejando” directamente las palabras del alumnado sin modificar la elaboración del discurso o el contenido emocional expresado. Por ejemplo, “me estás diciendo que...”, “si he entendido bien, estás diciendo...”.
- ✓ **Usar señales de contacto** > Estas señales consisten en miradas de aceptación, sonrisas, asentimientos con la cabeza. Son importantes porque indican aprobación y tranquilidad, especialmente en momentos de inquietud e incertidumbre, sin interferir con el contenido de la comunicación.
- ✓ **Ampliar el foco de atención del alumnado más allá de la evaluación propiamente dicha** > Podemos recurrir a dinámicas y actividades formativas variadas que permitan mantener la atención y el interés y disminuir la ansiedad en el alumnado.
- ✓ **Fomentar un clima de respeto y debate constructivo en el aula** > Animar al alumnado a participar activamente y expresar abiertamente sus dudas e impresiones.

Un requisito previo para crear una atmósfera serena y de bienestar en el aula es que el profesorado apoye y ayude al desarrollo de la potencialidad formativa del alumnado.

## CONTACTOS ÚTILES

**Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:**

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Atención psicológica</b>	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

## ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES: CÓMO SE PUEDE SUPERAR

### (Guía de autoayuda para estudiantes)

¿Se acerca la fecha del examen y la ansiedad aumenta? ¿Sientes mucho estrés y muchos nervios cuando tienes que realizar un examen? ¿Te desesperas al pensar que no vas a poder recordar nada de lo estudiado cuando estés ante las preguntas? ¿Tienes miedo de que te salga mal en un examen?

En situaciones en las que hay mucha presión y en las que es importante tener un buen rendimiento, es posible que sientas tanta ansiedad que te impida dar lo mejor de ti. El miedo excesivo puede ser un obstáculo para la concentración y es posible que tengas dificultades para recordar lo que has estudiado. Esta incapacidad para concentrarse y recordar información contribuye a aumentar la ansiedad y el estrés; todo ello hace que sea mucho más difícil centrar la atención y sacar provecho de lo que estás haciendo.

**No te ocurre a ti solo/a. Muchos/as estudiantes han pasado por ello y le han encontrado solución.**

**Recuerda que puedes consultar a un profesional de la salud mental para que te ayude a superar este problema.**

### **Manifestaciones de ansiedad provocada por los exámenes**

Es normal sentir ansiedad ante un desafío importante. La ansiedad te permite estar alerta y concentrarte en la situación específica. Sin embargo, la ansiedad puede ser particularmente disfuncional, por ejemplo: cuando los pensamientos negativos te sobrepasan, te provoca muchísimos nervios durante el examen y te impide recordar lo aprendido.

**La ansiedad ante los exámenes puede manifestarse física, conductual, cognitiva y emocionalmente.**

**Síntomas físicos** > Los síntomas físicos de la ansiedad ante los exámenes incluyen sudoración, temblores, palpitaciones, desmayos, náuseas, etc.

**Síntomas cognitivos y conductuales** > Los síntomas cognitivos y conductuales incluyen inquietud y pensamientos relacionados con el fracaso, que pueden llevar a evitar por completo las situaciones relacionadas con los exámenes. También se dan casos de abuso de sustancias ya que muchos estudiantes intentan mejorar la ansiedad tomando medicamentos, drogas o alcohol. Muchas personas que sufren de ansiedad ante los exámenes dicen que no pueden hacer los exámenes o responder las preguntas, que se sienten paralizadas.

**Síntomas emocionales** > El síntoma emocional principal de la ansiedad ante los exámenes es el miedo.

### **¿Por qué se desarrolla la ansiedad ante los exámenes?**

Algunas posibles causas de ansiedad ante los exámenes pueden incluir:

**Temor al fracaso** > Si relacionas el sentido de la imagen que tienes de ti misma/o con los resultados del examen, la presión que ejerces sobre tu persona puede causarte una ansiedad grave ante los exámenes.

