

## Cómo acceder a Nuestros Servicios

- 1 Puede acercarse al área psicosocial, ubicada en el primer piso del consultorio jurídico frente a las salas de atención al usuario y diagonal a la fotocopiadora y realizar la remisión o solicitud directa de atención.
- 2 Remitir al usuario desde la página de SisConsUR: remisión al área psicosocial escribiendo el motivo de remisión
- 3 Puede comunicarse al 2970200 ext 4256 Coordinación 4276 psicología 4275 trabajo social.
- 2 Puede realizar la solicitud por medio de un correo electrónico dirigido a la coordinadora del área psicosocial gloria.mellado@urosario.edu.co

## Cuando Solicitar Apoyo en el Área Psicosocial

- Nada de lo que ha hecho hasta el momento parece funcionar
- Sus amigos o familiares ya están cansados de escuchar las mismas quejas
- Empieza a abusar de sustancias (café, té, cigarrillo, licor, etc.) para reducir síntomas negativos
- Sus conocidos están preocupados por la persona
- No deja de pensar en lo negativo
- Siente una agresividad que no puede controlar y piensa que todo el mundo está en contra
- Le cuesta dormir
- No disfruta igual de las cosas y nada le motiva
- Discurso desorganizado: Incoherencia en el lenguaje y comunicación de ideas sin ningún tipo de hilo conductor.
- Activación emocional: Presencia de llanto fácil o emocionalidad, sujeta a: sobre excitación, impaciencia, enfado o temor, que dificulta el curso de la entrevista.
- Re experimentación de los sucesos traumáticos: Recuerdos del trauma que se experimentan de nuevo, al relatar los hechos
- Dificultad de atención: Poca concentración e inexistencia de atención voluntaria por parte del usuario hacia el proceso de entrevista.
- Alteraciones de conciencia: Poco contacto con el ambiente circundante, tendencia a dormirse o, por el contrario, estado de alerta que conlleva a la hipervigilancia.
- Reacciones de pánico: Ansiedad elevada que produce malestar intenso y se manifiesta con expresiones de inquietud persistente y preocupación por perder el control de la situación.
- Problemas para encontrar ayuda del estado. Abandono por sus familiares. Discapacidad.
- Problemas a nivel familiar:
- Inadecuadas Pautas de crianza con sus hijos, ruptura de vínculos afectivos. Relaciones familiares fracturadas. O disfuncionales.
- Problemas en las relaciones sociales que afectan el bienestar.: Carencia de habilidades sociales que le permita la interacción con otros. Desajustes emocionales, que afectan su integridad.
- Problemas individuales Emocionales. Mecanismos de comunicación no asertiva, falta de manejo en resolución de conflictos. Déficit en la toma asertiva de decisiones
- Le cuesta dormir
- No disfruta igual de las cosas y nada le motiva

La siguiente lista muestra algunas señales que pueden indicar que la persona necesita apoyo psicoterapéutico del área psicosocial.



Universidad del Rosario



AREA PSICOSOCIAL



ConsUR

CONSULTORIO JURÍDICO Y CENTRO DE CONCILIACIÓN



Universidad del Rosario



ConsUR

CONSULTORIO JURÍDICO Y CENTRO DE CONCILIACIÓN

# Area Psicosocial

El área psicosocial ofrece a los usuarios del Consultorio Jurídico acompañamiento e intervención terapéutica psicológica y de trabajo social, pues no todas las personas tienen grandes habilidades para manejar los estados de tensión cuando deben enfrentar procesos jurídicos y pueden manifestarse ansiosos e inestables lo que hace casi imposible manifestar coherentemente lo que desea obtener en su caso. Algunas personas somatizan todos estos estados de ansiedad llegando a presentar desordenes en las conductas de sueños, alimentación o autocuidado, y en algunos casos más graves se llega a somatizar comprometiendo su salud física y mental.

Por lo anterior es importante primero estabilizar emocionalmente emocional y físicamente, con el fin de optimizar su conducta para actuar y decidir frente a l proceso jurídico y así tanto usuario como abogado puedan obtener los objetivos propuestos en el proceso.

