

Informe de pasantía

Telepsicología una mirada con esperanza

Presentado Por

Diana Marcela Barajas Briceño

Institución donde realizó la pasantía

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – Bienestar Universitario

Presentado A

Cielo Robles Robles

Asesor(a)

Universidad Nacional Abierta Y A Distancia

Escuela de Ciencias, Artes y Humanidades

Programa De Psicología

Junio 2023

Resumen

El presente trabajo se realizó como opción de trabajo de grado pasantía, de la carrera de psicología, dando cumplimiento a los estándares establecidos por la entidad, en los cuales se mencionan las 640 horas obligatorias a cumplir y la continuidad del desarrollo de una propuesta de trabajo de grado previamente diseñada, se desarrolló como componente de salud desde la oficina de VISAE -Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados de la Universidad nacional abierta y a distancia UNAD.

En el marco del programa de telepsicología, espacio que tiene la finalidad de prevenir y promocionar la atención y acompañamiento en la salud mental velando por el bienestar de la comunidad universitaria desde la psicoeducación y desde la atención desde el programa de “Tu psicólogo en línea” se reconocieron de primera mano las necesidades psicosociales y educativas de los estudiantes asignados, desarrollando desde un modelo psicoeducativo atención con modalidad de telepsicología, con un enfoque cognitivo conductual que permitió al estudiante de psicología adquirir y cualificar herramientas en intervención con el acompañamiento de un psicosejero, que oriento los procesos psicosociales a fin de mitigar problemáticas identificadas en los consultantes que accedieron al servicio.

Palabras Claves: Telepsicología, orientación psicosocial, bienestar, calidad de vida, enfoque cognitivo conductual.

Tabla de contenido

Informe de pasantía	1
Introducción	4
Presentación de la Institución.....	6
Marco Teórico	8
Marco Conceptual	13
Marco Referencial	15
Marco legal.....	17
Objetivos	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos.....	20
Metodología	21
Tabla 1	24
Tabla 2.....	29
Resultados	41
Conclusiones	44
Recomendaciones	46
Referencias	48
Apéndice.....	50

Introducción

El presente documento se realizó como una opción de trabajo de grado -pasantía- el cual se desarrolla como componente de salud desde la oficina de VISAE -Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados de la Universidad nacional abierta y a distancia UNAD.

Esta pasantía se desarrolla en el marco del programa de telepsicología, espacio que tiene la finalidad de prevenir y promocionar la atención y acompañamiento en la salud mental velando por el bienestar de la comunidad universitaria desde la psicoeducación; teniendo en cuenta el capítulo 4 del acuerdo de 029 del 13 de diciembre de 2013 del reglamento general estudiantil en sus capítulos 18 y 19, se plantea como objetivo el acompañamiento psicosocial el cual se describen como: “Implementación de las acciones de intervención psicosocial, pedagógicas y didácticas orientadas a disminuir en el estudiante los factores de riesgo académico y potencializar los factores favorecedores para su permanencia y el éxito académico en la UNAD”-

Por lo tanto la atención mediante telepsicología desde el programa de “Tu psicólogo en línea” permite conocer de primera mano las necesidades psicosociales y educativas de la comunidad, desarrollado desde un modelo psicoeducativo el cual no reemplaza al proceso terapéutico; este procedimiento se realiza desde un enfoque cognitivo conductual desarrollado por Beck, 2002 como citó Riso, 2006 por lo tanto en este proceso se busca la modificación de algunos pensamientos (distorsiones cognitivas) los cuales impactan directamente en el estado de ánimo, comportamientos y calidad de vida del consultante; donde desde la psicoeducación y disposición del estudiante se espera generar un proceso de introspección que le permita identificar, evaluar y reflexionar sobre esos pensamientos,

mediante tareas específicas buscando la modificación de determinadas conductas a fin de potenciar el bienestar psicoemocional del mismo.

Presentación de la Institución

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia, (UNAD) surge como un proyecto educativo inicialmente con el nombre de Unidad Universitaria del Sur de Bogotá, UNISUR otorgada mediante la Ley 52 de 1981 (Gobierno de Belisario Betancur) se designa como establecimiento público del orden nacional adscrito al Ministerio de Educación Nacional, posteriormente transformada por el Congreso de la República mediante la Ley 396 del 5 de agosto de 1997 en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, su puesta en marcha se data del mes de abril de 1982.

Su objetivo central nace de la generación estrategias de orden académico que permitieran una educación a distancia, revisando las necesidades locales, regionales, nacionales e internacionales, en donde se lograra la potenciación de la democracia participativa, modelos científicos, sociales y culturales del siglo XXI. La UNAD tiene un recorrido social que le ha permitido ser reconocida como una universidad que se preocupa por la recuperación de los tejidos sociales, generación de espacios laborales y formación de calidad que permita la participación ciudadana.

La Universidad Nacional Abierta ya Distancia (UNAD) plasma su misión con el objetivo de contribuir a la educación para todos desde su modelo a distancia, desde la acción pedagógica, proyección social, desarrollo regional, inclusión social entre otras, desde un aprendizaje autónomo que permite ser transformador social en diversas áreas tales como: desarrollo social, económico y humano en favor de calidad, eficiencia y equidad social. En cuanto a su visión La Universidad Nacional Abierta ya Distancia (UNAD) tiene la proyección de ser una institución de educación superior líder reconocida por la

innovación y calidad en su modalidad abierta y a distancia brindando a su comunidad académica un propósito social de crecimiento y sostenibilidad.

En cuanto a la VISAE se compone de una estructura del metasisistema de la UNAD, permitiendo gestionar y contribuir al aseguramiento de la calidad del servicio a aspirantes, estudiantes y egresados, generando diversidad de programas en favor de la cultura organizacional, bienestar integral, retención de estudiantes, permanencia y satisfacción de los mismos, para lo cual se tejen redes de apoyo y proyectos que impactan y permiten que la VISAE sea un herramienta valiosa en el proceso educativo de las personas que integran la comunidad Unadista.

El Sistema de Bienestar Unadista busca fortalecer su servicio a los integrantes de las redes de estudiantes, monitores, egresados, docentes y consejeros, es en este espacio donde la línea de crecimiento personal a la cual hace parte el programa “Tu psicólogo en línea”, se implementa desde los beneficios que ofrece la tecnología de la información brindando un acompañamiento psicológico a la comunidad universitaria.

Marco Teórico

Los programas de bienestar en las instituciones de educación superior (IES) desempeñan un papel importante por cuanto permiten generar cultura, desarrollo, salud desde la formación integral de los estudiantes, razón por la cual la VISAE le apuesta a la promoción de diversos programas que impliquen a los estudiantes, conforme la universidad ha ido creciendo en población han salido a la luz necesidades de origen psicosocial que han sido abordadas desde los diversos proyectos que se manejan, siendo la Telepsicología uno de los indispensables dentro de este grupo.

De acuerdo a Acero *et al.*, (2020) *“Telepsicología será usada para referirse a “la prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías de la información y comunicación” (American Psychological Association, 2013)”* esta revolución tecnológica ha permitido que se establezcan canales sincrónicos para el acompañamiento psicosocial de la comunidad Unadista, para el desarrollo de la presente pasantía es necesario reconocer los lineamientos legales que tienen implícita la telepsicología a) Ley 1419 de 2010 Se establecen los lineamientos para el desarrollo de la Telesalud en Colombia, cuyo objetivo es el desarrollo de la Telesalud en Colombia bajo principios de universalidad, solidaridad, integralidad, unidad, calidad y los principios básicos contemplados en la presente ley, b) Ley 1581 de 2012 disposiciones de la protección de datos, es de notar la información recibida en estos procesos es altamente sensible razón por la cual se debe salvaguardar desde la ética profesional, c) Resolución 2654 de 2019 se dictan parámetros de la práctica de la telemedicina en el país. Al igual se debe continuar con los lineamientos estipulados en el Código Deontológico del psicólogo desde la ética y la finalidad humana y social que compete.