**Un historial de malos resultados en varios exámenes** > El hecho de haber tenido la experiencia de no haber podido superar un examen por sentir demasiada ansiedad o no recordar las respuestas, puede causar aún más ansiedad e inseguridad a la hora de tener que hacer los siguientes exámenes.

Anticípate y protégete frente a la ansiedad poniendo en práctica soluciones útiles, como las siguientes.

## **Cómo aprender a afrontar la ansiedad ante los exámenes**

Algunas estrategias que pueden ayudarte:

**Asegúrate de estar preparada/o** > Esto significa estudiar para el examen con anticipación hasta que sientas que manejas la materia. No esperes hasta el último momento (por ejemplo, matarte a estudiar la noche antes de un examen). Si tienes dudas sobre cómo estudiar, pídele a un amigo/a, a tu tutor/a o una persona con experiencia en tu disciplina que te ayude a desarrollar un método adecuado de estudio. Al estar preparada/o aumentará tu confianza y, a su vez, disminuirá el nivel de ansiedad.

**Evita caer en la trampa del perfeccionismo** > No esperes ser perfecta/o. Todo el mundo comete errores. Lo que realmente importa es saber que has hecho todo lo posible y que has trabajado duro.

**Aprende a controlar los pensamientos negativos** > Si comienzas a tener pensamientos catastróficos o relacionados con el fracaso, aprende a manejarlos. Intenta preguntarte: ¿Cuál es la evidencia que respalda estos pensamientos negativos? ¿Me hace sentir bien esta evidencia? ¿Es útil mantener estos pensamientos?

Aprende a controlar los pensamientos disfuncionales que te provoca la ansiedad reflexionando sobre ellos. Dialogar contigo misma/o te ayudará a sobrellevar el nivel de ansiedad cuando realices un examen.

**Duerme lo suficiente** > Las horas de sueño mejorarán tu concentración y capacidad de memoria antes de realizar un examen.

**Concéntrate en la respiración** > Es importante aprender a controlar la forma en que respiras, ya que la respiración rápida puede provocar hiperventilación y aumentar la ansiedad. Si comienzas a sentir ansiedad mientras realizas el examen, intenta respirar profundamente dejando que el aire entre por la nariz y salga por la boca, te ayudará a concentrarte y percibir una sensación de calma.

**Consulta a un profesional de la psicología o intenta asistir a algún taller para reducir la ansiedad** > Saber que otras personas están en la misma situación que tú, tienen dudas similares, sienten las mismas emociones, conocer las experiencias de otros/as estudiantes y saber cómo han superado la ansiedad puede ser muy reconfortante y ayudarte a encontrar confianza.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Atención psicológica</b>	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

## Neurodiversidad

### RETOS EN ESTUDIANTES CON NEURODIVERSIDAD: CÓMO RESPONDER ANTE ELLOS (Guía para el personal)

#### Retos relacionales, comunicativos y organizacionales en estudiantes con neurodiversidad

Algunos/as estudiantes, con dificultades para interactuar con otras personas y un estilo de aprendizaje atípico debido a la condición de neurodiversidad, corren el riesgo de no completar su carrera universitaria. Pueden presentar diversas dificultades que suponen un obstáculo para manejarse de forma autónoma en la vida cotidiana.

#### Aspectos cognitivos:

- ✓ Dificultad para concentrarse y mantener la atención (por ejemplo, interrupciones frecuentes).
- ✓ Rigidez de pensamiento, dificultad para aprender de los errores y la planificación.

- ✓ Dificultades para organizar el estudio (es decir, para planificar la gestión del tiempo, el espacio y los materiales).
- ✓ Tendencia a centrarse en los detalles.
- ✓ Tendencia a centrarse en comprender y completar las tareas con insistencia.

