

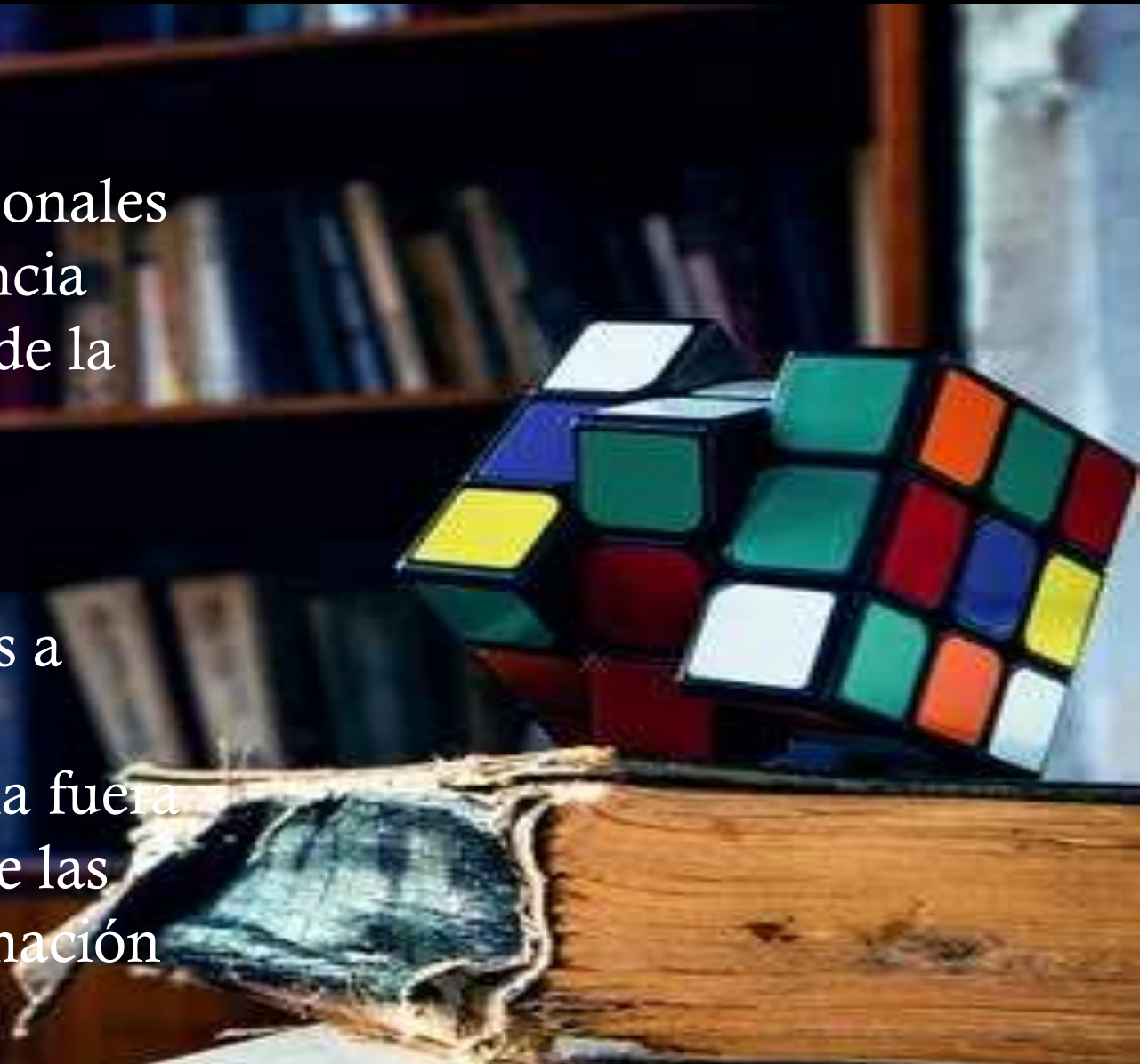
CONSEJERÍA A ESTUDIANTES

¿Cómo abordar conversaciones sobre lo académico y lo personal?

LÍMITES DE LA CONSEJERÍA

Algunas sugerencias de **autocuidado**:

- No compartir número de teléfonos personales ni redes sociales, ni dirección de residencia
- Estar disponible vía correo electrónico de la Universidad
- Manifestar apoyo en horario laboral tradicional durante el cual operan las unidades de apoyo a emergencias (lunes a viernes de 8am a 5pm)
- En caso de comunicación de emergencia fuera de estos canales y horarios, hacer uso de las líneas de emergencia y darle esta información a la persona.



- No ofrezca lo que no puede cumplir.
- No muestre lástima ni minimice las reacciones ni las preocupaciones.
- No refuerce estereotipos, preconceptos o use lenguaje sexista.
- No muestre paternalismo, condescendencia ni lástima.
- No responda con angustia excesiva, no se desespere ni de respuestas agresivas o confrontativas; tenga en cuenta que la persona que está ayudando está depositando en usted un estado emocional que puede ser intenso, responder de la misma forma intensifica esa reacción.
- No asuma situaciones con las que se siente profundamente afectado o que no sepa cómo asumir.

GRACIAS

Angela M. Patiño, Centro de Apoyo
anpatino@uniandes.edu.co

María Rengifo, Centro de Diversidad
m.rengifo@uniandes.edu.co