El enfoque que se desarrolla en las sesiones de telepsicología es el cognitivo conductual revisando como el consultante procesa la información que recibe de su entorno determinada por tres etapas: a) La conducta: Acción que se lleva a cabo, b) el pensamiento cognitivo: siendo el procesamiento que se realiza de la situación mediante un razonamiento, c) La emoción: Como logra sentirse el consultante con lo que está pasando en su vida, con sus pensamientos y sus conductas. Beck, 2002 como se citó Riso, 2006 *“El modelo cognitivo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión de pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes”* Teniendo en cuenta lo anterior desde el enfoque cognitivo conductual se busca la modificación de algunos pensamientos representados en distorsiones cognitivas que están impactando directamente en el estado de ánimo, comportamientos y calidad de vida del consultante, desde la psicoeducación y disposición del estudiante se espera un proceso de introspección que le permita evaluar, desafiar y reflexionar sobre esos pensamientos, con tareas específicas se busca el cambio de determinadas conductas que potencien el bienestar psicoemocional del consultante.

En cuanto a las estrategias prácticas usadas en las sesiones se encuentran:

Técnicas de relajación y de respiración: Se busca mediante este método que el consultante se oriente hacia al reposo muscular intenso, permitiendo que el cuerpo tenga un estado de calma y tranquilidad en favor de una calidad mental, una de las técnicas usadas es la relajación muscular progresiva de Jacobson de acuerdo con Schwarz & Schwarz (2017) *“cuanto más frecuentemente se practique la relajación, tanto más fácil le será relajar el cuerpo y mente”*. Durante las sesiones se busca que la persona disminuya su ansiedad y estrés, en ocasiones se encuentran emocionalmente abrumados y la respiración sirve como un hilo conductor de ideas que permite la claridad mental.

Distorsiones cognitivas: Se pueden reconocer como los errores de procesamiento de la información que tiene cada uno de los sujetos sin embargo, como cada realidad es subjetiva esto puede dar paso a malinterpretaciones de la información e incluso generar un impacto a nivel psicoemocional del consultante, para reconocer de una mejor forma las distorsiones cognitivas encontramos algunas muy comunes dentro de los acompañamientos psicosociales realizados: Catastrofización, personalización, etiquetación, descalificar lo positivo, “los debo” o “los tengo”, es necesario trabajar para que el consultante pueda detectar y analizar este pensamiento desde una forma objetiva, que le permita avanzar dentro de su proceso.

“Inicialmente Beck (1967) propone la existencia de seis distorsiones cognitivas, tales como la Inferencia Arbitraria, Abstracción Selectiva, Generalización, Maximización/ Minimización, Personalización y Pensamiento Absolutista o Dicotómico. Después Beck, Rush, Shaw & Emery (1979, 1983) modifican este listado cambiando algunos nombres y ampliándolo a 11 distorsiones cognitivas: Pensamiento de Todo o Nada, Sobregeneralización, Descontar lo Positivo, Saltar a las Conclusiones, Leer la mente, Adivinación, Magnificar/Minimizar, Razonamiento Emocional, Declaraciones de Debería, Etiquetar y Culpabilidad Inapropiada. Alvarez et al. (2019).

Como se puede evidenciar estas distorsiones cognitivas pueden analizarse como un error de procesamiento que no permite al sujeto ser objetivo desde su realidad impactando directamente en su forma de ver la vida y en consecuencia en sus conductas.

Entre las distorsiones cognitivas abordadas en sesión se encuentran: a)

Pensamientos Polarizados: Ver las cosas desde los extremos no encontrar un punto medio

a la situación este se relaciona con los pensamientos diatómicos “Las cosas las tengo que hacer bien o si no para que las hago”, “He cometido un error soy la peor persona”, “Este trabajo es un desastre”, como se puede evidenciar el consultante no encuentra una mediación a su pensamiento sino que concentra su energía en ver el extremo de la situación generando descalificación de sus logros; b) *Minimización*: Restar importancia a sus logros o situaciones que creen no merecer, esta distorsión se encuentra relacionada al baja autoestima por cuanto la persona no logra validar su esfuerzo o que es merecedor de las cosas buenas que están pasando en vida, esto se refleja en el discurso de “En realidad no lo hago tan bien, quizá a ti te saldría mejor”, “La verdad eso no fue nada de hecho puedo encontrarle errores”, “No merezco esto, la verdad me siento incomodo con este homenaje”, c) *Los Debería*: Normas bastante rígidas de pensamiento y autoexigencia que no aceptan modificaciones a lo que el consultante cree que debería ser “Yo debería ya ser profesional”, “Yo debo poder con todo, es mi obligación”. En esta distorsión se ocasionan emociones como la impotencia y frustración cuando las cosas no se dan según lo planeado, d) *Razonamiento Emocional*: Los pensamiento varían según el estado emocional de la persona los cuales pueden generar pensamiento como “Hoy he fracasado en mi presentando, soy un total y complejo fracaso, “Estoy bastante enojado, todos están en contra mía”, e) *culpabilidad*: Se generan cuando se atribuyen responsabilidades a sí mismo como también a otras personas sin evidencia alguna, es decir que pueden culparse a ellos, pero también puede que culpen a otras personas de las situaciones que están atravesando “Todo esto fue culpa de X persona, yo solo fui víctima de las circunstancias”, “Si claro todo lo que pasa en esta casa es mi culpa”.

Como se puede evidenciar las distorsiones cognitivas pueden verse reflejadas en el procesamiento de la información y a su vez afectar directamente el bienestar de las

personas desde su autoestima, autoconcepto, exigencia desmedida, entre otras, razón por la cual en las sesiones se busca que el consultante tenga una mirada objetiva de la realidad y mediante psicoeducación pueda permitirse moldear esos patrones de conductas que no están contribuyendo con su bienestar ni salud mental.

Una de las problemáticas trabajadas durante las sesiones de telepsicología, es la dependencia emocional, porque como lo menciona Villa et al., 2018 “el amor puede convertirse en necesidad y generar conflictos”, que conduce a que los consultantes desarrollen patrones de vinculación disfuncional, causando apegos que llevan a asumir comportamientos como los mencionados por Villa et al., 2018, donde la “merma de la autonomía personal, necesidad excesiva del otro, síntomas de abstinencia y craving en su ausencia”, se convierten en consecuencias para que la persona tome la decisión de buscar ayuda profesional, porque evidencia que hay imposibilidad de enfrentar situaciones de la cotidianidad y describe que no encuentra salida a rupturas amorosas, maltrato, infidelidad, entre otros aspectos que ponen en riesgo la salud mental y emocional del consultante. Con lo anterior aparecen distorsiones cognitivas donde inicialmente se da la negación del problema y se idealiza al agresor justificando sus comportamientos, lo que requiere de psicoeducación y búsqueda de alternativas concretas y claras para afrontar la problemática.

Es necesario identificar que como lo menciona Villa et al., 2018 quienes presentan dependencia emocional “son personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo y expectativas” que conducen a codependencia con sentimientos como: soledad, tristeza, desánimo, culpa que luego se traducen en un vacío emocional, que incluso puede desatar comportamientos autodestructivos.