### Aspectos relacionales:

- ✓ Lenguaje excesivamente formal, generalmente con pocos matices emocionales y dificultades en la pragmática de la comunicación.
- ✓ El contenido de las conversaciones refleja “intereses específicos”, áreas de conocimiento claramente “predilectas”.
- ✓ La dificultad para entender metáforas, ironías, chistes puede desencadenar ansiedad y generar malentendidos en las relaciones sociales.
- ✓ Dificultades en la comprensión inmediata e intuitiva de las diversas situaciones sociales y relacionales.
- ✓ La expresión facial puede ser mínima y no modulada, y los gestos acompañan a la comunicación verbal son restringidos.

### Aspectos académicos:

- ✓ Dificultades para organizar y afrontar los exámenes.
- ✓ Dificultades de relación con el profesorado y el alumnado, con la consecuente tendencia al aislamiento.

**El espectro autista incluye múltiples conductas y causas.** La interacción entre genes, aspectos de vulnerabilidad de la persona y el entorno parece jugar un papel relevante en la manifestación de esas señales y síntomas de los trastornos del espectro autista.

### ¿Cómo tratar al alumnado con neurodiversidad?

- ✓ Mantenga una actitud tranquila y solícita, utilizando un lenguaje claro y directo.
- ✓ Asegúrese de que el/la estudiante ha entendido lo hablado, ya que la comprensión puede verse obstaculizada por la dificultad de gestionar los diferentes aspectos de la interacción.
- ✓ A la hora de debatir las opciones factibles ante la realización de exámenes u otras situaciones de la vida universitaria, considere con el/la estudiante las posibles alternativas y consecuencias de cada una.
- ✓ Concédale el tiempo que el/la estudiante necesite para tomar la decisión que considere adecuada.
- ✓ Responda a sus preguntas en un espacio tranquilo y seguro.

## ¿Qué puede hacer? ¿Cómo puede ayudar?

- ✓ Organice actividades de trabajo en equipo destinadas a reforzar las habilidades interpersonales y comunicativas.
- ✓ Establezca plazos de entrega claros, adecúe las tareas a realizar a las competencias específicas que pretenden fomentar.
- ✓ Posibilite la realización de las pruebas de evaluación en un entorno apropiado; retirado, si es necesario.
- ✓ Deje el tiempo requerido por el/la estudiante para realizar las tareas, ayudando así a gestionar su ansiedad y favoreciendo su atención y concentración.

## ¿Qué no se debe hacer en estas situaciones?

- ✓ Evite preguntas generales y abiertas, ambigüedades y preguntas implícitas (por ejemplo, en las pruebas orales)

## CONTACTOS ÚTILES

### Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Atención psicológica</b>	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

## **RETOS PARA ESTUDIANTES CON NEURODIVERSIDAD: CÓMO AFRONTARLOS (Guía de autoayuda para estudiantes)**

¿Tienes dificultad para interactuar con los demás? ¿No comprendes totalmente lo que piensan y sienten otras personas? ¿Piensas, a menudo, que no puedes entablar una conversación fácilmente? ¿Te cuesta entender la organización universitaria? ¿Sientes ansiedad al hablar o trabajar con tus compañeras/os?

El paradigma de la neurodiversidad establece que algunas personas, por su divergencia en la interacción con otras y un estilo de aprendizaje atípico, presentarán patrones de conducta inusuales; al menos en términos de lo que imponen las normas sociales. Debido a su forma diferente de actuar, podrían tener más dificultades que otras personas para hacer frente a la vida cotidiana de forma independiente. Al llegar a la universidad, podrían tener dificultades para adaptarse al contexto universitario y afrontar las exigencias de los cursos académicos.

### **¿Qué puedes hacer?**

La neurodiversidad puede conllevar algunas dificultades en el estudio y las relaciones con el profesorado y el alumnado que suponen un desafío. Los siguientes consejos te ayudarán a superarlo:

**Confía en los profesionales expertos en este tema** > Un profesional de la psicología podría ayudarte a comprender tus experiencias y encontrar la forma de afrontar las características del entorno académico que te causen más dificultades.