## Nuestro Objetivo

Intervenir en los casos que presentan una marcada problemática Psicosocial de manera individual o grupal con el fin de facilitar el desarrollo de los procesos de las áreas del Consultorio Jurídico y del Centro de Conciliación.

Para tal fin los profesionales del área (psicólogo y trabajador social) orientan a las personas ayudándolos a superar sus problemas a nivel personal y con los demás utilizando la propia capacidad del individuo y los medios o recursos sociales disponibles que puedan colaborar para alcanzar una solución factible sin crear falsas expectativas.

# Nuestros Servicios

## Atención Psicológica

La intervención terapéutica en psicóloga ayuda a las personas a aprender nuevas formas de pensar, a afrontar situaciones problemáticas y sobre todo aquello que le causa malestar. Aprende a afrontar sentimientos y sensaciones, como el estrés, la timidez, el miedo, etc.

Psicoterapia individual: es efectiva para superar muchos problemas, ayuda al usuario a ser una persona más fuerte emocionalmente y aporta herramientas para una mejor adaptación a las situaciones complicadas que pueden aparecer en el transcurso de la vida.

Psicoterapia en grupo: se reúne un grupo pequeño guiado por un psicoterapeuta ayudando a sus miembros a fortalecer estrategias de afrontamiento, recursos cognitivos y emocionales adaptativos para el cambio, aumentando la autonomía y el crecimiento personal a nivel individual.

Terapia de pareja: muy útil cuando las dificultades o necesidades de orientación tienen que ver específicamente con las modalidades de comunicación entre los miembros de una pareja. Consiste en favorecer la búsqueda de una reciprocidad positiva en la pareja y a través de las sesiones se busca que la pareja corrija comportamientos negativos que impiden una relación funcional.

Psi coeducación: la educación o información que se ofrece a las personas para la comprensión de aspectos psicológicos del comportamiento humano y se pueden realizar en consulta individual, carteleras, boletines, talleres, asesorías, etc.

Algunos elementos importantes en la psi coeducación son: Transferencia de la información, Descarga emocional, Apoyo para la autoayuda y Apoyo interdisciplinario dependiendo el medio en el que se pretende entender el comportamiento.

## Trabajo Social

Su intervención se dirige a las múltiples y complejas relaciones entre las personas y sus ambientes, su misión es facilitar que todas las personas desarrollen plenamente sus potencialidades, enriquezcan sus vidas y prevenir las disfunciones relacionales.

Atención de caso particular, familiar y/o grupo: se utiliza cuando el origen de las dificultades que una o varias personas de una pareja, familia o grupo presentan y tienen que ver directamente con el sistema al que pertenecen especialmente cuando hay presencia de violencia intra-familiar, dificultades en las pautas de crianza, separaciones, dificultades de comunicación familiar, etc.

Visita domiciliaria: es una técnica que se aplica en el domicilio del usuario y se realiza, a través de la entrevista y observación, con fines de confirmar la información suministrada, diagnosticar e intervenir según el requerimiento de las áreas que lo remiten.

Búsqueda de redes de apoyo: Según la necesidad del usuario se busca contactar redes sociales de apoyo que están conformadas por instituciones que prestan un determinado servicio a la comunidad con ello se busca acciones concretas y efectivas que permiten generar cambios frente a las problemáticas que presenta nuestro consultante.

# Beneficios de la Psicoterapia

Podemos resumirlos en los siguientes puntos los beneficios de acudir al área psicosocial y recibir psicoterapia por uno de sus profesionales:

- Mejora el bienestar y ayuda a sentirse mejor
- Aporta herramientas para un mejor manejo de los conflictos
- Ayuda a cambiar las creencias limitantes
- Permite vivir en armonía
- Las sesiones son confidenciales, por lo que se pueden contar los secretos
- El psicólogo va a prestar apoyo y es una persona en la que se puede confiar
- Asesora un profesional cualificado
- Empodera frente a la vida
- Ayuda a conocerse mejor