Por otra parte, se ha evidenciado la necesidad de reforzar el autoconcepto ante factores de riesgo como lo es el maltrato bien sea físico, psicológico, económico siendo una realidad identificada dentro del proyecto de telepsicología, razón por la cual desde la psicoeducación y el modelo cognitivo conductual se busca establecer pautas que mitiguen la problemática y a su vez se fortalezcan los factores y habilidades emocionales necesarias de afrontamiento, de acuerdo con Ramos et al., 2018 *“De forma específica, se trata de entrenar a la paciente en una serie de habilidades cognitivas y sociales que puedan mejorar la imagen de sí misma y favorecer su bienestar general”*. La forma en cómo el individuo se percibe llega a ser fundamental y un factor protector que impactará directamente en el bienestar y decisiones que tome en favor de sí mismo.

Este tema se vuelve de interés al ser tan recurrente en nuestra sociedad y en muchas ocasiones sin medir el impacto psicológico que llega a tener sobre la víctima, razón por la cual se hace necesario intervenir y brindar las herramientas necesarias al consultante para fortalecer la resiliencia, autoestima, autoeficacia, habilidades de afrontamiento que le permitan reflexionar sobre su estado actual y cuál sería el estado al que desea llegar, se hace necesario recordar que factores de riesgos como el expuesto afectan las diferentes esferas del ser, por lo cual se espera el compromiso y motivación del consultante para desarrollar las habilidades adquiridas dentro del proceso psicoeducativo, contando con las variables y limitaciones, según sea el caso.

Marco Conceptual

El concepto de telepsicología es determinante a la hora de revisar algunos términos importantes para el desarrollo de la pasantía realizada por los estudiantes de psicología en la VISAE, por lo que es definida por Fonseca et al., 2021 como *“la atención psicológica*

que utiliza tecnologías de la información y de la telecomunicación a través del procesamiento de la información por dispositivos electrónicos, electromagnéticos, electro-ópticos, electromecánicos y eléctricos” lo que se ha convertido en un a herramienta que ha dinamizado los procesos de atención, teniendo en cuenta situaciones como los tiempos y las distancias, rompiendo con algunas de las barrears de acceso de la atención psicosocial.

Otro de los términos importantes a la hora de realizar la pasantía es el de bienestar psicológico pues, como lo menciona Ruiz et al., *“es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado”*, este resulta uno de los objetivos perseguidos a la hora de realizar intervenciones con los estudiantes beneficiarios del programa del Chat del psicólogo, teniendo en cuenta que todos acuden porque no logran dar manejo a una problemática que vienen presentando y que les ha afectado en diferentes esferas de su vida y con las sesiones realizadas se busca que los consultantes experimenten bienestar con el acompañamiento y orientación del psicólogo en formación y el psicoconsejero.

Con respecto a la calidad de vida se hace necesario definir la salud mental con García et al., quien afirma teniendo en cuenta la OMS que es *“un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida , se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad”* lo que incluye el bienestar psicológico, que es uno de los horizontes que el psicólogo busca al realizar procesos de intervención, dado que propende por el acompañamiento psicológico.

Marco Referencial

Es importante identificar experiencias desde la modalidad de telepsicología, en el contexto universitario, para reconocer acciones desarrolladas y su impacto, por lo que se cita el artículo “Los beneficios de la telepsicología para la relación docencia-servicio en el contexto de pandemia: Una reseña crítica” documento que realiza una reflexión frente a las dificultades de orden físico y emocional presentadas en época de pandemia, que dieron origen a que se acentuaran problemáticas de salud mental y se determinara dinamizar el servicio de psicología, a fin de asumir el reto de brindar atención a niños, niñas, adolescentes y adultos que buscaron un apoyo en las universidades que ofrecían pregrados en psicología. Este artículo aporta un importante análisis y reflexión sobre aspectos como: las expectativas hacia el tratamiento, la satisfacción del servicio, la atención por telepsicología, la construcción del vínculo terapéutico y el desarrollo de habilidades clínicas en un entorno mediado por la tecnología virtual, lo que está estrechamente relacionado con la pasantía desarrollada en la VISAE, puesto que el estudiante realizó un ejercicio de acercamiento a un contexto de intervención con la comunidad educativa, donde debió fortalecer como lo menciona Moreno et al., (2022) *“el desarrollo de nuevas estrategias para adquirir habilidades clínicas, lo cual implica una importante dosis de creatividad en el uso de herramientas tecnológicas, en la manera de establecer empatía con sus consultantes y en el manejo de los recursos de evaluación e intervención”*.

Para continuar profundizando en la incursión de la Telepsicología, pero ahora en el ámbito educativo propiamente en la UNAD se evidencia que desde el 2021 se inició con un espacio de atención psicológica y a partir del 2022 se consolidó con el apoyo de ocho profesionales en psicología pertenecientes a la Escuela de Ciencias Sociales, Arte y

Humanidades – ECSAH quienes de manera virtual apoyan este servicio siendo denominados psicosejeros, es de indicar que quienes hacen uso de este servicio reciben atención desde cualquier zona del país diferente a la suya con el fin de proteger la identidad e información de cada persona.

La línea de riesgo psicosocial surge de acuerdo al aislamiento ocasionado por la pandemia por Covid-19 y a la postpandemia que llevo a experimentar múltiples amenazas de tipo psicosocial, entre las que están: miedo, estrés, ansiedad, depresión, duelos, entre otras. De acuerdo a la página de la universidad se reconoce que desde *“el año 2020, este acompañamiento psicológico se brindó para la Plataforma Humana, inicialmente para las personas que realizaban el reporte por medio del aplicativo de Covid-19, hoy en día se brinda a las personas que, de acuerdo con los diagnósticos de riesgo psicosocial, síndrome de burnout, habilidades emocionales, ausentismo por enfermedad mental”*, en la actualidad quienes de manera voluntaria soliciten teleorientación se inicia proceso.

Por lo anterior, el proyecto de telepsicología en la UNAD tomó relevancia al constituirse como una estrategia que lograra la ampliación del conjunto de servicios que se ofrecen a la comunidad a través del chat del psicólogo en línea, logrando un acompañamiento más completo desde el área psicosocial, que incluye la implementación de un protocolo que permitiera a los profesionales de las ciencias sociales contar con una ruta de atención para los estudiantes, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

De acuerdo a González et al., (2023) *“Los riesgos más frecuentes que fueron acompañados través de telepsicología estaban relacionadas con la esfera intrapersonal (problemas emocionales, baja autoestima, y falta de toma de decisiones). En conjunto*

representan el 29,9% del total de casos estudiados” lo que permitió reconocer que se requería la articulación con centros de atención especializados como las EPS para que se diera continuidad al proceso terapéutico con profesionales, por otro lado y según también González et al., (2023) *“en segundo lugar, se encuentra la esfera social (resolución de conflictos, habilidades sociales) que representa el 25,7% y en tercer lugar está la esfera familiar (aspectos de pareja y/o padres e hijos) que obtuvo el 18,6%”* Por lo tanto, la telepsicología se convirtió en una herramienta de alcance nacional para atender a estudiantes de la UNAD que se seguirá consolidando.

Marco legal

Ley 1616 de 2023

El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

Ley 1010 de 2010

La presente ley tiene por objeto definir, prevenir, corregir y sancionar las diversas formas de agresión, maltrato, vejámenes, trato desconsiderado y ofensivo y en general todo ultraje a la dignidad humana que se ejercen sobre quienes realizan sus actividades económicas en el contexto de una relación laboral privada o pública.