### **Cómo se pueden mejorar las habilidades comunicativas, relacionales y organizativas**

**Intenta organizar las horas de estudio** > Haz tu propio calendario de tareas, planifica tu tiempo de estudio diario, ten un espacio específico para estudiar, organiza los materiales necesarios para cada asignatura, etc.

**Participa en actividades en grupo** > En la universidad hay proyectos y actividades que permiten que, personas con intereses similares, compartan e intercambien experiencias. Participar en ellas puede reforzar tus habilidades relacionales y comunicativas.

**Solicita actividades de tutoría** > Un/a tutor/a podría incentivar tu estudio y aprendizaje, y aumentar tu autonomía en la organización de la vida universitaria.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Atención psicológica</b>	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

### Comportamiento depresivo

## COMPORTAMIENTO DEPRESIVO: CÓMO RESPONDER ANTE ÉL (Guía para el personal)

### SÍNTOMAS DEPRESIVOS

La depresión hace referencia a un estado de ánimo decaído continuado durante, al menos, dos semanas. Presentar síntomas depresivos, no siempre significa tener un diagnóstico de depresión.

Ciertas señales indican que el alumnado podría presentar síntomas depresivos:

- ✓ Muestras de cansancio y apatía.
- ✓ Muestras de cambios de humor (tristeza, pesimismo o irritabilidad).
- ✓ Absentismo a las clases.
- ✓ Problemas para centrar la atención y recordar durante las clases.
- ✓ Retraso en la entrega de tareas sin razón justificada.
- ✓ A veces, a pesar de esforzarse al máximo, presentan dificultades para completar las actividades y superar los exámenes.

## **¿CÓMO SE DEBE TRATAR AL ALUMNADO QUE MUESTRA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN?**

- ✓ De un modo discreto, sugiérale conversar en un lugar donde puedan hablar en privado.
- ✓ Exprese abiertamente por qué el comportamiento del alumno/a despierta su preocupación sin juzgarle ni a él/ella ni a su comportamiento.
- ✓ Exprese su deseo de ayudar.
- ✓ Mantenga una actitud abierta y amistosa. Por ejemplo, tras haber faltado a clase, unas palabras amables como “Me alegra verte en clase” pueden significar mucho para él o ella.
- ✓ Escuche con atención, incluso cuando el alumno/a reaccione con desgana a su iniciativa.
- ✓ Garantícele su discreción.
- ✓ Si se ausenta a menudo y se involucra escasamente en el trabajo durante las clases, infórmele sobre su situación académica y sobre las condiciones mínimas que debe cumplir para superar la asignatura.
- ✓ Transmítale su confianza en que su situación se encauce y exprese su convicción de que las dificultades se pueden resolver, a menudo con la ayuda de otras personas.
- ✓ Infórmele sobre posibles formas de ayuda psicológica disponibles y anímele a utilizarlas.
- ✓ Debe hacerse una distinción clara entre el trabajo académico que el/la estudiante haya realizado y su persona. El trabajo puede ser de mala calidad, pero eso no significa que no lo valoremos como persona.

## **¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL/LA ESTUDIANTE SOLICITE AYUDA?**

- ✓ Muéstrelle amabilidad y franqueza.
- ✓ Muestre empatía hacia su posible malestar.
- ✓ Confírmele la posibilidad de resolver muchas dificultades que surgen en la universidad, destaque su confianza en ello a pesar del posible desdén que perciba en el/la estudiante.
- ✓ Anímele a asistir a las clases y a participar en ellas con el fin de mantener la implicación imprescindible para superar la asignatura.
- ✓ Infórmele de la ayuda psicológica profesional disponible y anímele a utilizarla.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434

## ESTADO DEPRESIVO: CÓMO SE PUEDE AFRONTAR (Guía de autoayuda para estudiantes)

### SÍNTOMAS DEPRESIVOS

La depresión hace referencia a un estado de ánimo decaído continuado durante, que dura al menos, dos semanas. Presentar síntomas depresivos, no siempre significa tener un diagnóstico de depresión.

