



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Escuela de Estudios Superiores de
ecapixtla

ESCUELA DE ESTUDIOS SUPERIORES DE YECAPIXTLA

DIRECCIÓN

Protocolo de Contención Emocional para Estudiantes de la Escuela de Estudios Superiores de Yecapixtla (EESYecapixtla)

1. Objetivo

Brindar apoyo en contención emocional a estudiantes universitarios de la Escuela de Estudios Superiores de Yecapixtla que presenten estrés o ansiedad proporcionando un espacio seguro, escucha activa y estrategias básicas de afrontamiento, así como canalización a profesionales especializados de ser necesario.

2. Alcance

Estudiantes de la Escuela de Estudios Superiores de Yecapixtla que soliciten apoyo directo o que sean referidos por asesores académicos, docentes y/o personal administrativo.

Únicamente la atención será en modalidad presencial.

3. Definiciones

Contención emocional: Estrategia de apoyo temporal y seguro para ayudar a la persona a estabilizarse emocionalmente.

Crisis emocional: Estado de desbordamiento emocional que dificulta el funcionamiento normal del estudiante.

Derivación: Canalización hacia profesionales especializados cuando la situación lo requiere.

4. Responsables

Psicóloga en formación de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Coordinación con asesores académicos, docentes y personal administrativo de la EESYecapixtla.

5. Procedimiento

Para poder atender a la comunidad se empleará un formulario vía Google forms, <https://forms.gle/y6iFCSGMGaEQU3vgZ> en el cual solicitarán la cita los estudiantes, asesores académicos, docentes y personal administrativo podrán encontrar en el micrositio de la Institución eesyecapixtla@uaem.mx

A. Recepción del estudiante

Registro inicial:

Nombre completo

Edad



Av. Universidad s/n, Quinta Sección de los Amates, Yecapixtla, Morelos, México, 62820, Tel. 777 329 71 56 /
(731) 3 57 50 10 eesyecapixtla@uaem.mx



UAEM
RECTORÍA
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Escuela de Estudios Superiores de
Yecapixtla

ESCUELA DE ESTUDIOS SUPERIORES DE YECAPIXTLA

DIRECCIÓN

Protocolo de Contención Emocional para Estudiantes de la Escuela de Estudios Superiores de Yecapixtla (EESYecapixtla)

Carrera/semestre

Motivo de la consulta

Persona que deriva (si aplica)

Medio de contacto

Espacio seguro: Asegurar confidencialidad y privacidad.

B. Evaluación inicial

Observación de signos de angustia, ansiedad o riesgo.

Preguntas breves para conocer estado emocional y necesidad inmediata:

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Hay alguna situación específica que te esté afectando?

¿Te sientes en riesgo de hacerte daño o a otros? (si aplica)

C. Intervención de contención

Escucha activa y empática.

Validación de emociones. ("Es comprensible sentirse así")

Técnicas básicas de regulación emocional:

Respiración profunda o consciente.

Identificación de pensamientos negativos y reestructuración breve.

Estrategias de autocuidado inmediatas (descanso, hidratación, espacio seguro).

Herramientas y recursos de apoyo (libros, ejercicios, etc.).

D. Plan de seguimiento

Según el tiempo estándar en sesiones psicológicas, el tiempo de sesión de contención emocional será de entre 30 - 50 minutos máximo. Una vez finalizada la sesión se determinará si la situación requiere seguimiento con más sesiones o ser derivados con profesionales especializados.

E. Documentación

Registrar expediente:

Fecha y hora

Nombre

Carrera

Observaciones

Intervención realizada



Av. Universidad s/n, Quinta Sección de los Amates, Yecapixtla, Morelos, México, 62820, Tel. 777 329 71 56 /
(731) 3 57 50 10 eesyecapixtla@uaem.mx

UAEM
RECTORÍA
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Escuela de Estudios Superiores de
Yecapixtla

ESCUELA DE ESTUDIOS SUPERIORES DE YECAPIXTLA

DIRECCIÓN

Protocolo de Contención Emocional para Estudiantes de la Escuela de Estudios Superiores de Yecapixtla (EESYecapixtla)

Recomendaciones y derivaciones

Cumplir normativa de protección de datos.

6. Derivación

Situaciones que requieren derivación inmediata:

- Ideas o riesgo de suicidio.
- Conductas de autolesión.
- Crisis severa que no se estabiliza con contención breve.
- Necesidad de terapia prolongada.

Derivar a servicios externos certificados.

Una vez identificado un caso para derivarlo a un profesional especializado se realiza a través de la tutora Ana Lilia Marisol Martínez Bautista.

7. Capacitación

La persona que brinde contención debe recibir formación en:

- Escucha activa
- Técnicas básicas de regulación emocional
- Identificación de riesgo
- Manejo de situaciones de crisis

8. Evaluación del protocolo

Revisión de casos atendidos.

Actualización de estrategias y recursos según necesidades.

Catálogo de contactos de profesionales especializados:

NOMBRE	TELEFONO	UBICACIÓN
Psic. Marco Zenteno Aguayo	735 1424719	Cuautla, Morelos
Psic. Marilú Vidal Estrada	735123 8765	Cuautla, Morelos
Mtra. Norma Torres Olea	7352069633	Cuautla, Morelos
Mtra. Nancy Fanny Benitez	7353784083	Cuautla, Morelos / Yautepec, Morelos
Mtra. Jacoba Del Castillo Lee	7773875683	Cuernavaca, Morelos
Mtra. Magnolia Téllez Trejo	7773051335	Cuernavaca, Morelos
Medica Psiquiatra. Raquel Adriana Zenteno Aguayo	5527278265	Cuautla, Morelos
Medico. Jesús Enrique Quiroz Medina	7355429548	Cuautla, Morelos



Av. Universidad s/n, Quinta Sección de los Amates, Yecapixtla, Morelos, México, 62820, Tel. 777 329 71 56 /
(731) 3 57 50 10 eesyecapixtla@uaem.mx

UAEM
RECTORÍA
2023-2029