Son bienes jurídicos protegidos por la presente ley: el trabajo en condiciones dignas y justas, la libertad, la intimidad, la honra y la salud mental de los trabajadores, empleados, la armonía entre quienes comparten un mismo ambiente laboral y el buen ambiente en la empresa.

Ley 1090 de 2006

Reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología (Títulos I – VI) y establece el correspondiente Código Deontológico y Bioético (Título VII), dentro del cual se crean y reglamentan el Tribunal Nacional y los Tribunales Regionales Deontológicos y Bioéticos (Capítulos IX y X), además se definen pautas relativas a los procesos disciplinarios para los profesionales de la psicología (Capítulos XI y XII).

Amonestaciones La Ley 1090 de 2006

Las violaciones al código establecido mediante esta ley y los acuerdos posteriores que establecen el Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo serán procesadas por estos tribunales y acarrearán sanciones que van desde la amonestación verbal hasta la suspensión temporal del ejercicio de la psicología; sanciones que operan independientemente de la acciones administrativas, laborales, civiles o penales a las que haya lugar.

Ley 1164 de 2007

Establece disposiciones relacionadas con los procesos de planeación, formación, vigilancia y control del ejercicio, desempeño y ética del talento humano del área de la salud mediante la articulación de los diferentes actores que intervienen en estos procesos. Aplica a los profesionales de la psicología que se desempeñan en las áreas Clínica y de la Salud.

Resolución 2654 del 2019

Establece los lineamientos para el desarrollo de la Telesalud en Colombia, como apoyo al Sistema General de Seguridad Social en Salud, bajo los principios de eficiencia, universalidad, solidaridad, integralidad, unidad, calidad, para lo cual adopta una serie de definiciones y disposiciones sobre su implementación con la ayuda de las tecnologías de la información y telecomunicaciones.

Resolución 3100 del 2019

"Por la cual se definen los procedimientos y condiciones de inscripción de los prestadores de servicios de salud y de habilitación de los servicios de salud y se adopta el Manual de Inscripción de Prestadores y Habilitación de Servicios de Salud".

Ley 1306 de 2009

"Por la cual se dictan normas para la protección de personas con discapacidad mental y se establece el régimen de la representación legal de incapaces emancipados"

La Resolución 2654 del 2019

“Por la cual se establecen disposiciones para la telesalud y parámetros para la práctica de la telemedicina en el país”

Objetivos

Objetivo general

Brindar orientación psicosocial a la comunidad educativa de la UNAD, a través del programa de telepsicología ofertado por la Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados para promover bienestar psicológico que impacte en la calidad de vida de los universitarios Unadistas.

Objetivos específicos

Apoyar en la atención de casos en el marco del enfoque cognitivo conductual acorde a la línea de crecimiento personal.

Diseñar herramientas psicoeducativas que permitan abordar las problemáticas objeto de análisis las cuales dan paso a la interacción constante y reflexión por parte del consultante.

Aportar teóricamente a proyecto de investigación sobre: “Programas de salud mental en Instituciones de Educación Superior”.

Metodología

Es necesario reconocer el concepto de psicoeducación por cuanto el proyecto de Telepsicología, se trabaja desde el modelo psicoeducativo con énfasis cognitivo conductual, en el cual se hace hincapié a las emociones, pensamientos y acciones del consultante, teniendo en cuenta a Godoy *et al.*, 2020. *“La psicoeducación no solo hace referencia a la definición de un diagnóstico, sino también busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas, que se vuelven complejas por el desconocimiento. Se hace necesario brindar desde la educación herramientas que involucren las diferentes dimensiones del individuo permitiendo abordar de manera global la situación, desde la psicoeducación se pretenden el fortalecimiento de competencias sociales, personales, educativas brindar herramientas para la vida desde la autoestima, inteligencia emocional, resolución de conflictos que favorezcan sus vínculos familiares, personales, realizar acompañamiento en duelos problemática que aumentó en los últimos tiempos a razón de la pandemia transitada, por otra parte se educa sobre la importancia e impacto de la salud mental trastornos como la ansiedad, depresión.*

El enfoque que se desarrolla en las sesiones de telepsicología es el cognitivo conductual revisando como el consultante procesa la información que recibe de su entorno determinada por tres etapas: a) La conducta: Acción que se lleva a cabo, b) el pensamiento cognitivo: siendo el procesamiento que se realiza de la situación mediante un razonamiento, c) La emoción: Como logra sentirse el consultante con lo que está pasando en su vida, con sus pensamientos y sus conductas.

La pasantía se desarrolla con enfoque cognitivo conductual en 4 fases de trabajo, así:

Fase 1. Asignación de consultantes

Teniendo en cuenta las necesidades identificadas en la línea de crecimiento personal del Sistema de Bienestar Unadista y específicamente en telepsicología, se indaga sobre problemáticas de consultantes para iniciar proceso de psicoeducación, con enfoque cognitivo conductual, a fin de propender por mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los consultantes.

Fase 2. Proceso de atención

El proceso en consulta por telepsicología es el siguiente:

1. El consultante ingresa al chat del psicólogo, donde se hace una atención inicial por parte de un psico-consejero, quien determina la necesidad de iniciar psicoeducación con enfoque cognitivo conductual, en sesiones que pueden ser de entre 3 a 6, de acuerdo a al nivel de complejidad del caso, para luego asignar fecha y horario de primera atención sincrónica. En el caso de que el consultante sea menor de edad sus padres o acudientes deben diligenciar y firmar asentimiento informado para autorizar el proceso y en el caso de que el consultante sea mayor de edad debe diligenciar y firmar consentimiento informado como requisito para acceder a la atención.

2. En la primera sesión se encuentran el consultante, el psicoconsejero y el pasante, para realizar entrevista inicial, donde se indaga sobre cada una de las áreas de ajuste y se elabora una impresión diagnóstica que da origen a los objetivos de la psicoorientación, definiendo actividades a realizar y número de atenciones necesarias y

se acuerda fecha y hora de próximo encuentro. La pasante diligencia informe de impresión diagnóstica al terminar la sesión y es revisada por el psicosejero.

3. Se realizan cada una de las sesiones acordadas, enfocadas a los objetivos planteados, donde se diligencia formato de seguimiento a encuentros de psicorientación para consignar estrategias orientadas, aprendizaje logrado por el consultante con novedades y compromisos para el próximo encuentro. El psicosejero o el pasante prepara material psicoeducativo para desarrollar sesiones, teniendo en cuenta enfoque cognitivo conductual de acuerdo a las necesidades identificadas y a los casos asignados, con temáticas como: autoestima, manejo de emociones, duelo, codependencia emocional, ideación suicida, climaterio, crisis, entre otras.

4. En la última sesión el psicosejero en compañía del pasante identifica fortalezas, debilidades y resultados que serán consignados en formato para dejar evidencia escrita del proceso. Cabe resaltar que las atenciones realizadas estarán orientadas y supervisadas por el psicosejero, quien valida proceso.

Finalmente se realiza informe con resultados de la pasantía realizada en la VISAE, identificando aspectos cualitativos y cuantitativos del proceso realizado, resaltando logros obtenidos y aportes significativos para la formación de psicólogo Unadista de acuerdo a la experiencia.