Ciertas señales indican que se pueden estar presentando síntomas depresivos:

- ✓ Sentir cansancio y apatía.
- ✓ Cambios de humor (tristeza, pesimismo o irritabilidad).
- ✓ No poder descansar por la noche, y durante el día sentir cansancio y somnolencia.
- ✓ Absentismo a las clases.
- ✓ Tener dificultades para concentrarse, prestar atención y recordar cosas.
- ✓ Retraso en la entrega de tareas sin razón justificada.
- ✓ Dificultad para realizar las tareas y afrontar con éxito los exámenes.
- ✓ Pérdida de apetito.

- ✓ No sentir interés ni placer por cosas antes gratificantes.
- ✓ Tener la sensación de que nada tiene sentido.
- ✓ Desesperanza ante las situaciones difíciles.
- ✓ Retraimiento social.

## COMO SE PUEDEN SOBRELLEVAR LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS

- ✓ **No te culpes:** muchas personas enfrentan síntomas depresivos. La aparición de estos síntomas no depende de ti.
- ✓ **Comparte tus problemas** con alguien cercano. El simple hecho de que un ser querido te escuche puede ser útil.
- ✓ **Mantén un contacto directo con otras personas** y, si esto es imposible, hazlo por teléfono o a través de Internet.
- ✓ Planifica **tu rutina diaria**, incluye actividades agradables.
- ✓ **Sigue una rutina de sueño:** justo antes de irte a dormir evita pasar tiempo delante de una pantalla de televisión, teléfono u otros dispositivos. Intenta establecer un horario fijo de descanso por la noche.
- ✓ Procura **comer sano y con regularidad.**
- ✓ **Practica ejercicio físico**, realiza alguna actividad deportiva, puede ser con fines recreativos, o cuanto menos, intenta salir a caminar a diario.
- ✓ **Busca ayuda de un especialista:** Debes buscar ayuda especializada cuando los síntomas dificulten tus quehaceres cotidianos y sientas que pierdes el control de tu día a día. Cuando experimentes un gran malestar y no veas una solución a tus problemas, un/a profesional, te ayudará a sentirte mejor y superar las dificultades. Confía en la experiencia de los/as profesionales de la psicología que trabajan con personas que experimentan dificultades similares a las tuyas a diario. Sin duda, te podrán ayudar.

## CONTACTOS ÚTILES

### Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Servicios de atención universitaria</b>	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111

<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787
		Lugo: 982280434

## Comportamiento agresivo

### COMPORTAMIENTO AGRESIVO: CÓMO RESPONDER ANTE ÉL (Guía para el personal)

#### ¿Qué es comportamiento agresivo?

La conducta agresiva es un comportamiento que atenta contra los derechos de los demás y las normas sociales. Se basa en actitudes o emociones negativas, por ejemplo: ira, hostilidad, o frustración. En este caso, podemos hablar de la **dimensión afectiva de la agresión**. El comportamiento agresivo del alumnado aparece con mayor frecuencia en respuesta al fracaso y es una forma de descarga de frustración y enfado.

El comportamiento agresivo también puede ser un **comportamiento instrumental**, cuando la persona pretende lograr un objetivo específico utilizando como medio la agresión. Un ejemplo de este tipo de situaciones puede ser, por ejemplo, un acto agresivo dirigido a hacer que el/la docente cambie una calificación negativa. La agresión instrumental se suele asociar a características personales como la falta de remordimiento o culpa, la insensibilidad, o la falta de empatía.

Son muy poco frecuentes las manifestaciones de agresión física dirigidas al profesorado o a otras/os estudiantes. Si bien, pueden darse ciertas conductas agresivas de tipo verbal o dirigida a objetos, tales como: levantar la voz, usar palabras vulgares/ofensivas o producir daños materiales como arrojar objetos al suelo, golpear el mobiliario o romper un documento.

