



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
TEMUCO



## **Instructivo de uso de la sala SER** **(Ser, Estar, Regular)**

1. El horario de uso de la sala es de lunes a viernes de 08:30 a 16:45 hrs.
2. Informa y solicita el ingreso a la sala a la secretaria Estela Céspedes ubicada en la recepción del edificio 9 (Portal TEVU) del Campus San Francisco; o En Campus Juan Pablo II a la secretaria Claudia Martínez en el edificio 4 (Portal del Estudiante) en la oficina 120. Si no encuentras a las secretarías, puedes dirigirte al profesional más cercano en el momento.
3. El uso de la sala SER es individual.
4. Al ingresar a ella debes sacarte los zapatos y dejarlos dentro de la sala al lado de la puerta.
5. Es de tu responsabilidad el uso de estrategias de autorregulación dentro de la sala SER, siendo el periodo de su uso no más de 30 minutos. Dentro de la sala podrás encontrar materiales y letreros con estrategias de relajación, respiración y posturas que puedes utilizar.
6. Después de los 30 minutos puedes incorporarte a tus actividades académicas o irte a tu casa si lo consideras necesario.
7. A fin de resguardar tu bienestar, después de estos 30 minutos, se contactará a la enfermería del Campus, para que puedan ayudarte si no has logrado autorregularte.
8. Si requieres de compañía infórmale a Estela o Claudia, para que pueda buscar a un o una profesional.
9. Los sensory toys y el mobiliario de la sala son de uso para todos/as los usuarios de la sala SER, por lo que debes cuidarlos y usarlos responsablemente, no son regalos para llevarlos a casa.

10. La sala SER sólo puede ser utilizada para momentos emergentes, no mediante planificación semanal o diaria de su uso.
11. La sala SER tiene como función la autorregulación de un estresor sensorial o emocional, que se da en un momento determinado, no es una sala para ir a trabajar, tener clases, comer o estudiar.
12. El uso de la sala SER **NO CONTEMPLA** el uso de la sala de terapia Ocupacional. Por lo que esta última puede ser utilizada por otro profesional.
13. Avisa a la secretaria o al profesional que te facilitó el espacio, cuando termines el uso de la sala.

Esperamos que este espacio pensado para ti, te sea de utilidad.

Te invitamos además a identificar los elementos que te generan estrés o sobrecarga de estímulos, para buscar estrategias de autorregulación que permitan que la frecuencia de uso de la sala SER vaya disminuyendo con el tiempo.