Tabla 1
Formato seguimiento en horas

	Nombre	Temas trabajados	Formatos realizados	Sesiones					
				1	2	3	4	5	6
1	Karen	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X	X	X	X	X	
	Mariana Garzón	Heridas de infancia Identificación y gestión de emociones Habilidades sociales	5 informes de seguimiento Informe y cierre Correo recomendaciones básicas para el autocuidado.						
2	Karen	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X	X	X	X	X	
	Angelica Murillo	Autoconfianza Toma de decisiones Distorsiones cognitivas asociadas al trauma.	5 informes de seguimiento y cierre Correo recomendaciones básicas de autocuidado.						
3	Mildred Camila Otalora	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X					No continuo proceso

4	Karen	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X	X	X	X	X
	Yulieth	Identificación y	5 informes de					
	Caballero	gestión de	seguimiento					
		emociones						
		Autoestima						
		Autoconfianza						
5	Ibon	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X	X	X	X	X
	Katerin Flor	Duelo y etapas	5 informes de					
	Maca	Ejercicios de	seguimientos y cierre					
		regulación frente	Correo recomendaciones					
		al duelo	básicas de autocuidado					
		Autoestima y						
		autoconcepto						
		Identificación y						
		gestión de						
		emociones						
6	Liliana	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X	X	X	X	X
	Andrea	Identificación y	5 informes de					
	Osorio	gestión de	seguimiento y cierre					
	Silva	emociones	Correo recomendaciones					
		Ejercicio de	básicas de autocuidado					
		introspección						

		Heridas de Infancia Ejercicio de perdón							
7	Daniel Zacarias Trujillo Rueda	Entrevista inicial Autoestima y autoconcepto Identificación de ideas negativas que afectan su autoestima Baja tolerancia a la frustración Resiliencia	Impresión diagnóstica 6 informes de seguimiento y cierre Correo recomendaciones básicas de autocuidado	X	X	X	X	X	X
8	Jorge Ballen	Entrevista inicial Duelo de pareja y sus etapas Heridas de infancia Meditación dirigida Toma de decisiones	Impresión diagnóstica 5 informes de seguimiento y cierre Correo recomendaciones básicas de autocuidado	X	X	X	X	X	

9	Yamile Cáceres Flores	Entrevista inicial Autoestima y autoconcepto Gestión emocional Heridas de infancia Meditación dirigida Expresión	Impresión diagnóstica 5 informe de seguimiento Correo recomendaciones básicas de autocuidado	X	X	X	X	X	X
10	Erika Velásquez	Entrevista inicial Autoestima y autoconcepto Identificación y gestión de emociones Psicoeducación frente a depresión Heridas de infancia y perdón	Impresión diagnóstica 6 informe de seguimiento Correo recomendaciones básicas de autocuidado	X	X	X	X	X	X
11	Luis Adrian Beltrán	Entrevista inicial Autoestima y autoconcepto	Impresión diagnóstica 5 informe de seguimiento	X	X	X	X	X	X

	Heridas de	Correo recomendaciones		
	infancia y perdón	básicas de autocuidado		
12	Angie	Entrevista inicial	Impresión diagnóstica	X No continuo
	Yisela Porte			proceso

Tabla 2**Formato horas**

ACTIVIDAD	FECHA	HORAS	PRODUCTO
		INVERTIDAS	
<i>Entrevista inicial KMG</i>	08/02/2023	4	<i>Formato impresión diagnóstica</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	09/02/2023	4	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Primera reunión monitora</i>	16/02/2023	1	<i>Acuerdos sobre pasantía</i>
<i>Atención consultante KMG</i>	20/02/2023	4	<i>Impresión diagnóstica Análisis de caso</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	20/02/2023	4	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Segunda reunión monitoria</i>	21/02/2023	4	<i>Parámetros de trabajo</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	22/02/2023	8	<i>Infografía Organización de sesiones</i>

			<i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Reunión líder proyecto</i>	<i>23/02/2023</i>	<i>1</i>	<i>Organización de trabajo y aportes a investigación</i>
<i>Reunión revisión</i>	<i>24/02/2023</i>	<i>8</i>	<i>Análisis de caso</i>
<i>formatos y elaboración</i>			
<i>Análisis de casos</i>	<i>27/02/2023</i>	<i>4</i>	<i>Búsqueda de material de apoyo para sesiones</i>
<i>Entrevista inicial KM</i>	<i>28/02/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Entrevista inicial MCO</i>	<i>28/02/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>01/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante</i>	<i>02/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y</i>
<i>KMG</i>			<i>preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante KM</i>	<i>02/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y</i> <i>preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>03/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Asignación tarea</i>	<i>06/03/2023</i>	<i>2</i>	<i>Formato de evaluación de percepción del servicio de telepsicología</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>06/03/2023</i>	<i>6</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i>

			<i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante KM</i>	<i>07/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>07/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>08/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i> <i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante KMG</i>	<i>09/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>10/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Búsqueda artículos en revistas indexadas</i>	<i>13/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Entrega de matriz con 20 artículos investigación.</i>
<i>Entrevista inicial IKF</i>	<i>14/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Atención consultante KM</i>	<i>14/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial KYC</i>	<i>15/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>15/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i>

			<i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Entrevista inicial LAO</i>	<i>16/03/2023</i>	<i>6</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>17/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Búsqueda artículos investigación</i>	<i>20/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Matriz artículos</i>
<i>Atención consultante KYC</i>	<i>21/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>21/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Segunda reunión con asignación de tarea para aporte al planteamiento del problema</i>	<i>22/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Tareas asignadas para apoyo a investigación.</i> <i>Matriz con 20 artículos de revistas científicas</i>
<i>Atención consultante KM</i>	<i>22/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>22/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante KMG</i>	<i>23/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante LAO</i>	<i>23/03/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>24/03/2023</i>	<i>8</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i>

			<i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	27/03/2023	8	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i> <i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante IKF</i>	28/03/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante KM</i>	29/03/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	29/03/2023	4	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante LAO</i>	30/03/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Reunión líder investigación</i>	30/03/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante KYC</i>	30/03/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Material investigación</i>	31/03/2023	8	<i>Búsqueda, lectura y resumen de artículos</i>
<i>Entrevista inicial DZT</i>	03/04/2023	4	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Atención consultante LAO</i>	03/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>

<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>04/04/2023</i>	<i>8</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i> <i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>05/04/2023</i>	<i>6</i>	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i> <i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Creación Drive</i>	<i>05/04/2023</i>	<i>2</i>	<i>Drive con documentos</i> <i>aporte para investigación</i>
<i>Construcción formatos seguimiento</i>	<i>06/04/2023</i>	<i>8</i>	<i>Cierre de formatos</i> <i>consultantes</i>
<i>Material investigación</i>	<i>07/04/2023</i>	<i>8</i>	<i>Búsqueda, lectura y resumen de artículos</i>
<i>Atención consultante KYC</i>	<i>10/04/2023</i>	<i>8</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante LAO</i>	<i>11/04/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial JB</i>	<i>11/04/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Atención consultante DZT</i>	<i>12/04/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>

<i>Atención consultante</i> IKF	12/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> KM	12/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial</i> YC	13/04/2023	8	<i>Impresión diagnóstica Análisis de caso</i>
<i>Elaboración formatos</i>	14/03/2023	8	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante</i> KYC	17/04/2023	8	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> LAO	18/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> JB	18/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> IKF	19/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> DZT	19/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante</i> YC	20/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial</i> EV	20/04/2023	4	<i>Impresión diagnóstica Análisis de caso</i>
<i>Elaboración material</i> psicoeducativo	21/04/2023	8	<i>Infografía Organización de sesiones</i>