### ¿Cómo puede lidiar con el comportamiento agresivo?

- ✓ **Mantenga la calma y controle las emociones.** En tales situaciones, una reacción tranquila, confiada y decidida facilita una resolución exitosa de la situación. Muévase sin hacer movimientos bruscos. Trate de mantener la serenidad.
- ✓ **Escuche** lo que la otra persona tiene que decir y acepte, reconozca y enfatice los aspectos positivos, sin minimizar los negativos.
- ✓ **Mantenga el contacto visual**, pero asegúrese de que no parezca una confrontación.
- ✓ **Demuestre comprensión y empatía** con la persona reflexionando, aclarando y resumiéndolos pensamientos y sentimientos expresados.
- ✓ **Evite toda expresión de poder**, por ejemplo “Tienes que tranquilizarte”.
- ✓ Si es necesario **mantenga una distancia física segura**.
- ✓ Si siente que su integridad o la de otra persona están en peligro, aléjese de inmediato y **pida ayuda** al instante.

### ¿Cómo puede lidiar con el comportamiento agresivo dentro del aula?

- ✓ **Evite subestimar el comportamiento del alumnado.** Vale la pena sugerir hablar, pero posponer el momento de la conversación. Será más eficaz si pasa un tiempo entre el comportamiento agresivo y la conversación posterior. El comportamiento agresivo dura como máximo unos minutos, durante los cuales el alumno/a es incapaz de escuchar y tener una visión sosegada de toda la situación. Después de transcurrido un tiempo, media hora o más, el/la estudiante tiene la oportunidad de acercarse a la situación de una manera más racional y equilibrada. Así pues, si es posible, sugiérale mantener una conversación más tarde.
- ✓ Si eso no funciona y sigue con el comportamiento agresivo, puede ser más estricta/o. Podría decir con un tono firme, pero a la vez sosegado, que no acepta que se levante la voz ni el lenguaje inapropiado dentro del aula o en el despacho y que para continuar la conversación el/la estudiante debe mostrar un comportamiento tranquilo.
- ✓ Si la agresión verbal persiste o se intensifica, por el bien de la seguridad del resto de estudiantes, se debe plantear un descanso de quince minutos a todo el alumnado, y abandonar el aula. Después del descanso, puede pedirle a la persona que se ha mostrado agresiva que le acompañe a un lugar discreto para hablar, al margen del resto del grupo.
- ✓ Elija el espacio propicio para una conversación constructiva. Es importante que este lugar le permita recurrir a terceros en busca de ayuda o mantener la distancia con el alumno/a, si es necesario. Debe evitar quedarse a solas con el/la estudiante en un lugar cerrado.

- ✓ Muestre comprensión por las emociones experimentadas por el alumno/a, lo cual no excusa su comportamiento.
- ✓ Muéstrese integro/a y firme, transmita su intención de buscar una solución a la situación en la conversación que mantengan.

## CONTACTOS ÚTILES

### Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias</b>		112
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Policía Municipal de Santiago</b>		981542323
<b>Policía Nacional</b>		091
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

## COMPORTAMIENTO AGRESIVO: CÓMO SE PUEDE AFRONTAR (Guía de autoayuda para estudiantes)

### ¿Qué es el comportamiento agresivo?

El comportamiento agresivo es un comportamiento que va más allá de las normas sociales aplicables, tales como: causar daño, dolor, pérdida relacionada con personas u objetos. Se basa en actitudes o emociones negativas, por ejemplo: ira, rebelión, hostilidad, deseo de destrucción y frustración. El comportamiento agresivo del alumnado aparece con mayor frecuencia en respuesta al fracaso y es una forma de descarga de frustración y enfado.

