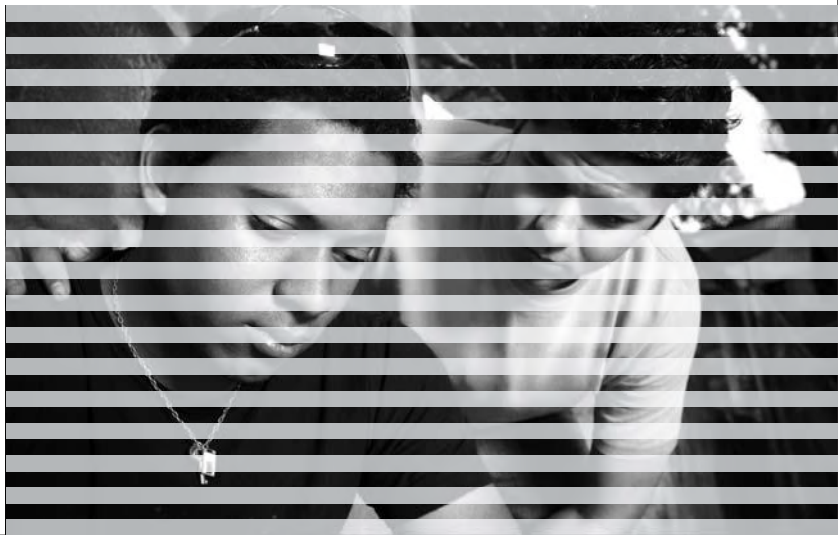




UNIVERSIDAD
DE GRANADA

cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo
cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo
cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo
cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo
cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo
cómo ayudar a un amigo con problemas cómo ayudar a un amigo



problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a
problemas cómo a

cómo ayudar a un amigo con problemas

La vida universitaria puede ser un momento excitante de cambio y desarrollo personal, dependiendo de cómo se afronten los desafíos que conlleva (Ej., administrar el dinero, organizar el tiempo, elegir las formas de ocio, convivir con los compañeros, decidir si mantener relaciones afectivas y/o sexuales con o sin protección, etc.). Ahora bien, mientras que la mayoría de estas situaciones se superan de manera satisfactoria, otras no.

a Cuándo preocuparse por un amigo

b Qué hacer para ayudar a un amigo

c Reconoce tus limitaciones

d Cómo conseguir que acceda a un recurso especializado

e Por qué derivarlo al Gabinete Psicopedagógico (GPP)



a Cuándo preocuparse por un amigo

Si algunos de estos desajustes están presentes durante un periodo de tiempo largo, o interfieren con las responsabilidades académicas y las relaciones sociales, puede que haya motivo para preocuparse. A continuación, se presenta una lista de señales físicas y psicológicas que pueden indicar que esa persona necesita ayuda:

- Deterioro de la presencia física o la higiene.
- Fatiga excesiva o problemas de sueño.
- Pérdida o ganancia de peso evidente.
- Abuso de alcohol u otras drogas.
- Rasgos o comportamientos exagerados (Ej., agitación, retraimiento, falta de emoción, etc.).
- Enfado u hostilidad injustificado.
- Irritabilidad, ansiedad constante o propensión a llorar.
- Cambios pronunciados en concentración y motivación.
- Pensamientos exteriorizados relacionados con hacerse daño o herir a otros.
- Faltas a clase frecuentes.
- Dejar de hacer actividades habituales.
- Se ha referido expresamente a problemas familiares, pérdida personal por la muerte de algún familiar, o ruptura sentimental.
- El profesorado u otras personas han manifestado su preocupación hacia él.
- Ha comentado sentirse desesperanzado o sin futuro.

b Qué hacer para ayudar a un amigo

Algunas pautas que puedes poner en práctica cuando quieras ayudar a un amigo, o éste se dirija a ti para hablarte de su problema, son:

- **Busca un lugar en el que no os interrumpen y que sea cómodo**, pues se es más receptivo a la ayuda de otro y se escucha mejor cuando no hay nadie alrededor. Además, asegúrate de que ambos disponéis del tiempo suficiente y que no os preocupa otra cosa.
- **Sé claro sobre lo que te preocupa**. Es decir, describe de forma precisa los cambios que has observado en él, por ejemplo, que come menos o que falta a menudo a clase. Con estas observaciones concretas os comunicaréis mejor.
- **Escucha**. Lo que más ayuda a una persona con problemas es que la escuchen activamente. No te apresures en darle soluciones, consejos o mostrarte en desacuerdo con él; sólo escucha. Mientras lo escuchas con atención, míralo directamente, pregúntale lo que no entiendas, resume lo que va diciendo para asegurarte de que os estáis entendiendo y hazle preguntas que le ayuden a profundizar en lo que está diciendo. Una vez que lo has escuchado y se siente comprendido, es probable que sea más receptivo a tus ideas y consejos.
- **Ponte en su lugar**. Sé comprensivo y tolerante con la situación preocupante que afecta a tu amigo y cómo le hace sentir. La empatía a menudo calma a la persona pues no ha de convencer al que escucha, sobre el problema que tiene o lo importante que es para él. Por ello, no es recomendable decir cosas como “no te preocupes por eso” o “todo irá mejor mañana”.

- **Evita juzgar, evaluar y criticar, incluso si te pide opinión**. Estos comportamientos probablemente hagan que se aleje de ti. Recuerda que has de intentar ver la situación estresante de tu amigo desde su perspectiva.
- **Plantea opciones**. Sugiere ideas entre ambos sobre posibles formas de resolver el problema y los recursos de los que obtener más ayuda, tales como amigos, familia y/o profesionales dentro y fuera de la Universidad. Esto le ayudará a pensar que las cosas pueden ir a mejor y que no hay que perder la esperanza.
- **El paso final de este proceso consiste en trazar un plan de acción**. Después de definir las alternativas y clarificar las consecuencias de cada opción, la decisión final debe ser tomada por la persona afectada. Es importante que sea ella la que marque su propio plan de acción con unos objetivos realistas.
- **Respetar los deseos de tu amigo, pero no le prometas algo que no puedas mantener**. Como por ejemplo, que no hablarás del tema con nadie, ya que quizás necesites hablar con un profesional si consideras que su integridad física o psicológica está en peligro.

c Reconoce tus limitaciones

Si tienes dudas acerca de si intervenir o no, te sientes sobrepasado y/o te involucras más allá de tus posibilidades o de lo que es apropiado, es recomendable que consultes a un profesional. Ten en cuenta que al hacer partícipes a profesionales con experiencia, estas ayudando también a tu amigo.

No olvides cuidar de ti mismo. Tu papel es proveer apoyo, no ser un héroe. La responsabilidad y el esfuerzo que implica ayudar a un amigo, pueden superar tus límites, y perjudicar tu propio rendimiento académico, tu salud, etc. Lo cual complicará aún más las cosas.

d Cómo conseguir que acceda a un recurso especializado

Tu amigo puede estar experimentando situaciones que se resolverían mejor si hablara con un profesional. Por lo que a continuación se sugieren algunas formas de conseguirlo:

- Ayúdale a entender que solicitar la ayuda de un profesional o reconocer sus propias limitaciones, son señales de fuerza y coraje, más que señales de debilidad o fracaso.
- Comparte con él tu propia experiencia como usuario de este tipo de servicios, si procede.
- Ofrécete a acompañarle al centro o a llamar por teléfono y concertar una cita inicial.

e Por qué derivarlo al Gabinete Psicopedagógico (GPP)

- El GPP garantiza la confidencialidad en todo momento. Esto significa que la información que surja en las sesiones no se compartirá con nadie en ningún caso, sin el permiso de la persona implicada (o bien si el estudiante está en peligro de herirse o hacer daño a otra persona).
- El servicio es gratuito.
- La primera reunión es para que el profesional escuche a tu amigo y le ayude a identificar el tipo de atención que necesita.
- Si tú o tu amigo creéis que el problema es urgente y no puede esperar hasta la próxima cita, pásate por el centro en nuestro horario, o bien llama por teléfono. Si nada de lo anterior es posible, acude al servicio de urgencias del centro hospitalario más próximo.

Recursos a tu alcance

Emergencias Tif. 112

Teléfono de consultas sanitarias Tif. 902 505 061

Hospital Universitario “Virgen de las Nieves” - Avda. Fuerza de las Armadas, 2 Tif. 958 020 000

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:
asertividad

Uso u abuso de sustancias

Shock cultural

Acné

Estrés