			<i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Elaboración formatos</i>	24/03/2023	8	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante JB</i>	25/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante IKF</i>	25/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante DZT</i>	26/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial AGP</i>	26/04/2023	4	<i>Impresión diagnóstica</i> <i>Análisis de caso</i>
<i>Atención consultante EV</i>	27/04/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	27/03/2023	4	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	28/04/2023	8	<i>Infografía</i> <i>Organización de sesiones</i> <i>Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante DZT</i>	02/05/2023	6	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante AGP</i>	03/05/2023	6	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>

<i>Atención consultante YC</i>	<i>04/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Entrevista inicial LAB</i>	<i>04/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Impresión diagnóstica Análisis de caso</i>
<i>Atención consultante JB</i>	<i>05/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>05/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Reunión revisión formatos y elaboración</i>	<i>08/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Revisión y adecuación formatos practicantes</i>
<i>Atención consultante LAB</i>	<i>09/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante JB</i>	<i>09/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>10/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante YC</i>	<i>11/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>

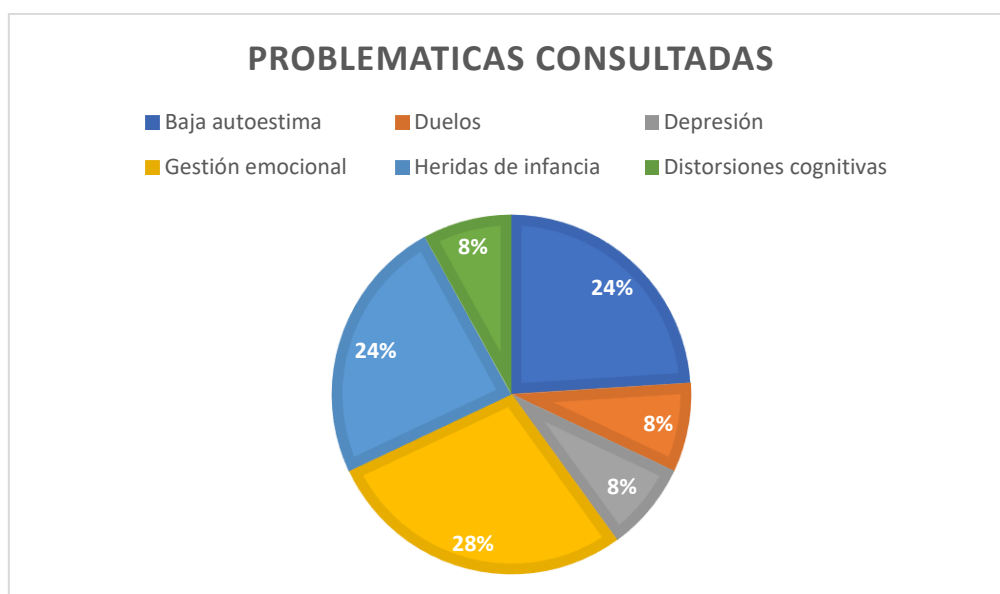
<i>Atención consultante EV</i>	<i>11/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración formatos</i>	<i>12/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Informes de seguimiento</i>
<i>Atención consultante EV</i>	<i>15/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Organización de formatos (apoyo)</i>	<i>15/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Revisión y adecuación formatos practicantes</i>
<i>Atención consultante LAB</i>	<i>16/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Atención consultante DZT</i>	<i>16/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Organización de formatos (apoyo)</i>	<i>17/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Revisión y adecuación formatos practicantes</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>18/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante YC</i>	<i>19/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Organización de formatos (apoyo)</i>	<i>19/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Revisión y adecuación formatos practicantes</i>
<i>Atención consultante EV</i>	<i>23/05/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>

<i>Construcción formatos seguimiento</i>	23/05/2023	4	<i>Cierre de formatos consultantes</i>
<i>Atención consultante DZT</i>	24/05/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	24/05/2023	4	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante YC</i>	25/05/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Construcción formatos seguimiento</i>	25/05/2023	4	<i>Cierre de formatos consultantes</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	26/05/2023	6	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Atención consultante LAB</i>	29/05/2023	4	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Cierre de formatos</i>	29/05/2023	4	<i>Cierre y entrega de formatos con avances y recomendaciones</i>
<i>Avances de trabajo pasantías</i>	30/05/2023	8	<i>Trabajo final</i>

<i>Cierre de formatos y reunión análisis de casos</i>	<i>31/05/2023</i>	<i>8</i>	<i>Cierre y entrega de formatos con avances y recomendaciones</i>
<i>Avances de trabajo pasantías</i>	<i>01/06/2023</i>	<i>4</i>	<i>Trabajo final</i>
<i>Elaboración material psicoeducativo</i>	<i>01/06/2023</i>	<i>4</i>	<i>Infografía Organización de sesiones Búsqueda de material de apoyo</i>
<i>Reunión información consultantes</i>	<i>02/06/2023</i>	<i>4</i>	<i>Cierre y entrega de formatos con avances y recomendaciones</i>
<i>Atención consultante LAB</i>	<i>05/06/2023</i>	<i>4</i>	<i>Informe de seguimiento y preparación de sesión</i>
<i>Cierre de formatos</i>	<i>06/06/2023</i>	<i>4</i>	<i>Cierre y entrega de formatos con avances y recomendaciones</i>
<i>Avances de trabajo pasantías</i>	<i>07/06/2023</i>	<i>6</i>	<i>Trabajo final</i>

Resultados

Este análisis se realizó con la participación de 12 consultantes, los cuales fueron atendidos por el proceso de tele psicología, en el que se identificaron 7 variables específicas, que son: depresión, baja autoestima, duelos, heridas de infancia, distorsiones cognitivas, gestión emocional.

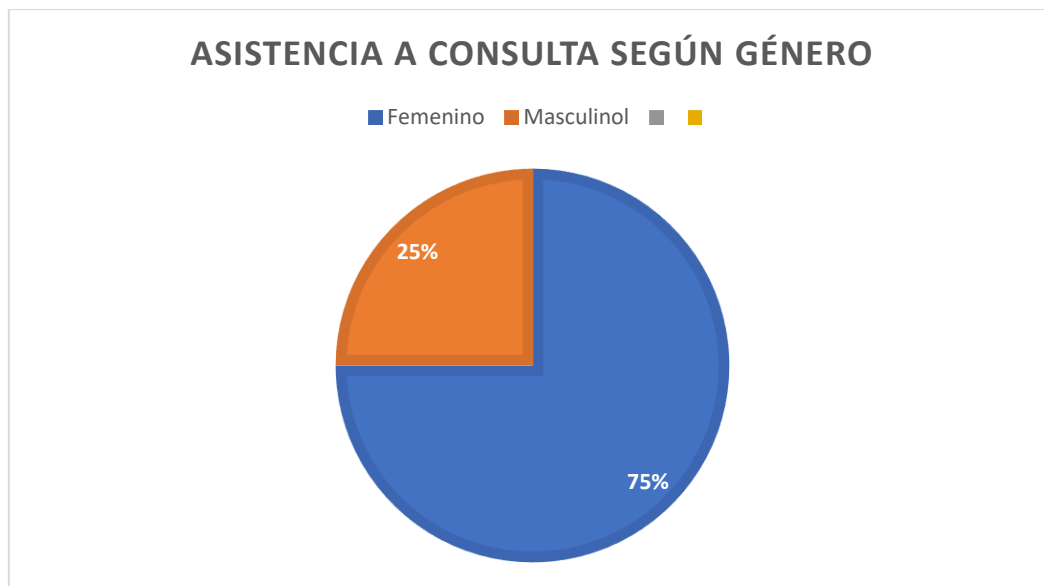


Dentro de la gráfica se puede observar que la variable que mayor puntúa es, gestión emocional, lo que indica que de los 12 consultantes 7 de ellos presentaron dificultad para identificar y modular sus emociones. Posteriormente se evalúa un porcentaje alto en cuanto a la baja autoestima, con 6 participantes, esto quiere decir que, se identificó que era necesario realizar proceso de autorreconocimiento para iniciar proceso de amor propio. En tercer lugar, se encontraron 6 consultantes que en la entrevista inicial se identificaron heridas de infancia no elaboradas con eventos dolorosos de su pasado que estaban repercutiendo en su situación actual. De acuerdo a los resultados fue evidente que en el proceso de atención psicoeducativa se diseñaron con anticipación herramientas o estrategias