Son muy poco frecuentes las manifestaciones de agresión física dirigidas al profesorado o a otros miembros del alumnado. Las manifestaciones de agresión verbal o agresión dirigida a objetos son las más comunes, tales como: levantar la voz, usar palabras vulgares/ofensivas y gestos inapropiados como tirar una mochila al suelo, golpear una mesa con el puño, patear sillas o romper un trabajo escrito que se ha suspendido.

Los siguientes signos o síntomas pueden sugerir que te estás comportando de manera agresiva:

### **Comportamiento:**

- ✓ Provocar daños a la propiedad
- ✓ Amenazar o acosar a otras personas
- ✓ Tener dificultades para calmarse después de mostrar un comportamiento agresivo
- ✓ Insultar a los demás
- ✓ Empujar a otra persona o un objeto
- ✓ Hacer burla de una persona o de un grupo de personas
- ✓ Gritarle a alguien

### **Físico:**

- ✓ Respiración acelerada
- ✓ Puños cerrados
- ✓ Piel enrojecida
- ✓ Aumento de la temperatura corporal
- ✓ Aumento de la frecuencia cardíaca
- ✓ Sudoración
- ✓ Rechinar los dientes
- ✓ Músculos tensos
- ✓ Dolor de cabeza tensional

### **Cognitivo:**

- ✓ Sensación de “perder el control” al enfadarse
- ✓ Dificultad para pensar con claridad
- ✓ Tomar decisiones erróneas
- ✓ Tener pensamientos destructivos

### **Emocional:**

- ✓ Cambios de humor bruscos
- ✓ Mal carácter
- ✓ Sentir inquietud

- ✓ Sentir irritabilidad
- ✓ Umbral de tolerancia bajo

### **FORMAS DE LIDIAR CON LA RESPUESTA AGRESIVA**

Para enfrentar el comportamiento agresivo, debes identificar sus desencadenantes subyacentes, por ejemplo:

- ✓ Angustia, fatiga psicológica
- ✓ Problemas familiares
- ✓ Dificultades para relacionarte con otras personas
- ✓ Estrés en el trabajo o en el centro de estudios
- ✓ Rasgos individuales
- ✓ Experiencias vitales

### **¿Cómo puedes lidiar con tu propia ira y con tu comportamiento agresivo?**

- ✓ Habla con alguien cercano sobre las experiencias que te hagan sentir agresividad y enfado.
- ✓ Aprende a evitar situaciones frustrantes haciendo cambios en tu estilo de vida.
- ✓ Aprende a gestionar tus propias respuestas emocionales, coméndelas y autocontrólale.
- ✓ Si sientes que estás fuera de control o que tu actitud está afectando negativamente a tu vida o a tus relaciones, no dudes en buscar ayuda psicológica.

### **¿Cómo comportarte en una situación en la que experimentas personalmente la agresión de otra persona?**

- ✓ Mantén la calma y controla las emociones.
- ✓ Mantén una distancia física segura con respecto a la persona agresora.
- ✓ No hagas movimientos bruscos y muestra las manos abiertas.
- ✓ Si estás hablando con una persona agresiva, habla con la mayor firmeza posible, pero no levantes la voz.
- ✓ No juzgues ni critiques.
- ✓ Formula declaraciones breves y claras.
- ✓ No intentes atacarte físicamente para neutralizar a la persona agresiva.
- ✓ Si sientes que, como resultado del comportamiento de alguien, tu salud o tu vida o la de otra persona está en peligro, aléjate de inmediato y pide ayuda al instante.

### **¿Cómo comportarte en una situación en la que presencias un acto de agresión contra otra persona?**

- ✓ Dirígete a la persona agredida verbalmente y comienza a hablar sobre un tema neutral, como las actividades, el tiempo, un evento, etc. Dile a la persona

agredida, por ejemplo: “Tenemos que ir a clase ahora, ven conmigo porque llegaremos tarde”. De este modo el agresor se convence de que la persona a la que ataca verbalmente no está sola, que puede contar con la ayuda de otra persona. Después de tus palabras a la persona atacada, alejaos juntos si es posible.

- ✓ En caso de agresión física, pide ayuda lo antes posible.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>		Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>		600940050
<b>Emergencias</b>		112
<b>Emergencias médicas</b>		061
<b>Policía Municipal de Santiago</b>		981542323
<b>Policía Nacional</b>		091
<b>Acoso/violencia machista</b>	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
<b>Abuso de sustancias</b>	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

## Referencias

- Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., & Page, A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia*. Centro Scientifico Editore.
- Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 212-230. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_2)
- Barale, F., & Ucelli di Nemi, S. (1999). L'autismo nell'età adulta: profili evolutivi e modi di cura. *Quaderni di Psichiatria Pratica*, 10-11.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1988). *L'ansia e le fobie*. Astrolabio.
- Berman, A. L., & Jobes, D., A. (1999). *Suicide in adolescence*. Rome.
- Brent, D., A., Perper, J., & Goldstein, C. (2002). Risk factor for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients. *Archives of General Psychiatry*, 45.
- Cassano G. B., & Pancheri, P. (2002). *Trattato italiano di psichiatria*. Masson.
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 20-25. <https://doi.org/10.1177/0963721411429451>
- Duffy, M., Twenge, J., & Joiner, T. E. (2019) Trends in Mood and Anxiety Symptoms and Suicide-Related Outcomes Among U.S. Undergraduates, 2007–2018: Evidence From Two National Surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590-598. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.04.033>
- Farnicka, M., Liberska, H., & Niewiedział, D. (2016). *Psychology of aggression. Selected problems*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217–1228. <https://doi.org/10.1017/S0033291707000062>
- Gould, M. S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, M., Flisher, A. J., Goodman, S., Canino, G., & Shaffer, D. (1999) Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37(9), 915-923. <https://doi.org/10.1097/00004583-199809000-00011>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2020). *Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Istituto Superiore di Sanità (2011). *Il trattamento dei disturbi dello spettro autistico nei bambini e negli adolescenti*. Ministero della Salute. <https://www.autismeurope.org/wp-content/uploads/2017/08/il-trattamento-dei-disturbi-dello-spettro-autistico-nei-bambini-e-negli-adolescenti.pdf>
- Keller, R. (2016). *I disturbi dello spettro autistico dall'adolescenza all'età adulta. Aspetti diagnostici e proposte di intervento*. Erickson.
- Krahe, B. (2001). *Aggression*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Leenaars, L., & Rinaldi, C. M. (2010). Male and female university students' experiences of indirect aggression. *Canadian Journal of School Psychology, 25*, 131-148. <https://doi.org/10.1177/0829573509350062>
- Lorenzini & Sassaroli (2000). *La mente prigioniera*. Raffaello Cortina Editore.
- OCAD University (2014). *A Guide to Supporting Students in Distress at OCAD University*. OCAD University. <https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2018/03/Student-Distress-Guide.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. OMS. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf)
- Rachman, S. (2004). *L'ansia*. Laterza.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 148*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Rovetto, F. (2003). *Origini, dinamiche, terapie*. McGraw-Hill Education.
- Sassaroli, S., Lorenzini, R., & Ruggiero, G. M. (2006), *Psicoterapia cognitiva dell'ansia*. Raffaello Cortina Editore.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1155/2013/373857>
- Smith, L.L., & Elliott, C.H. (2006). *Vincere l'ansia per negati*. Oscar Mondadori.
- Venuti, P. (2012). *Intervento e riabilitazione nei Disturbi dello Spettro Autistico*. Carocci.
- Vivanti, G. (2014). *L'Autismo nel DSM-5*. <http://www.superando.it/2014/07/18/linps-e-ladiagnosi-di-autismo-doverosi-approfondimenti/>

WHO (2014). *Preventing Preventing suicide: A global imperative*.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf)

Zenere, F.J., & Lazarus, P.J. (1997). The decline of youth suicidal behaviour in an urban, multicultural public-school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 27(4), 387-403.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9444734/>