que permitieron una intervención efectiva en estos casos, ya que la gran mayoría de las consultas se orienta hacia estas tres variables. En cuarto lugar, se encuentran tres de las variables entre las que están: duelos, depresión y distorsiones cognitivas que se identificaron mediante el análisis de caso realizado con la psicosejera después de realizar entrevista a los consultantes.

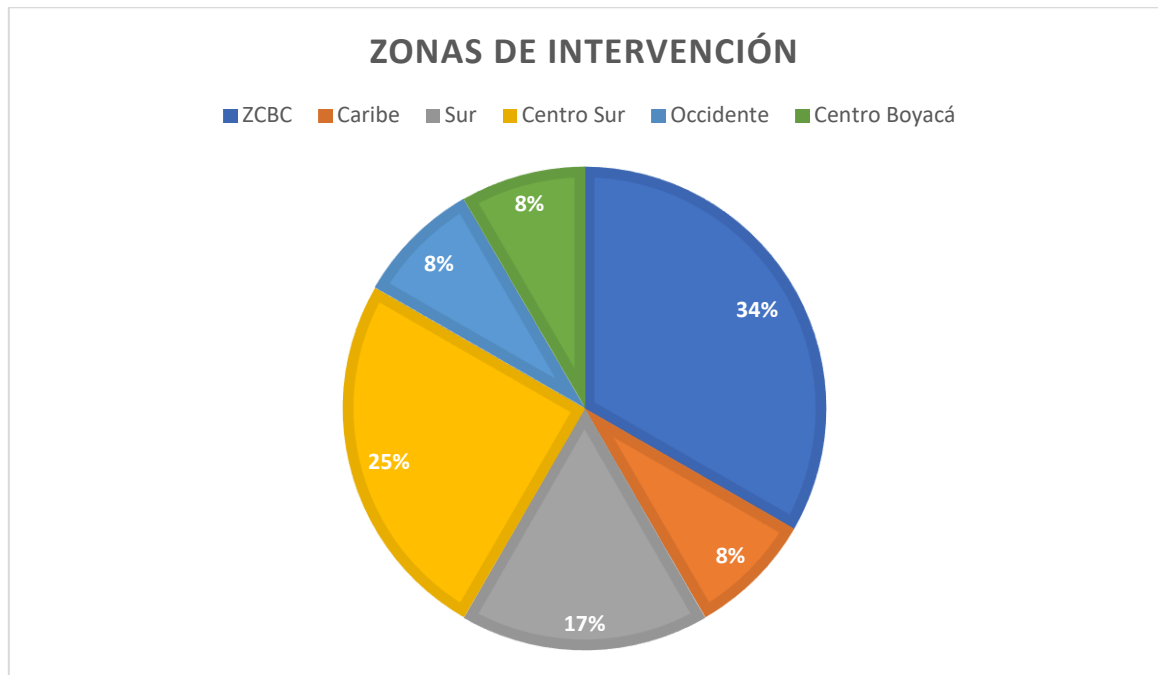
Figura 2

Asistencia a teleconsulta según el género



Se debe tener en cuenta que este análisis se realizó con la participación de 12 consultantes. De acuerdo con el gráfico se puede visualizar que el 75% de las personas que consultan o piden ayuda psicológica son mujeres. Este resultado indica que de cada 12 consultantes solo tres hombres pidieron ayuda psicológica. Esta anomalía se debe posiblemente a estereotipos sociales, considerando que por lo general se cree que los varones son más fuertes emocionalmente, y no necesitan ni piden ayuda frente a sus

problemáticas, o simplemente los hombres no consideran importante este tipo de acompañamientos. En este caso desde el bienestar estudiantil es importante que se pueda realizar acciones direccionadas a promocionar la salud y el cuidado mental de los hombres estimulando en ellos la importancia de buscar este tipo de ayuda psicológica.



Al realizar el análisis de la gráfica se observa que de la zona Centro Bogotá Cundinamarca es donde las personas han pedido mayor consulta psicosocial, en este aspecto la gráfica muestra que el 4 de los consultantes se encuentran en esta región, seguido por la zona Centro Sur con 3 de consultas. En el caso de las zonas occidente, centro oriente, centro Boyacá y zona caribe puntúan con 5 consultas.

Conclusiones

Al analizar los casos de consulta, se observan diversas problemáticas que afectan a los estudiantes Unadistas, por consiguiente, es de vital importancia generar propuestas que permitan un bienestar integral que conlleve a una mejor calidad de vida dentro de esta comunidad. De acuerdo con lo anterior, conviene tener en cuenta estas dificultades por las cuales transitan los estudiantes y que ciertamente afectan su día a día y por ende su situación académica. En términos generales dentro del grupo de análisis se encuentran problemáticas como; depresión, baja autoestima, duelos, heridas de infancia, distorsiones cognitivas y gestión emocional. Estos problemas conllevan a situaciones estresantes e influyen en la aparición de alteraciones cognitivas y de comportamiento que muchas veces desencadenan en trastornos de salud mental graves, teniendo en cuenta las problemáticas que más afectan a la población unadista es indispensable la creación de estrategias de prevención y sería de gran apoyo un proceso de seguimiento a los consultantes que logran culminar el proceso para analizar logros y dificultades a mediano plazo con el ánimo de apoyar activación de rutas externas o brindar alternativas con entidades distritales, locales o gubernamentales a los estudiantes que lo requieran.

En cuanto al proceso de consulta los estudiantes demostraron fortalecer sus habilidades sociales, análisis crítico frente a la solución que les estaba causando malestar, al igual que se generó un impacto frente a el bienestar psicoemocional, aprendiendo sobre el manejo y regulación de las emociones, distorsiones cognitivas, potencialización del proyecto de vida, resolución de conflictos por mencionar algunas, así mismo se logró que los consultantes reforzarán sus redes de apoyo y que se apropiaran de conocimientos trabajados durante las sesiones, en favor de su estabilidad emocional y salud mental.

Por otro lado, se logró generar un impacto positivo en los consultantes frente a temas como reconocimiento de duelo, comunicación asertiva, regulación de estados de ánimo, reestructuración cognitiva, se fortaleció la autoestima, autoeficacia y empoderamiento. De todas las acciones realizadas se evidenciaron cambios significativos en los consultantes tanto nivel cognitivo como a nivel de comportamiento, efectivamente la orientación psicoeducativa no solo genera cambios individuales sino también familiares, impactando en la calidad de vida de los consultantes.

Recomendaciones

Es necesario comprender la demanda que en la actualidad compete a la salud mental, el proyecto de Telepsicología refleja las diferentes realidades que cada persona vive y cómo desde un acompañamiento completo de escucha activa, herramientas de afrontamiento, validación emocional, rutas de ayuda entre otras, se pueden transformar vidas, no desde un plano idealista de encontrar solución a todos los problemas, sino desde un trabajo arduo interno en donde el terapeuta y coterapeuta pueden ver la evolución y cambio de diálogo frente a su pensar, sentir y actuar, eso sí, teniendo en cuenta su compromiso personal y decisión de trabajar en su salud mental, razón por la cual se puede indicar que el proyecto tiene un fuerte impacto frente a la mitigación de los riesgos psicosociales, sin embargo, al revisar la demanda frente a la oferta existen vacíos de personal para lograr trabajar con toda la población, es necesario continuar con el proyecto a mayor escala en donde se puede llegar a cada persona y comunidad que lo requiera.

En favor de alzar la voz frente a la importancia de la salud mental, se debería evaluar la posibilidad de hacer encuentros sincrónicos en los diferentes centros de nivel nacional de la universidad, en donde exista una participación de diferentes jerarquías. escuelas de la comunidad para que todos realicen una construcción de conocimientos y valide la importancia e impacto que tiene la salud mental, lo anterior teniendo en cuenta que la mayor parte de los consultantes son estudiantes de psicología y mujeres, esto nos refleja algo de la realidad y estigma social que existe frente al rol del psicólogo, razón por la cual espacios como los planteados pueden sembrar la semilla del cuidar de la salud mental.

En cuanto al desarrollo de la opción de grado pasantía, es importante que la universidad organice sus procesos para hacer un acompañamiento desde los procesos administrativos para que el estudiante cuente con la información necesaria para avanzar y no dejar vacíos que puedan obstaculizar el trabajo realizado.

Finalmente se podría incluir en pensum académico una materia cuyo contenido esté enfocado en la importancia de la salud mental, el autocuidado, redes de apoyo, líneas de atención, cómo realizar primeros auxilios psicológicos, con herramientas tecnológicas que le permitan a toda la comunidad de estudiantes reconocer la salud desde la integralidad, porque cuando duele la vida, duelen los pensamientos o simplemente se busca potenciar el desarrollo personal tener una guía hace la diferencia.

Referencias

- Acero, P., Cabas, K., Caycedo, C., Figueroa, P., Patrick, G., Martinez, M., (2020)
Telepsicología Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable. Asociación Colombiana de Facultades de Psicología y Colegio Colombiano de Psicólogos.
- de la Villa-Moral, María, Sirvent, Carlos, Ovejero, Anastasio, & Cuetos, Glenda. (2018).
Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>
- Congreso de la República de Colombia (2010). Ley 1419 de 2010; 13 de diciembre de 2010; Por la cual se establecen los lineamientos para el desarrollo de la Telesalud en Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2012) Ley estatutaria 1581 de 2012; 18 de octubre de 2012; Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.
- González, L., Daian, A. Efectos de la atención a través de la telepsicología en el bienestar mental de un grupo de estudiantes en riesgo psicosocial de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD en Colombia: En tiempos de Pandemia, Programa de desarrollo humano, 2023

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.

Impacto de la telepsicología en la satisfacción de la atención a pacientes con Covid-19
Psicología Iberoamericana, vol. 29, núm. 3, Esp., e293325, 2021 Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.

Ministerio de Salud y Protección Social (2019); Resolución 2654 de 2019;04 de octubre de 2019. Por la cual se establecen disposiciones para la Telesalud y parámetros para la práctica de la telemedicina en el país.

Ramos, E., Axpe, I., Fernandez, O., Jimenez, V., (2018) Intervención cognitivo-conductual para la mejora del autoconcepto en el caso de una adolescente víctima de maltrato emocional, *Revista Clínica Contemporánea* 9, e4, 1-10

Riso, W. *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico.* Editorial Norma, 2006.

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson.* Editorial Hispano-Europea.

Victoria-Álvarez, L., Ayala-Moreno, N. Y., & Bascuñán-Cisternas, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22 (41), 200-221.

Apéndice

Material psicoeducativo

Apéndice A: Resiliencia

https://www.canva.com/design/DAFj2Y6vq2Q/7lKgMC8mc-PDOB3lXktlRQ/edit?utm_content=DAFj2Y6vq2Q&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice B: Distorsiones cognitivas

https://www.canva.com/design/DAFQz4RtvOE/9Evc6daK5Uzopb8tTlaLyg/edit?utm_content=DAFQz4RtvOE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice C: Duelo por ruptura amorosa

https://www.canva.com/design/DAFga84fIGI/oTKQRSPR1SPbM7yE93OSNA/edit?utm_content=DAFga84fIGI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice D: La culpa

https://www.canva.com/design/DAFga84fIGI/oTKQRSPR1SPbM7yE93OSNA/edit?utm_content=DAFga84fIGI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice E: Depresión

https://www.canva.com/design/DAFh91qESjk/oW4e0foeT8CTsFU1GI4ig/edit?utm_content=DAFh91qESjk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice F: Heridas de infancia

https://www.canva.com/design/DAFRUPpq-q0/66kOM75ANnnzub-F6gecNg/edit?utm_content=DAFRUPpq-q0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice G: Proyecto de vida

https://www.canva.com/design/DAFh0htRpug/ZBQ_1G-XB-hxY91VVS0YUw/edit?utm_content=DAFh0htRpug&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice H: Toma de decisiones

https://www.canva.com/design/DAFQQ79XH7A/-R8KaMdVENOF7hA-gh0InA/edit?utm_content=DAFQQ79XH7A&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice I: Las emociones

https://www.canva.com/design/DAFPaQE17HU/iAOCsJ4o_BncbDh40H1M0Q/edit?utm_content=DAFPaQE17HU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice J: Autoestima

https://www.canva.com/design/DAFPZilPKSA/gPjN6ZsT1ZUrauaRAm9S5A/edit?utm_content=DAFPZilPKSA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice K: Comunicación asertiva

https://www.canva.com/design/DAFPZilPKSA/gPjN6ZsT1ZUrauaRAm9S5A/edit?utm_content=DAFPZilPKSA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice L: Autoconfianza

https://www.canva.com/design/DAFchkFfEto/FupBjzqf_3bQ4uBY_dwmXA/edit?utm_content=DAFchkFfEto&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice M: El duelo

https://www.canva.com/design/DAFdyHdyRP8/Ly0HzwNZwvC8F4PFwZ814A/edit?utm_content=DAFdyHdyRP8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice N: Expresión de emociones

https://www.canva.com/design/DAFd751rcyQ/9fPf5cbNqXUsemvOX4iWEg/edit?utm_content=DAFd751rcyQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice Ñ: Dependencia emocional

https://www.canva.com/design/DAFQz4Q5OOM/dy4z66j9aVK3uWUOfHIIdIQ/edit?utm_content=DAFQz4Q5OOM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice O: Autoestima

https://www.canva.com/design/DAFgUcOcMkg/sX0mkd_LsHYDdnBR6eh_0w/edit?utm_content=DAFgUcOcMkg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice P: Comunicación asertiva

https://www.canva.com/design/DAFh45fMr2I/NaQw_CNvsviwNzpz_7SP4Q/edit?utm_content=DAFh45fMr2I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton