

**Psicoeducación una herramienta de transformación individual y social a favor de la salud  
mental de la comunidad Unadista**

Gina Paola Guzmán García

Asesora

Cindy Giseth Ordoñez Borda

Universidad Nacional Abierta y A Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias, Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2023

## Resumen

El presente trabajo de grado sintetiza la experiencia correspondiente a la pasantía realizada por la psicóloga en formación en el programa de Telepsicología ofertado por la Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados de la UNAD teniendo como objetivo general brindar acompañamiento psicosocial a los estudiantes de la comunidad educativa, los cuales incluyen la dedicación de 640 horas obligatorias de acuerdo con los lineamientos establecidos. Además, se enmarca en el desarrollo de una propuesta previamente diseñada por la institución educativa, teniendo como raíz el componente de salud mental, durante este proceso se ha trabajado arduamente para alcanzar los objetivos establecidos obteniendo resultados relevantes que contribuyen al programa y a la formación profesional de la estudiante.

Los objetivos específicos del programa son: abordar problemáticas psicosociales desde el enfoque cognitivo conductual, diseñar herramientas psicoeducativas para que los consultantes reflexionen y realicen cambios significativos en sus vidas, promoviendo habilidades psicoemocionales para enfrentar adversidades, lo anterior, se realiza mediante encuentros sincrónicos en donde se reconoce la experiencia de vida del consultante y se abordan las diferentes esferas del ser que serán objeto de intervención.

La metodología se basa en el enfoque cognitivo conductual, el cual se orienta en cómo los pensamientos, emociones y conductas se encuentran interrelacionados contribuyendo en el procesamiento de la información y posterior respuesta del individuo. Se utilizan diversas técnicas, como entrevistas, observación, registro de pensamientos automáticos distorsionados, entre otras, para lograr cambios significativos en la conducta y calidad de vida de los consultantes.

***Palabras Claves:*** Telepsicología, acompañamiento psicosocial, bienestar, salud mental, enfoque cognitivo conductual.

## Contenido

Introducción .....	9
Presentación de la Institución .....	11
Objetivos.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Metodología .....	15
Técnicas Desarrolladas Dentro del Acompañamiento Psicosocial.....	16
Fases del proceso de atención psicosocial .....	19
Antecedentes .....	21
Marco Teórico.....	24
Marco Conceptual.....	33
Capítulo Uno, Caminar Juntos en Favor del Bienestar y Salud Mental .....	33
Capítulo Dos, Redes Tecnologías en Función de la Transformación Humana .....	35
Capítulo Tres, Transformando los Acompañamientos Psicosociales Mediante la Telepsicología como Solución Innovadora para Reducir los Factores de Riesgo .....	37
Marco Legal .....	40
Ley 1090 de 2006.....	40
Ley 1164 de 2007.....	45
Ley 1306 de 2009.....	47
La Resolución 2654 del 2019 .....	48
Política Pública en Salud Mental .....	49
Resultados.....	52

Categorías de intervención.....	53
Categoría de Intervención: Duelo .....	53
Categoría de Intervención: Regulación Emocional .....	53
Categoría de Intervención: Resolución de Conflictos .....	54
Categoría de Intervención: Habilidades.....	54
Categoría de Intervención: Problemas De Salud .....	55
Categoría de Intervención: Codependencia Emocional .....	55
Categoría de Intervención: Abuso Sexual.....	56
Categoría de Intervención: Ideación Suicida .....	56
Herramientas Psicoeducativas .....	63
Conclusiones .....	67
Referencias Bibliográficas .....	70
Apéndices.....	74

**Lista de Tablas**

Tabla 1 Ejemplo Contextual Técnicas de Abordaje Acompañamiento Psicosocial ..... 32

Tabla 2 Desarrollo matriz FODA, frente al desarrollo del proyecto de Telepsicología ..... 63

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Principios de la Política Nación de Salud Mental Establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social – Resolución 4886 de 2018.....</i>	51
<b>Figura 2</b> <i>Porcentaje de Asistencia a Acompañamiento Psicosocial con la Variante de Categorías de Intervención.....</i>	52
<b>Figura 3</b> <i>Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de género ...</i>	59
<b>Figura 4</b> <i>Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de zona geográfica .....</i>	60
<b>Figura 5</b> <i>Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de edad .....</i>	61

**Lista de Apéndices**

**Apéndices A Enlaces de Recursos ..... 74**

## **Introducción**

El presente informe de pasantía permite reconocer las actividades realizadas en el proyecto de Telepsicología que ofrece la universidad Nacional abierta y a Distancia mediante la Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados, dando cuenta del proceso de intervención psicosocial que se realiza mediante encuentros sincrónicos en compañía de un profesional titulado en psicología y el psicólogo en formación en su rol de co-terapeuta, estos acompañamientos psicosociales se realizan desde un abordaje del enfoque cognitivo conductual, permitiendo brindar herramientas a cada consultante según sea la problemática objeto de intervención; con respecto a la frecuencia de estos encuentros sincrónicos se determina según el caso y pueden variar entre 3 a 6 sesiones.

Las intervenciones persiguen el objetivo de brindar psicoeducación sobre las diferentes problemáticas, realizar procesos de contención emocional, prestar primeros auxilios psicológicos y si es el caso, activar las respectivas rutas de emergencia, lo anterior en el favorecimiento de la salud mental en la comunidad Unadista. Cabe resaltar que al realizar las intervenciones desde el enfoque cognitivo conductual se ofrece información y herramientas para que cada individuo pueda identificar, analizar y si lo considera necesario, modificar los patrones de conducta y pensamientos desadaptativos que afectan su bienestar integral.

En este sentido, durante los acompañamientos psicosociales realizados, se abordaron problemáticas como: El duelo por la pérdida de seres queridos, la superación de rupturas amorosas, la ansiedad, el abuso sexual, la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y la resolución de conflictos, entre otras.

Es así, que desde la pasantía se logró acompañar en procesos de psicoeducación a los consultantes, con las diferentes problemáticas que se presentaron, potenciando su salud mental y

bienestar, mediante adquisición de hábitos saludables, rutinas de meditación, ejercicios de introspección, alimentación saludable, empoderamiento, comprensión y desarrollo de habilidades psicoemocionales que potencien las diferentes esferas del ser.

A través de estas intervenciones, se pudo constatar cómo los consultantes adquirieron herramientas valiosas para afrontar estos procesos de vida y mejorar su bienestar emocional y psicológico, herramientas que pueden ser utilizadas en diferentes contextos y les permiten ver las situaciones desde una óptica diferente.

Además, estos acompañamientos psicosociales resultaron ser una oportunidad enriquecedora para la adquisición conocimiento y habilidades en la praxis de la psicóloga en formación, quien pudo colocar en práctica los conocimientos adquiridos en su formación académica y, a su vez, profundizar su comprensión acerca de la complejidad de las problemáticas humanas y las distintas formas de abordarlas desde una perspectiva psicoeducativa.

Razón por la cual los acompañamientos psicosociales representaron una experiencia valiosa tanto para los consultantes como para la psicóloga en formación, contribuyendo al desarrollo de herramientas y conocimientos útiles para enfrentar los desafíos de la vida, así como a la formación profesional de la estudiante en favor del bienestar emocional y psicológico de la comunidad.

## **Presentación de la Institución**

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), surge mediante la Ley 52 de 1981 (Gobierno de Belisario Betancur) como un Proyecto Educativo que nació con el nombre de Unidad Universitaria del Sur de Bogotá, UNISUR, reconocida como un establecimiento público del orden nacional adscrito al Ministerio de Educación Nacional posteriormente reformada mediante la Ley 396 del 5 de agosto de 1997 tomando así el nombre de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Desde sus inicios se caracterizó por generar programas educativos a distancia que permitieran contribuir conocimientos desde los modelos científicos, sociales y culturales; así mismo tuviera cobertura de acceso a varias poblaciones, desde ese momento ha expandido sus programas educativos; en consecuencia, continúa con el propósito de contribución a la recuperación de los tejidos sociales, la generación de espacios laborales y la formación para la participación ciudadana. Dentro de su trayectoria ha logrado posicionarse como una universidad de calidad y competente, esto se encuentra avalado por El Ministerio de Educación Nacional, entidad que en 2022 otorga acreditación institucional de alta calidad a la UNAD.

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) refleja su propósito al contribuir a la educación para todos desde su modelo a distancia, el cual tiene un impacto favorable dentro de la comunidad, puesto que en la actualidad cuenta con alrededor de 174. 000 estudiantes, quienes desde un modelo de aprendizaje autónomo están transformando su historia personal y siendo agentes de cambio en sus comunidades, cabe reconocer las áreas de impacto que tiene la universidad encuentran alineadas con su misión y visión, descritas a continuación: desarrollo social, económico y humano en favor de calidad, eficiencia y equidad social.

En vista del crecimiento e impacto institucional, la UNAD, cuenta con la Vicerrectoría de Servicios Aspirantes, Estudiantes y Egresados, es un Componente estructural del metasisistema, donde nacen programas y servicios misionales que permiten contribuir al buen servicio y bienestar integral de la comunidad compuesta por aspirantes, estudiantes y egresados, lo que incide en la creación del programa de Telepsicología el cual tiene el objetivo de atender la salud mental en las diferentes regiones del país, mediante el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC respondiendo a las necesidades de salud mental según sea el contexto.

Por lo cual la universidad cuenta con el Sistema de Bienestar Integral Unadista, cuyo objetivo es fortalecer la cultura del buen servicio en los diferentes multicontextos y ámbitos donde actúa la Universidad, fomentando así el espíritu Unadista solidario dentro de la interacción social, artística, deportiva y cultural, entre otras, procurando fortalecer el talento humano de individuos y colectivos, dentro de los servicios que ofrece el Sistema se encuentra el programa Telepsicología en favor del fortalecimiento de aspectos relacionados con el desarrollo humano y salud mental de la comunidad, el cual nace a raíz de la pandemia de COVID-19 propuesto inicialmente por El Sistema de Servicio Social Unadista – SISSU.

En el año 2020 El Sistema de Servicio Social Unadista – SISSU buscaba aportar estrategias significativas frente a la mitigación de problemáticas psicosociales, además de promover el cambio social, en este caso relacionados con la pandemia y el aislamiento que por ese tiempo se hizo obligatorio a nivel nacional, es aquí donde se implementan estrategias de acción psicosocial para el acompañamiento de comunidades que componen la institución ante las acciones implementadas para la mitigación de la COVID-19, mediante el marco de Telepsicología.

Ratificando esta necesidad que existía frente a generar acciones que permitieran mitigar el impacto de la pandemia, Matar Khalil et al., (2020) indica frente al programa de Telepsicología “De esta manera poder asumir también la corresponsabilidad que desde la disciplina psicológica se demanda para la atención de los efectos de salud mental generados en la población por la situación de salud pública a causa de COVID-19.”

Dando un mayor contexto a los objetivos específicos que persigue el programa de Telepsicología se encuentran: a) reconocer las necesidades latentes de los factores de riesgo psicosocial y de la salud mental en los diferentes contextos, b) generar las estrategias de atención en salud mental a través del uso de la tele-psicología en los diferentes contextos, c) medir el impacto de la estrategia de atención psicológica a través del uso de las tele-psicología en los diferentes contextos. Matar Khalil et al., (2020).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Realizar acompañamiento psicosocial a los estudiantes que hacen parte de la comunidad educativa de la UNAD, a través del programa de telepsicología ofertado por la Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados para el fortalecimiento de la salud mental y mitigación de los factores de riesgo.

### **Objetivos Específicos**

Abordar las diferentes problemáticas que presentan los consultantes desde el enfoque cognitivo conductual, en coherencia con la línea de crecimiento personal.

Diseñar herramientas psicoeducativas que permitan abordar las problemáticas objeto de estudio; permitiendo que el consultante analice su realidad y reflexione sobre los cambios que debe realizar para disminuir el impacto que causa determinada situación.

Psicoeducar a la comunidad Unadista en las diferentes habilidades psicoemocionales, con la finalidad de reconocer el potencial intrínseco que tiene cada individuo para sobreponerse a la adversidad y ser agente de cambio.

## Metodología

Esta pasantía se desarrolló desde el modelo cognitivo conductual, buscando generar cambios en la conducta de los consultantes, que les permitan potenciar su vida, transitar por etapas o momentos específicos, buscar herramientas para su bienestar, modificando conductas o hábitos que impactan negativamente en su cotidianidad y/o áreas del ser, razón por la cual este modelo resulta idóneo para generar cambios significativos dentro del pensar, sentir y hacer del individuo, de tal forma que este modelo se encuentra dirigido a gestionar de manera autónoma respuestas adaptativas de acuerdo a la situación y mitigar los posibles riesgos psicosociales.

La terapia cognitiva conductual (TCC) es un enfoque terapéutico que se centra en cómo los pensamientos, las emociones y los comportamientos están interrelacionados y pueden contribuir a problemas emocionales y de conducta. Teniendo en cuenta a Polo & Díaz, (2011) “La Terapia Cognitiva- Conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas” Se toma este modelo de intervención teniendo en cuenta el objetivo que persigue desde la teoría en donde se establecen pasos contundentes (haciendo referencia a las estrategias utilizadas dentro del proceso), para el cambio en la conducta, ya sea eliminando o modificando patrones de comportamiento desadaptativos y sustituyéndolos por respuestas más adaptativas, que potencien el bienestar integral del individuo. Para lograr este cambio, se trabaja en los procesos cognitivos y su relación con el comportamiento, reconociendo que los pensamientos negativos o distorsionados pueden influir en los patrones de conducta que son objeto de estudio. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se puede evidenciar como desde este modelo busca trabajar

los pensamientos en beneficio de potenciar un procesamiento de la información más realista y saludable, lo que puede llevar a una mejora en la conducta y en la calidad de vida.

### **Técnicas Desarrolladas Dentro del Acompañamiento Psicosocial**

Entrevista: Se trata del proceso de interacción que se realiza entre el consultante y el psicólogo, en el cual se utilizan técnicas y estrategias específicas para obtener información sobre su vida, historia, síntomas, problemas y preocupaciones. De acuerdo con el concepto de Bleger, J. (1964). “La entrevista psicológica es una relación de índole particular que se establece entre dos o más personas. Lo específico o particular de esta relación reside en que uno de los integrantes de la misma es un técnico de la psicología que debe actuar en ese rol y el otro -o los otros- necesitan de su intervención técnica”. Como se puede evidenciar, la entrevista es una herramienta fundamental en el proceso de acompañamiento psicosocial y puede ser utilizada para diferentes propósitos, como diagnóstico, planificación de tratamiento, exploración de recursos y fortalezas, y establecimiento de rapport dentro del proceso.

Observación: Dentro de los procesos de acompañamientos psicosociales la observación de la conducta juega un papel importante, si bien existen algunas limitaciones al ser un acompañamiento virtual, también es claro que la destreza del psicólogo puede recolectar información mediante esta técnica. De acuerdo con Díaz Sanjuán, L, 2010, como se citó en Van Dalen y Meyer (1981) “Consideran que la observación juega un papel muy importante en toda investigación porque le proporciona uno de sus elementos fundamentales; los hechos”. En consecuencia, es una herramienta importante para el diagnóstico y análisis de la conducta y se utiliza comúnmente en diferentes ámbitos de la psicología, siendo en el presente caso psicología educativa.

Registro diario de pensamientos automáticos distorsionados: El registro diario de pensamientos automáticos distorsionados es una técnica para ayudar a las personas a identificar y desafiar los pensamientos negativos y distorsionados que pueden estar contribuyendo a su malestar emocional, permitiendo que el consultante realizará un registro de sus pensamientos automáticos negativos y las situaciones en las que ocurren. Posteriormente, se realiza el análisis de estos, en donde se logran identificar las diferentes distorsiones cognitivas, a continuación, se anima a la persona a desafiarlos y a buscar pruebas que respalden o contradigan estos pensamientos. Esto puede ayudar a la persona a desarrollar una perspectiva más objetiva y realista de sus pensamientos y de las situaciones que los desencadenan, lo que a su vez puede reducir su malestar emocional y mejorar su capacidad para afrontar los desafíos de la vida. Ver tabla descriptiva en apéndice.

Moldeamiento: Esta técnica se desarrolla estableciendo un objetivo de comportamiento específico dentro del acompañamiento psicosocial que la persona desea alcanzar. Luego, el psicólogo guía a la persona en la realización de pequeñas acciones que se acercan gradualmente al comportamiento objetivo. Cada vez que la persona logra realizar con éxito una acción, se le da retroalimentación positiva y se establece el siguiente paso hacia el objetivo. De acuerdo con García et al. (2017). Se deben tener en cuenta los siguientes pasos para que esta técnica sea efectiva: a) seleccionar la conducta meta y definirla de forma objetiva, b) evaluar el nivel de ejecución real, c) seleccionar la conducta inicial que servirá de punto de partida, d) selección los reforzadores que se utilizarán y e) reforzar diferencialmente las aproximaciones sucesivas.

Si bien dentro del proceso psicoeducativo no se pueden seguir al pie de la letra estos pasos, dado que no es un enfoque clínico, si es claro que se hace uso de esta técnica para ayudar

a que las personas puedan adquirir nuevos comportamientos y superar los patrones de pensamiento y conductas desadaptativas.

Auto-observación y registro: Esta técnica resulta bastante útil en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados. La presente técnica hizo parte de los procesos de adquisición de habilidades sociales en donde sistemáticamente se solicitó al consultante realizar actividades de exposición a situaciones específicas y posteriormente reconocer qué tipo de pensamiento surgía, su nivel de ansiedad, la dificultad que tuvo realizar estas actividades. García et al. (2017) mencionan que esta técnica de auto-observación y registro “exige delimitar la conducta a observar y seleccionar el procedimiento de registro” lo anterior para generar un análisis objetivo de los pensamientos. Ver tabla descriptiva en apéndice.

El Proceso de Solución de Problemas (PSP): Es un metaproceso que implica la comprensión, valoración y adaptación de los acontecimientos, con el objetivo de generar alternativas de solución eficaces y adaptativas. En otras palabras, el PSP es una herramienta que se utiliza en TCC para ayudar a las personas a desarrollar habilidades para afrontar situaciones problemáticas de manera más efectiva, mitigando factores de riesgos como el estrés. A través del PSP, el individuo aprende a identificar el problema, analizar las posibles soluciones, evaluar los resultados y seleccionar la mejor opción para resolver el problema de forma eficaz.

Una vez explicadas las técnicas utilizadas dentro de los acompañamientos psicosociales, se procede a indicar el paso a paso que se desarrolló dentro del proceso de acompañamientos psicosociales, a continuación, se delimitará por fases:

## **Fases del proceso de atención psicosocial**

Fase 1 - Asignación de consultantes: Dentro del desarrollo del programa se pueden realizar las asignaciones mediante la remisión de algún docente, líder de zona, directivo de la institución que considere necesario que el/la estudiante inicie acompañamiento psicosocial.

Por otra parte, se encuentra el chat del psicólogo, en donde todos los estudiantes que pertenecen a la institución tienen acceso y pueden generar una comunicación directa con los psico-consejeros del programa, quienes evalúan el caso y toman la decisión de: Enviar material psicoeducativo que permita mitigar o brindar información sobre la situación que el/la estudiante transita o remitir el caso a acompañamiento individual.

Fase 2: El proceso de atención se subdivide en los siguientes momentos: a) Ingreso y evaluación preliminar: El proceso consta de los siguientes pasos: a) el consultante accede al chat del psicólogo, donde un psico-consejero brinda la atención inicial, b) se determina la necesidad de iniciar proceso psicoeducativo, c) se remite correo informativo para iniciar el acompañamiento, junto con el consentimiento informado, d) se da inicio al acompañamiento y se establecen la cantidad de sesiones que se deben realizar según los objetivos de la intervención; estas pueden variar entre tres (3) a cinco (5) sesiones según sea la complejidad del caso.

Primera sesión: a) se inicia acompañamiento psicosocial, de manera sincrónica, aquí el consultante podrá encontrarse con el psico-consejero asignado y con un coterapeuta (estudiante de práctica o pasante del programa de psicología), b) se realiza la entrevista inicial para indagar en las diferentes esferas del ser y elaborar la respectiva impresión diagnóstica. d) se delimitan los objetivos a trabajar y las actividades que permitirán un proceso exitoso.

Sesiones psicoorientación: a) se llevan a cabo las sesiones acordadas, centradas en los objetivos planteados, b) se diligencia el formato de seguimiento, en donde se mencionan las

estrategias utilizadas, aprendizajes alcanzados por el consultante, novedades y compromisos para sus próximos encuentros. c) el psicólogo en formación es el encargado de preparar material psicoeducativo basado en el enfoque cognitivo conductual y adaptado a las necesidades identificadas en cada caso.

Última sesión: a) el psico-consejero, junto con el psicólogo en formación, identifican las fortalezas y debilidades y los resultados obtenidos durante el proceso, estos aspectos son registrados en un formato para dejar constancia escrita del proceso, b) se solicita una retroalimentación al consultante con la finalidad de conocer cómo se sintió dentro del proceso, si tiene alguna sugerencia de mejora.

## **Antecedentes**

Revisando los antecedentes de la Telepsicología en las instituciones de educación superior del país, se evidencia un patrón de comportamiento en donde la pandemia del COVID-19 ha sido un catalizador importante para generar y/o acelerar estrategias de mitigación al impacto sufrido en la salud mental de los estudiantes. La llegada de esta crisis sanitaria totalmente inesperada provocó cambios significativos en el sector académico, observando la salud mental desde una óptica diferente y priorizando el bienestar psicosocial de la comunidad educativa.

Ante esta situación, las instituciones educativas han reconocido la importancia de brindar apoyo y atención integral a la salud mental de su comunidad estudiantil. En ese contexto, la Telepsicología ha surgido como una alternativa eficaz para proporcionar servicios psicoeducativos de forma remota, superando las barreras físicas y permitiendo el acceso a la atención en salud mental de manera segura, permitiendo que sea una experiencia transformadora, en donde se favorece la inclusión desde los diferentes lugares del país.

La implementación de programas de Telepsicología ha requerido un esfuerzo conjunto por parte de las instituciones académicas, los profesionales de la psicología e incluso los futuros profesionales en salud mental, quienes se han involucrado en el proceso, correspondiendo al llamado de generar escenarios de bienestar en la comunidad.

Estas estrategias orientadas a contribuir con el bienestar mental de la comunidad estudiantil han demostrado ser efectivas en varios aspectos. En primer lugar, la Telepsicología ha permitido una mayor accesibilidad a los servicios de salud mental, especialmente para aquellos estudiantes que enfrentan barreras geográficas, movilidad reducida o dificultades de desplazamiento. Además, ha brindado la oportunidad de flexibilizar los horarios de atención,

adaptándose a las necesidades de los estudiantes y permitiéndoles recibir apoyo psicosocial, dentro de los antecedentes registrados de Telepsicología en institución de educación superior se encuentran los siguientes:

Programa de Asistencia Fono Ayuda del Centro de Investigación y Ciencias de la Familia de la Universidad Católica Santo Domingo: Siendo un programa de asistencia psicológica implementado en el año 2005 – hasta el año 2015, posteriormente se reactiva a raíz de la pandemia del COVID-19 en el año 2020, su labor original era la ayuda frente a la prevención del suicidio; actualmente se manejan problemáticas de todo tipo que afecten la estabilidad del individuo a nivel mental.

Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD: Da inicio al proyecto de realizar acompañamientos psicosociales producto de la pandemia del Covid-19, en donde se buscaba generar estrategias para mitigar el estrés académico junto con situaciones detonantes de la cotidianidad, en donde se encontraban: actividades académicas, problemas familiares, desempleo, etc.

Atención Psicológica – Universidad del Rosario: Este se encuentra dirigido a realizar apoyo psicológico, generar herramientas de afrontamiento en situaciones como el estrés, el duelo, dependencia emocional, el miedo, etc., La universidad cuenta con diferentes tipos de apoyo en los que se encuentran: a) Apoyo individual, b) Apoyo de grupo, c) Apoyo en relaciones de pareja, d) procesos de psicoeducación.

Como hallazgo, dentro del proceso de búsqueda de los antecedentes, se logró evidenciar la ausencia de estrategias y programas que favorecieran la salud mental en las universidades del país frente a proyectos de telepsicología, en razón de lo antes expuesto, una crisis con tanta repercusión como lo fue el COVID-19, permitió visibilizar esta falencia y a su vez aperturó un

nuevo espacio para promoción de la salud mental, en escenarios no presenciales centrados en la mitigación del impacto que esta pandemia estaba provocando en la comunidad educativa y sus respectivos daños colaterales.

## Marco Teórico

Como sustento teórico se trabajó desde enfoque cognitivo conductual por cuanto este permite un abordaje desde las emociones, pensamientos y conductas del consultante generando procesos de transformación desde el pensamiento (cognición) y favoreciendo respuestas adaptativas a las situaciones que se presenten en la vida del consultante, ahora bien, para entrar en contexto la terapia cognitivo-conductual es un enfoque psicoterapéutico que aborda los pensamientos, emociones y conductas, permitiendo a las personas identificar patrones de comportamiento desadaptativos y generar un plan para modificarlos, mejorando así su capacidad para cuestionar creencias erróneas, desaprenderlas y gestionar respuestas más saludables en beneficio de su salud mental.

Analizando lo que indica Díaz, M., Ruiz, M. D., & Villalobos, A. (2012) sobre la Terapia Cognitivo Conductual, este enfoque persigue las siguientes características: a) la TCC aborda aspectos emocionales, físicos, cognitivos y conductuales desadaptativos como parte integral de la intervención en salud, b) la TCC utiliza técnicas y programas específicos para abordar los diferentes trastornos y problemas que pueda presentar el paciente. Además, tiene un enfoque de tiempo limitado y se centra en metas concretas para su implementación, c) la naturaleza educativa de la TCC implica que se brindan espacios psicoeducativos donde se proporcionan herramientas e información sobre el problema y su tratamiento. Esto permite que las personas adquieran conocimientos y habilidades para afrontar sus dificultades, d) la TCC fomenta el carácter autoevaluador, lo que significa que las personas son guiadas para que reflexionen y evalúen sus pensamientos, emociones y comportamientos de manera autónoma. Esto les brinda la capacidad de ser conscientes de sus propios procesos y promueve una mayor responsabilidad sobre su propio bienestar mental.

Dentro de los autores más relevantes del enfoque cognitivo conductual se encuentra Albert Ellis (1913 - 2007), dentro de sus aportes a la psicología crea la terapia racional emotiva - TRE, posteriormente hacia la TREC terapia racional emotivo-conductual; esto dentro de los años 1993 a, 1999. De acuerdo con Pérez-Acosta, A. M, et al., (2008) “es una terapia cognitivo-conductual que tiene como premisa básica el hecho de que «las personas controlan gran parte sus propios destinos, creyendo y actuando según valores y creencias que tienen»”, en este sentido la terapia busca que las personas se reconozcan sus creencias incongruentes y se adopten unas nuevas creencias más adaptativas y apropiadas, dentro de este proceso el terapeuta juega un papel de reeducador emocional, dentro del proceso de desaprender y aprender nuevas formas adaptativas y lógicas.

Adicionalmente, dentro del proceso de acompañamiento psicosocial se han evidenciado varias distorsiones cognitivas, las cuales fueron estudiadas por Aarón Beck en 1963 en concordancia a su Teoría Cognitiva para la Depresión; de acuerdo con Zambrano, R. L. (2016). “Para Beck, los tipos de esquemas tienen una unidad estructurada de procesamiento, que necesariamente son el camino para poder llegar a identificarlos y a modificarlos. Habla de las creencias nucleares o centrales y de las creencias condicionales” es desde aquí en donde se trabaja para empezar a moldear esos pensamientos que resultan disfuncionales mediante el proceso de identificación, cuestionamiento y transformación, de esta forma se convertirá en una respuesta más adaptativa dentro de la cotidianidad del consultante.

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 estelestado 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).

Es importante tener en cuenta que estas distorsiones pueden afectar negativamente la vida de la persona, impidiéndole tomar decisiones asertivas. Por tanto, es fundamental que el consultante aprenda a identificar estas distorsiones cognitivas y a analizarlas desde una perspectiva objetiva. Con la ayuda de técnicas y herramientas psicológicas adecuadas, el consultante podrá superar estos obstáculos cognitivos y lograr una comprensión más clara de la realidad. Esto le permitirá tomar decisiones informadas y conducir su vida de una manera más positiva y saludable.

Entre las distorsiones cognitivas abordadas en sesión se encuentran: a) Pensamientos Polarizados: Los cuales son una forma de pensamiento que limita la comprensión y la capacidad de tomar decisiones objetivas al ver todo en términos extremos u opuestos. Es decir, una persona que tiene un pensamiento polarizado puede ver todo como "bueno" o "malo", "correcto" o "incorrecto", "blanco" o "negro", sin considerar las posibilidades intermedias. b) Minimización: Implica minimizar la importancia, la magnitud o el significado de una situación, pensamiento o sentimiento. Es una forma de negación que se utiliza para reducir la ansiedad o el malestar emocional, dentro de los logros realizados se pueden pensar o decir cosas como: "fue solo suerte" o "no fue gran cosa", en lugar de reconocer y celebrar sus logros., c) Los Debería: Es una forma de pensar que implica que algo debe ser de cierta manera, y si no lo es, entonces hay un problema. El uso excesivo de "debería" puede ser una fuente de estrés y ansiedad para muchas personas. Por ejemplo, el consultante puede pensar "debería tener todo bajo control" lo cual puede repercutir en ansiedad, estrés, frustración cuando algo no va según lo planeado, lo que puede llevar a una espiral de pensamientos negativos y preocupaciones.

Como se puede evidenciar, es indispensable trabajar en este tipo de distorsiones cognitivas, dado que la realidad puede estar nublada de estos juicios, miedos, emociones que van a impedir que el consultante sea objetivo y analice la realidad desde una óptica más realista.

Dentro del enfoque utilizado, se destaca la importancia de examinar cómo el consultante comprende la información que recibe de su entorno. Este proceso se divide en tres etapas fundamentales: la conducta, el pensamiento cognitivo y la emoción.

En primer lugar, se analiza la conducta, es decir, las acciones que la persona lleva a cabo en determinadas situaciones, bien sea desde respuestas adaptativas que permitan la construcción del ser o respuestas desadaptativas las cuales conllevan a un impacto negativo en la vida del individuo. Lo anterior, busca relacionar las conductas versus el impacto que tiene en la vida del individuo.

En segundo lugar, se explora el pensamiento cognitivo, que implica el procesamiento de la información por parte del consultante. Se examina su razonamiento, análisis, cuestionamiento e interpretación, las situaciones que le ocurren dentro de su proceso de vida, los pensamientos que surgen en su mente influyendo en su percepción y en la toma de decisiones.

Por último, se considera la emoción. En donde se busca comprender cómo el consultante experimenta y se siente respecto a las situaciones que se encuentra transitando en su ciclo vital, así como con respecto a sus propios pensamientos y acciones. Las emociones desempeñan un papel crucial en la forma en que el individuo percibe y responde a los eventos.

Estas tres etapas, conducta, pensamiento cognitivo y emoción interactúan entre sí y se influyen mutuamente. Al analizar y comprender cómo se procesa la información en cada una de estas áreas, se puede obtener una visión más completa de la experiencia del consultante y, a su vez, desarrollar estrategias de apoyo y cambio adecuadas.

Dentro de las técnicas más relevantes de la terapia cognitivo conductual (TCC) se encuentran:

**Reestructuración cognitiva:** De acuerdo con García et al. (2017). “Los modelos de reestructuración cognitiva se centran en el significado, analizan la racionalidad de los pensamientos y creencias, enseñan al paciente a pensar de manera correcta, atacando los errores o distorsiones que pueden estar produciéndose en el procesamiento de la información”. Por lo cual se puede entender que la reestructuración cognitiva es un proceso que se centra en la identificación y el cambio de las creencias irracionales, pensamientos distorsionados o autoverbalizaciones negativas que están presentes en una situación específica o que pueden estar contribuyendo al mantenimiento de un problema. A través de la reestructuración cognitiva, se busca ayudar al consultante a identificar y desafiar estos pensamientos y creencias negativas, y reemplazarlos con pensamientos más realistas y saludables. Este proceso puede mejorar la forma en que una persona percibe y se adapta a las situaciones, lo que puede llevar a una mejora en la salud mental y en la calidad de vida.

**Terapia racional emotiva de Ellis (1962):** Se enfoca en ayudar a las personas a identificar y cambiar sus patrones de pensamiento negativos y auto-limitantes, conocidos como creencias irracionales. Se cree que estas creencias irracionales son la causa subyacente de muchos problemas emocionales y conductuales, como la ansiedad, la depresión y el estrés.

La terapia racional emotiva se centra en el presente y en la resolución de problemas a corto plazo, y utiliza técnicas como la disputa lógica, la reestructuración cognitiva y el trabajo con las emociones para ayudar a las personas a identificar y cambiar sus patrones de pensamiento y comportamiento.

Para comprender un poco más de esta teoría, se citará a Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990) quienes indican que “Los sentimientos convenientes se definen en la RET como aquellas emociones que ocurren cuando las preferencias y deseos humanos se bloquean y frustran, y esto ayuda a las personas a minimizar o eliminar tales bloqueos y frustraciones. Dentro de las emociones negativas convenientes se incluyen dolor, pesar, incomodidad, frustración y displacer”. Teniendo en cuenta lo anterior, esta técnica busca generar pensamientos que ayuden a vivir más tiempo y con un grado mayor de felicidad a las personas en favor de ciertos valores, propósitos o metas, centrándose en ayudar a las personas a desarrollar una vida significativa y satisfactoria, a pesar de los desafíos y sufrimientos que puedan enfrentar.

Técnicas para el manejo de situaciones: García et al. (2017). Menciona lo siguiente: “Persiguen enseñar habilidades para que un individuo pueda afrontar adecuadamente diversas situaciones problemáticas como las caracterizadas por el estrés o el dolor”. Es importante resaltar que las técnicas para el manejo de situaciones no solo se enfocan en solucionar el problema actual del consultante, sino también en desarrollar habilidades y recursos que le permitan enfrentar situaciones futuras de una manera más efectiva y adaptativa.

En este sentido, estas técnicas buscan fomentar la autonomía y la autoeficacia en el consultante, para que sea capaz de identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que puedan estar afectando negativamente su vida. Además, estas técnicas no solo se aplican a situaciones de crisis o dificultades emocionales, sino que también pueden ser útiles en la vida cotidiana para manejar situaciones estresantes, mejorar la comunicación, desarrollar habilidades sociales, entre otros aspectos. En definitiva, el objetivo de las técnicas para el manejo de situaciones es empoderar al consultante para que pueda abordar sus problemas de manera efectiva y tener una vida más satisfactoria y plena.

Técnica de solución de problemas: Citando a García et al. (2017). Quienes mencionan que estas técnicas “están dirigidas a corregir el modo en que la persona aborda los problemas, facilitándole un método sistemático para resolver este tipo de situaciones”. Esta técnica de solución de problemas es una herramienta efectiva para ayudar a los consultantes a enfrentar situaciones difíciles de manera efectiva y realista. Además, se puede utilizar en una variedad de situaciones, desde problemas cotidianos hasta problemas más complejos y emocionales.

Para finalizar, la contextualización de la terapia cognitiva conductual se realizará un listado de algunos de los principios que se encuentran implícitos dentro de este tipo de terapia:

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) tiene como objetivo abordar la conducta del individuo a diferentes niveles, incluyendo el comportamiento observable, el pensamiento, la respuesta fisiológica y las emociones. Dentro del acompañamiento psicosocial se busca identificar los patrones disfuncionales y desarrollar intervenciones específicas y efectivas.

El objetivo de la intervención en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es promover cambios en la conducta del individuo, tanto en lo que se refiere a la eliminación de patrones desadaptativos como a la adquisición de nuevos comportamientos más saludables y adaptativos. Además, se busca intervenir en los procesos cognitivos que subyacen a dicha conducta, identificando y modificando aquellos pensamientos, creencias o interpretaciones disfuncionales que mantienen y refuerzan la conducta problemática. De esta manera, se persigue una mejora integral en el bienestar del consultante, abarcando no solo su comportamiento, sino también sus procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos.

Estas técnicas extraídas de la terapia cognitivo-conductual son herramientas significativas que permiten realizar los acompañamientos psicosociales de manera efectiva. Tanto el psicólogo como el coterapeuta desempeñan un papel fundamental al servir como guías en este proceso de

transformación. A través de la implementación de planes de acción concretos, los consultantes tienen la oportunidad de desafiar y modificar sus patrones de pensamiento, adoptar hábitos saludables, establecer proyectos de vida significativos y desarrollar planes de mejora en favor de respuestas más adaptativas dentro de su proceso de vida. Estas acciones ayudan a mitigar los factores de riesgo presentes en la vida del consultante y lo acercan cada vez más a alcanzar un estado de bienestar integral. Al adquirir estas herramientas, los consultantes son capaces de ver su realidad desde una perspectiva renovada y logran tener la certeza de que, el trabajo que realizan con ellos traerá consigo la recompensa del aprendizaje, la resignificación y la transformación en favor de su crecimiento personal.

Aquí en donde justamente se expresa mediante el material psicoeducativo, como implementar la reestructuración cognitiva, como empezar a identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos, hacer uso de las herramientas de estrategias de afrontamiento, solución de problemas, para ejemplificar de la mejor manera se expone un esquema de trabajo:

**Tabla 1***Ejemplo Contextual Técnicas de Abordaje Acompañamiento Psicosocial*

Duelo amoroso
Técnicas abordadas
Explicación del duelo amoroso y sus etapas (Reconocimiento de la realidad).
Técnicas para el manejo de situaciones: Herramientas para trabajar dentro del duelo: Contacto cero, potenciar las redes sociales, colocar el foco en sí mismo, expresar la emoción.
Reestructuración cognitiva: Analizar y modificar las creencias y pensamientos, tales como: “Sin él/ella no seré feliz, lo necesito para poder continuar”
Terapia racional emotiva de Ellis: Enfrentar la incomodidad, frustración, dolor para transitar por esta etapa.
Generar un plan de acción para continuar con el proyecto de vida desde la individualidad.

*Nota:* Esta tabla es un ejemplo de aplicación de las técnicas del enfoque cognitivo conductual realizadas en el acompañamiento psicosocial. Fuente: creación propia.

## **Marco Conceptual**

Con el objetivo de profundizar en los aspectos conceptuales del presente informe de pasantía, resulta primordial realizar una contextualización de las siguientes categorías de análisis que se encuentran intrínsecamente vinculadas al proceso, encontrando así: El acompañamiento psicosocial, la telepsicología y los factores de riesgo. Mediante la exploración detallada de estos conceptos fundamentales, se podrá brindar una visión enriquecedora de los temas abordados dentro de la pasantía.

### **Capítulo Uno, Caminar Juntos en Favor del Bienestar y Salud Mental**

Este capítulo ofrece una mirada a la esencia sobre los acompañamientos psicosociales llevados a cabo en el marco del proyecto de telepsicología de la universidad. Estos acompañamientos representan un camino de transformación para los consultantes que deciden emprender, y tienen como objetivo brindar apoyo en su proceso de crecimiento personal y emocional. Para contextualizar la importancia de este enfoque, es necesario destacar algunas definiciones fundamentales del término "acompañamiento psicosocial".

De acuerdo con la Fundación, S. E. S. (2019). "El acompañamiento psicosocial comprende un conjunto de acciones orientadas a fortalecer habilidades, destrezas y competencias en el ámbito de la vida familiar, educativa, productiva y comunitaria. Se orienta a los individuos, la familia y la comunidad, tomando en cuenta las necesidades a todos los grupos poblacionales como: niñas, niños, mujeres, hombres, jóvenes, adolescentes, adultos mayores, etc." Ampliando este concepto se puede establecer que el acompañamiento psicosocial se convierte en un proceso al cual las personas y/o comunidades pueden acceder en situaciones difíciles y/o traumáticas, ofreciéndoles apoyo emocional, social y psicológico; no obstante, desde el proyecto de telepsicología se evidencia una variedad de situaciones como en casos de duelo, crisis

emocionales, enfermedades, conflictos familiares, situaciones de violencia, entre otras. Este tipo de acompañamientos se enfocan en las necesidades específicas de cada persona y en el contexto social en el que se desenvuelve, teniendo en cuenta los recursos y limitaciones de la persona y su entorno.

Los acompañamientos psicosociales desde una óptica educativa permiten brindar el apoyo a los estudiantes en su desarrollo académico y personal, a través de estrategias y herramientas que les permitan enfrentar y superar dificultades emocionales, sociales y académicas. Además de brindar varias herramientas a los estudiantes en su desarrollo académico y personal, el acompañamiento psicosocial también puede contribuir a mejorar el rendimiento académico y la retención de los estudiantes en la universidad. Al mejorar la salud mental de los estudiantes, se reducen las probabilidades de que abandonen sus estudios o presenten dificultades para culminarlos.

Visto de otra forma, el acompañamiento psicosocial en el contexto de educación superior también puede ser una forma de promover la inclusión y la diversidad, al ofrecer un espacio seguro y acogedor para estudiantes de diferentes orígenes y trayectorias educativas, lo anterior constituye un proyecto con un sentido social implícito, teniendo en cuenta el contexto socioeconómico, en donde muchos estudiantes no pueden acceder por diversas situaciones a espacios en donde se trabaje en su salud mental, si bien el acompañamiento psicosocial ofrecido por la universidad se realiza desde una intervención psicoeducativa y no clínica, puede mitigar los diferentes riesgos psicosociales del estudiante. Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario que se continúen promoviendo espacios para favorecer la salud mental en un país que tanto lo necesita.

Es importante destacar que el acompañamiento psicosocial no debe confundirse con una terapia psicológica clínica. A diferencia de la terapia, el acompañamiento psicosocial no tiene como objetivo tratar una patología específica, sino más bien brindar apoyo emocional y psicológico a la persona en su proceso de desarrollo personal y emocional. Además, el acompañamiento psicosocial se enfoca en el presente y en el futuro, y no tanto en el pasado, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para fomentar la resiliencia y la capacidad de adaptación de las personas, en caso de ser necesario se informara al consultante la importancia de asistir a terapia clínica en los casos cuya complejidad se salgan de los parámetros de intervención establecidos en el acompañamiento psicosocial, así mismo cumpliendo con la Ley 1090 de 2009 frente a la competencia que debe tener el profesional al reconocer sus limitaciones de intervención.

En el contexto de la educación superior, el acompañamiento psicosocial puede ser especialmente relevante para los estudiantes, quienes pueden enfrentar situaciones de estrés y ansiedad relacionadas con su desempeño académico y su vida personal. En este sentido, el proyecto de telepsicología de la universidad representa una alternativa accesible y efectiva para brindar apoyo emocional y psicológico a los estudiantes, y contribuir a su bienestar y desarrollo personal, teniendo en cuenta que en la actualidad la tecnología se convierte en un aliado de transformación en la salud mental, al permitir llegar a más lugares sin limitaciones de geográficas.

## **Capítulo Dos, Redes Tecnológicas en Función de la Transformación Humana**

En efecto, el desarrollo tecnológico ha tenido un gran impacto en la psicología y ha abierto nuevas posibilidades para la prestación de servicios psicológicos a distancia, que para el presente caso serían servicios de acompañamiento psicosocial para los estudiantes de la

Universidad nacional abierta y a distancia desde la psicoeducación. La telepsicología se ha convertido en una realidad hoy en día, gracias a la creciente disponibilidad de herramientas de comunicación en línea y la ampliación de la conectividad a Internet. De acuerdo con Acero et al., (2020) “Telepsicología será usada para referirse a “La prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías de la información y comunicación” como cito la American Psychological Association, 2013. Siendo de esta forma, la educación no podría ser ajena a estos avances, razón por la cual la UNAD, empezó a implementar este proyecto para poder apoyar a los estudiantes en favor de su salud mental.

Lo anterior, teniendo en cuenta que la telepsicología logra superar barreras geográficas, de accesibilidad y de disponibilidad, siendo una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de la comunidad Unadista, al poder llegar a lugares apartados del país, con una voz de aliento y ser ese agente social transformador que ha formado la UNAD, cabe resaltar que la telepsicología también plantea algunos desafíos y consideraciones éticas y profesionales, que deben ser cuidadosamente abordados para garantizar la efectividad y la seguridad de los servicios. Entre estos desafíos se incluyen el aseguramiento de la privacidad y la confidencialidad de la información de cada consultante, la capacitación y la competencia de los profesionales en el uso de las tecnologías y la adaptación de los servicios a las necesidades y características específicas de cada persona, razón por la cual es necesario aplicar cada una de las normativas vigentes en salud mental, telesalud, ética profesional con la finalidad de mitigar cualquier riesgo que pueda exponer al consultante o comunidad al igual que potenciar los factores protectores, los cuales se analizan dentro del desarrollo del acompañamiento.

### **Capítulo Tres, Transformando los Acompañamientos Psicosociales Mediante la Telepsicología como Solución Innovadora para Reducir los Factores de Riesgo**

Para iniciar este capítulo se hace necesario reconocer el concepto de salud mental, razón por la se cita a Restrepo & Jaramillo (2012) “Al concebir la salud como la prioridad y al reconocer que las causas de la enfermedad trascienden la dimensión biológica, se propone que las estrategias para la promoción de la salud deben ser integrales, multisectoriales y deben estar enfocadas en la determinación social de la salud. La propuesta de Atención Primaria en Salud Integral constituye un referente filosófico y estratégico importante para lograr tal propósito, en el cual la participación individual y comunitaria es un eje fundamental”. Quienes trabajan este concepto desde una óptica social en donde se propenda a generar estrategias de promoción y prevención en salud mental, fortaleciendo la importancia de la atención primaria en salud cuyo objetivo es mitigar los posibles riesgos y prevención de enfermedades.

Considerando el concepto de fortalecimiento de la salud mental, se busca integrarlo a la comunidad de estudiantes de la UNAD mediante la implementación de estrategias que promuevan y mantengan una buena salud mental. Estas estrategias están enfocadas en fomentar hábitos de vida saludables, prevenir factores de riesgo para la salud mental y promover factores protectores, así como ofrecer herramientas psicoeducativas que permitan a los estudiantes afrontar los momentos difíciles de su vida mitigando su impacto. En este sentido, la institución educativa se enfoca en brindar apoyo psicosocial y herramientas de autogestión para los estudiantes que lo necesiten, con el objetivo de mejorar su bienestar emocional y psicológico.

El proyecto de telepsicología se enfoca en acompañar a la comunidad para mitigar los riesgos psicosociales a los que está expuesta. Según Senado Dumoy, J. (1999), “Los factores de riesgo están localizados en individuos, familias, comunidades y ambiente, pero cuando se

interrelacionan aumentan sus efectos aislados; la pobreza, al analfabetismo, la desnutrición y las enfermedades”

Desde el acompañamiento psicosocial se trabaja en las diferentes esferas del ser, incluyendo la salud física y mental, la familia, lo social, lo académico, lo laboral, lo económico, y lo sentimental de pareja, así como lo personal en términos de emociones, pensamientos y acciones. Los factores de riesgo que se abordan son aquellas características o circunstancias que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno mental o tenga dificultades emocionales y conductuales, partiendo de las diferentes esferas anteriormente mencionadas.

Factores de riesgo, identificados dentro del proceso de acompañamiento psicosocial: Generación de un trauma por una situación compleja dentro de la historia de vida del consultante, falta de apoyo social, condiciones socioeconómicas desfavorables, problemas de salud mental de alta complejidad; frente a los factores de protección se logró identificar: Apoyo social y familiar, autoestima y autoeficacia, habilidades de afrontamiento, acceso a recursos, estabilidad y seguridad, resiliencia personal, empoderamiento y participación activa dentro del proceso.

No obstante, existe otra categoría de análisis que son los factores conexos, los cuales evidencian una relación dialógica y de interdependencia entre factores de riesgo y factores de protección; es decir, tienen influencia directa o indirecta con la necesidad principal que se está abordando, en el contexto de los acompañamientos psicosociales, los factores conexos pueden ser diversos. Un claro ejemplo, podrían incluir aspectos como el entorno social (amistades, impacto positivo o negativo) y entorno familiar del consultante (Lugar seguro/fuente de peligro), su historia personal, experiencias pasadas, creencias y valores, recursos disponibles, apoyo social, condiciones socioeconómicas, entre otros.

Estos factores conexos son determinantes por cuanto, pueden influir en la comprensión y abordaje de la problemática del consultante. Considerarlos permite una visión más general y holística, lo cual posibilita la identificación de las áreas de intervención y la implementación de estrategias efectivas para promover el cambio y el bienestar integral del individuo.

## **Marco Legal**

En el presente marco legal se relacionarán las normas y directrices establecidas en Colombia para garantizar que los servicios prestados por los profesionales cumplan con los estándares éticos y legales establecidos por los organismos reguladores de la psicología, en donde se aborda con gran importancia temas como: la confidencialidad y privacidad de los datos de los consultantes, el consentimiento informado, la responsabilidad profesional, entre otros.

Teniendo en cuenta el desarrollo de la pasantía, es necesario recalcar como los servicios de telepsicología se deben prestar con los lineamientos de calidad y profesionalismo que se requieren, en donde se respeten los derechos y necesidades de los consultantes en todo momento. Para tales fines, es necesario reconocer la normativa legal que establecen los parámetros de ejecución del psicólogo en Colombia, la cual se describe a continuación:

### **Ley 1090 de 2006**

“Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones.” Desde el congreso de la república de Colombia se sanciona el 6 de septiembre de 2006 la Ley 1090 de 2006, cuyo objetivo es regular el ejercicio del psicólogo en el país, en donde se encuentran las obligaciones y responsabilidades de los profesionales, al estudiar la ley se puede evidenciar como esta se rige por parámetros tales como: La confidencialidad de la información, respeto por los derechos humanos, la ética, los estándares de calidad y reconocimiento de las competencias y limitaciones que debe tener un profesional. Recordando que la prestación de servicios psicológicos se encuentra relacionado con el bienestar del individuo y/o comunidad, es necesario que exista una regulación que permita realizar una correcta praxis por parte del psicólogo.

La Ley 1090 de 2006 establece una serie de sanciones que pueden ser aplicadas a los profesionales de la psicología en Colombia que no cumplan con las normas éticas y deontológicas que rigen su profesión.

Estas sanciones son las siguientes: a) Amonestación verbal: Esta medida busca ser de carácter pedagógico, buscando advertir al profesional sobre una conducta que se encuentra en contra de las normas éticas y deontológicas, sin generar una consecuencia disciplinaria, b) Amonestación escrita: Esta medida de orden disciplinar que consiste en una amonestación por escrito registrada en el expediente del profesional y con copia a quien solicita dicha sanción, c) Suspensión temporal de la licencia: Esta sanción consiste en la suspensión temporal del derecho del profesional para ejercer la psicología en Colombia, por un periodo determinado de tiempo, en el cual el profesional no podrá ejercer hasta que nuevamente sea autorizado, d) Cancelación definitiva de la licencia: Siendo la más grave de todas las sanciones, esta acción implica la pérdida definitiva del derecho del profesional para ejercer la psicología en Colombia, este caso puede darse por una falta irreconciliable dentro del código o por las reiteradas acciones por partes del psicólogo que atenta contra las normas éticas y deontológicas.

Desde el rol del psicólogo se hace necesario reconocer la responsabilidad legal que se encuentra implícita en la praxis de la profesión, por lo cual se expondrá los aspectos jurídicos que cada psicólogo debe tener en cuenta dentro del desarrollo de su carrera:

Sus disposiciones generales se encuentran divididas de la siguiente forma:

**Responsabilidad:** Garantizar que el servicio prestado contará con los más altos estándares de calidad. Consigo aceptará la responsabilidad de sus actos y consecuencias de las mismas, desde su rol profesional debe asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta en favor del bienestar y salud mental del usuario.

Competencia: En favor de continuar con los altos estándares y responsabilidad implícita en la profesión, los psicólogos en conjunto deben reconocer sus habilidades, para lo cual se encuentran cualificados realizando un buen uso de las técnicas y saberes adquiridos; así mismo sus limitaciones. Es totalmente necesario que los profesionales se encuentren en una continua actualización de conocimiento que les permitan reconocer los avances científicos y profesionales para una mejor ejecución de su ejercicio, lo anterior se encuentra relacionado con el bienestar integral de sus consultantes.

Estándares morales y legales: Si bien, los psicólogos deben regirse por una conducta moral y ética como cualquier ciudadano, cabe resaltar que sus acciones pueden verse implicado en comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública en la Psicología y en los psicólogos. Razón por la cual el psicólogo tiene la responsabilidad de regirse bajo los estándares de la comunidad y medir el posible impacto que sus acciones pueden conllevar, impactando directamente con su calidad de desempeño como psicólogo.

Anuncios públicos: Frente a la promoción de servicios, mediante anuncios públicos, avisos u otra herramienta que permita dar a conocer el trabajo del profesional; esta debe realizarse de manera clara y objetiva en donde se relacione: sus competencias profesionales, sus afiliaciones y funciones, lo mismo que las instituciones u organizaciones con las cuales ellos o los anuncios pueden estar asociados. Lo anterior para generar información fiable, que facilite el juicio y libre elección de la toma de servicio. Adicionalmente, al realizar estos anuncios es claro que se deben tener las limitaciones y solo trabajar en áreas que sean de correspondiente a sus competencias.

**Confidencialidad:** Es necesario reconocer que los psicólogos trabajan con información altamente sensible y esta debe ser tratada con toda la ética y privacidad que le corresponde, razón por la cual la exposición de la misma puede causar daños colaterales en el consultante u otras personas, la divulgación de esta información se puede dar en casos en los que se presenten excepciones legales (requerimiento judicial) o en caso de que la vida o integridad de una persona se encuentren en peligro, para este caso primará el derecho a la vida.

**Bienestar del usuario:** Los psicólogos tiene la obligación de proporcionar un servicio de calidad que promueva el bienestar de sus consultantes y/o comunidades, garantizando que sus intervenciones sean respetuosas, éticas, responsables; es necesario que el psicólogo promueva la participación activa del consultante dentro de su proceso terapéutico en favor de su bienestar integral. Para lograr esto, el psicólogo debe mantener una relación donde prime: El respeto, la confianza, la colaboración bidireccional y así mismo se debe plantear adecuadamente los objetivos, métodos y resultados esperando dentro del proceso de intervención.

**Relaciones profesionales:** Los psicólogos deben mantener una relación ética y respetuosa con sus colegas, evitando prácticas que minimicen, discriminen o generar un impacto negativo, razón por la cual este lineamiento promueve el trabajo colaborativo y respetuoso de los profesionales, en favor de garantizar una atención integral de los consultantes, respetando el ámbito de competencias de otros profesionales y sus prácticas.

**Evaluación de técnicas:** El psicólogo en favor del bienestar del consultante debe hacer un buen uso de los resultados de evaluación, respetando el derecho de los usuarios a conocer los resultados, sus interpretaciones, conclusiones y recomendaciones, a su vez debe procurarse hacer buen uso de las técnicas de evaluación dentro de los límites legales.

Investigación con participantes humanos: Permite establecer las normas éticas sobre los procesos de investigación con humanos en donde se ratifique el respeto, los derechos y la dignidad de los participantes. Aquí se debe ser muy claro, con la información suministrada, a los participantes, permitiéndoles la comprensión de los objetivos de la investigación, los procedimientos que se realizarán y los posibles riesgos y beneficios de su participación. Conociendo esto, los participantes contarán con la libertad de retirarse de la investigación en cualquier momento si así lo desean, sin sufrir consecuencias negativas.

Cuidado y uso de animales: Debe asegurarse que las investigaciones en favor del análisis de la conducta o alguna actividad en favor de la psicología en donde se haga uso de animales, se debe garantizar el bienestar de los mismos, minimizando el mayor impacto negativo que se puede experimentar dentro del proceso. No obstante, este tipo de investigaciones deben justificarse y realizarse en caso de ser estrictamente necesarias.

Dentro de la normativa es importante destacar que el consentimiento informado en psicología, el cual debe ser libre, voluntario, informado y escrito, y debe explicar claramente los objetivos, procedimientos y posibles riesgos y beneficios de los servicios psicológicos que se van a prestar. Además, el consentimiento informado debe ser obtenido antes de iniciar cualquier intervención o tratamiento psicológico, en caso de tratarse de un menor de edad, este se denominará asentimiento y debe ser diligenciado por los padres y/o cuidadores del menor, finalmente en el consentimiento también se debe expresar las obligaciones del psicólogo:

La información recolectada durante los encuentros será netamente confidencial, como lo exige la ley 1090 del 2006 (art. 10) de los deberes y obligaciones del psicólogo (a) “Guardar completa reserva sobre la persona y los motivos de consulta, así como la identidad de los consultantes, salvo en los casos contemplados por las disposiciones legales”. Como lo declara el

artículo anterior y lo establecido en los principios éticos del psicólogo y código de conducta de la APA (2010), la información será revelada (4.05) sin autorización del cliente/paciente cuando sea requerida la historia clínica por la ley, también en caso tal que se encuentre su vida o la de terceros en peligro. De lo contrario, el profesional será el único quien tenga acceso directo a la información empleada durante el proceso.

### **Ley 1164 de 2007**

“Por La Cual Se Dictan Disposiciones En Materia Del Talento Humano En Salud.”

Siendo esta ley la que establece los parámetros de regulación frente a la formación de talento humano en el área de la salud en Colombia, lo anterior con el fin de garantizar profesionales de salud tengan las competencias necesarias para ejercer en el país; dentro de sus disposiciones generales se encuentra:

**Equidad:** La formación del talento colombiano en el área de salud, debe realizarse desde un enfoque humanista en donde prime por encima de todo el bienestar, la atención y el cuidado en la salud de las personas, el cual no debe estar limitado por factores económicos o sociales, razón por la cual se debe garantizar que la calidad, la cantidad y las oportunidades cobijen las necesidades que tiene la población.

**Solidaridad:** Esta disposición resalta como el talento humano en salud debe tener un compromiso social y con las poblaciones a las cuales le prestan sus servicios, los cuales deben estar basados en la solidaridad, vocación por el servicio, cumpliendo la misión de colaborar y apoyar a aquellos que lo necesiten, sin importar su situación económica o social.

**Calidad:** Es un valor fundamental e imprescindible en la formación y desempeño del Talento Humano en Salud en Colombia, haciendo referencia a la capacidad de los profesionales y técnicos en salud para ofrecer servicios de salud de alta calidad que satisfagan las necesidades

de los pacientes, mejoren su salud y minimicen los riesgos asociados con la atención médica.

Razón por la cual deben estar en constante fortalecimiento y actualización para siempre presentar el mejor servicio posible a la población.

Ética: Constituye uno de los valores infaltables dentro de la formación y desempeño del Talento Humano en Salud, adicionalmente este valor debe regir el actuar del profesional, permitiéndole reconocer la responsabilidad que tiene en su labor, los derechos y la dignidad humana que se encuentra implícita, razón por la cual el profesional ético debe actuar desde la integridad, honestidad en favor de sus principios inquebrantables, puestos al servicio de la comunidad.

Integralidad: La formación y desempeño del Talento Humano en Salud en Colombia debe abordar la salud de una manera interdisciplinar que permita abordar no solo la enfermedad o complicación, sino que a su vez se realicen las intervenciones o actividades necesarias para la prevención, promoción, conservación y recuperación del estado de bienestar, en este sentido se deben ejecutar tratamiento con las características de: Cantidad, calidad, oportunidad y eficiencia.

Concertación: Es necesario que el área de la salud trabaje con otros actores sociales relevantes dentro del sistema de manera integral, con la finalidad de establecer soluciones más eficaces y eficientes dentro de la prestación de servicios de salud, lo anterior para garantizar la mejora de calidad y eficiencia en la atención en salud.

Unidad: Esta característica permite la articulación correcta y armónica de los entes de control que intervienen dentro de la formación y el desempeño del Talento Humano en Salud, permitiendo generar estrategias, políticas públicas, instrumentos legales, sociales, entre otras que impacten positivamente el desarrollo de actividades en favor de aportar a las necesidades en temas de salud en el país.

Efectividad: La formación y el desempeño del Talento Humano en Salud en Colombia, debe realizarse de manera eficiente y efectiva, disponiendo de los recursos de manera óptima, para generar mejores resultados dentro de la atención y prestación de servicios de salud de manera individual y colectiva.

En resumen, esta ley permite establecer los requisitos mínimos de formación de los profesionales y técnicos en salud en Colombia, para el caso que nos compete en salud mental, en donde se busca garantizar que los profesionales y técnicos tengan una formación idónea, que les permita desempeñarse de manera efectiva y segura en el ejercicio de sus funciones.

### **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" Dentro de esta ley se puede reconocer el objetivo principal de promover y proteger la salud mental de todas las personas en Colombia, estableciendo los derechos y deberes de las personas que padecen algún trastorno mental, en este apartado se establecerán los principios que conforman la ley, los cuales todo psicólogo debe tener en cuenta sin importar el campo de ejecución en el cual se encuentre ejerciendo: a). El respeto de su dignidad, su autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones y su independencia; b). La no discriminación por razón de discapacidad; c). La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad; d). El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad mental como parte de la diversidad y la condición humana; e). La igualdad de oportunidades; f). La accesibilidad; g). La igualdad entre el hombre y la mujer con discapacidad mental; h). El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con a reservar su identidad.

Como se puede evidenciar, la ley se encuentra diseñada para reconocer los derechos de las personas con trastornos mentales, incluyendo el derecho a recibir atención médica, el derecho a ser tratado con respeto y dignidad, y el derecho a la privacidad y confidencialidad. Por otra parte, y no menos importante, se evidencia la necesidad de realizar programas de prevención y promoción de la salud mental, al igual que establecer políticas públicas que permitan la atención de las necesidades que esta población requiere.

En resumen, la ley presenta los siguientes lineamientos:

**Prevención y promoción de la salud mental:** La ley establece que el Estado tiene la responsabilidad de prevenir y promover la salud mental, y de establecer políticas públicas para promover la prevención y atención de los trastornos mentales.

**Atención en salud mental:** La ley establece los principios y lineamientos para la atención en salud mental en Colombia, incluyendo la promoción de la atención primaria en salud mental y la integración de los servicios de salud mental en el sistema general de salud.

**Régimen disciplinario:** La ley establece un régimen disciplinario para los profesionales de la salud mental, que incluye sanciones para aquellos que violen las normas éticas y deontológicas de su profesión.

### **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”. cabe resaltar que esta resolución permite establecer los parámetros de la presentación de servicios de telesalud en Colombia, de acuerdo con Rodríguez, D. E. (2012). “La Telesalud: es el conjunto de actividades relacionadas con la salud, servicios y métodos, los cuales se llevan a cabo a distancia, con la ayuda de las tecnologías de la información y telecomunicaciones; incluye, entre otras, la telemedicina y la teleeducación en salud” Para el

presente caso, la atención por medios tecnológicos de prestación de servicios en salud mental debe cumplir los mismos estándares de calidad, confidencialidad y ética profesional, que la atención psicosocial presencial. Ahora bien, en el rol del psicólogo, la resolución establece que los servicios de telesalud, pueden ser prestados siempre y cuando el profesional cuente con la formación, capacitación y competencias necesarias para la prestación de servicios de telesalud de manera segura y efectiva, siempre garantizando el desarrollo ético y profesional establecidos en la Ley 1090 de 2006, a su vez contar con la infraestructura tecnológica que permita la protección de datos de los consultantes.

### **Política Pública en Salud Mental**

En Colombia, la política de salud mental nace a partir de la Ley 1616 de 2013, conocida como la Ley de Salud Mental. Esta ley establece los lineamientos generales para la promoción, prevención, atención y rehabilitación integral de las personas con trastornos mentales en el país.

La Ley de Salud Mental busca asegurar el ejercicio pleno de los derechos de las personas con trastornos mentales, teniendo como base los procesos de inclusión social y participación. También se enfoca en la prevención de los trastornos mentales, la atención oportuna y de calidad, y la rehabilitación de las personas afectadas.

La ley establece la creación del Sistema Nacional de Salud Mental, el cual busca articular y coordinar los diferentes actores involucrados en la atención de la salud mental en Colombia. Este sistema incluye la participación de entidades gubernamentales, prestadores de servicios de salud, organizaciones de la sociedad civil y la comunidad en general.

Entre los principales objetivos de la política de salud mental en Colombia se encuentran:

a) Promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales a través de acciones de promoción, educación y sensibilización, b) garantizar el acceso equitativo a servicios de salud

mental de calidad para toda la población colombiana, incluyendo la atención en crisis y emergencias, c) fortalecer la atención primaria en salud mental, promoviendo la detección temprana, el diagnóstico adecuado y el tratamiento oportuno de los trastornos mentales, d) Propender la participación de las personas con trastornos mentales y sus familias en la toma de decisiones sobre su atención y en el diseño de las políticas públicas en salud mental. Establecer mecanismos de supervisión y evaluación de los servicios de salud mental para asegurar su calidad y eficiencia.

Dentro de sus enfoques de trabajo se encuentran:

Enfoque de desarrollo basado en derechos humanos: Reconocimiento de los sujetos individuales y colectivos como titulares de derechos, este enfoque se encuentra ligado directamente con la salud mental, teniendo un impacto en la esperanza de vida frente a barreras tales como: Acceso a la educación, a las oportunidades de empleo y otras fuentes de generación de ingresos, debido a la estigmatización, discriminación y marginación.

Enfoque de curso de vida: Este radica su importancia en el reconocimiento de las trayectorias de vida, los sucesos y transiciones en la vida del individuo, teniendo una comprensión y un abordaje en la promoción y favorecimiento de la salud mental.

El enfoque de género: Apuesta por una salud mental que reconozcan las identidades de género y las orientaciones sexuales, al igual que los roles de género visto desde una óptica de igualdad, lo anterior al revisar los riesgos en salud mental que presenta cada población.

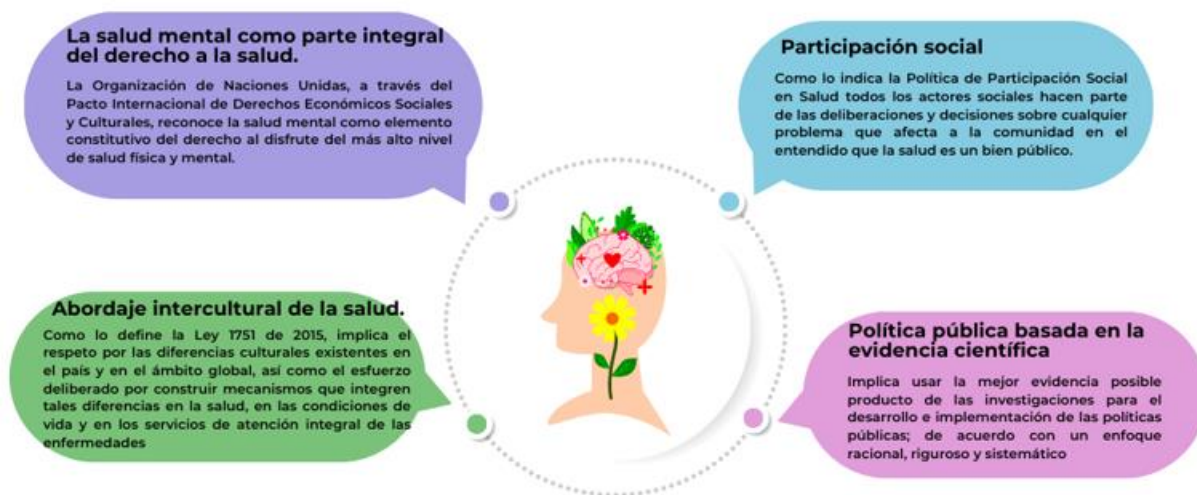
Enfoque diferencial poblacional – territorial: Este enfoque válido la relación población – territorio, frente a la formulación, implementación y políticas públicas que nazcan desde los derechos, bien sean individuales y colectivos, como también las condiciones poblacionales y

territoriales, aquí se puede manejar variables como: Los factores sociales, económicos, políticos, culturales y simbólicos en cada contexto.

Enfoque psicosocial: Se usa como una herramienta de atención en salud desde un reconocimiento integral teniendo en cuenta: contexto, historia de vida, significado de trascendencia de los hechos, impacto del sufrimiento, capacidades de recuperación y generar proyectos de vida aun después de determinados sucesos.

### Figura 1

*Principios de la Política Nación de Salud Mental Establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social – Resolución 4886 de 2018*



*Nota:* La figura ilustrativa que recopila las premisas expuestas por el ministerio de salud y protección social – resolución 4886 de 2018. Fuente: Creación propia

## Resultados

La siguiente presentación de resultados nace a partir de la intervención de 21 consultantes, los cuales accedieron al programa de telepsicología a partir del mes de febrero hasta finales de julio de 2023 de la universidad. Durante este período, se identificaron las siguientes 11 variables:

### Figura 2

*Porcentaje de Asistencia a Acompañamiento Psicosocial con la Variante de Categorías de Intervención*



*Nota:* Descripción de las problemáticas de los consultantes que asistieron a los acompañamientos psicosociales ofertados por el programa de Telepsicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, entre el mes de febrero al mes de agosto año 2023. Fuente: creación propia.

Al realizar la categorización de los datos se obtienen 8 resultados que engloban las problemáticas trabajadas dentro del proceso, las cuales se describen a continuación:

## **Categorías de intervención**

### ***Categoría de Intervención: Duelo***

Desde un análisis cualitativo de los resultados, se puede encontrar que el duelo sin distinción de categoría fue una de las consultas más recurrentes dentro de los procesos de acompañamiento psicosocial, y no es para menos como se ha demostrado la transición de un duelo genera una respuesta emocional significativa la cual se presenta ante una pérdida de algo a alguien con quien se tiene un vínculo emocional, como es el caso de la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación o cualquier otra forma de pérdida importante en la vida del consultante, sus repercusiones se pueden ver expuestas tanto a nivel emocional como físico y social.

### ***Categoría de Intervención: Regulación Emocional***

Por otra parte, como segundo motivo de consulta más frecuente se encuentra la falta de regulación emocional, relacionándose con la falta de adquisición de habilidades socioemocionales, teniendo una incidencia en las siguientes áreas: a) dificultad para establecer relaciones interpersonales: Se generan respuestas emocionales desproporcionadas o inapropiadas en las interacciones con los demás, b) estrés y malestar emocional: La falta de regulación emocional propicia una acumulación de estrés y una sensación generalizada de malestar emocional, c) problemas en salud mental: La falta de habilidades para manejar las emociones puede dificultar la adaptación a situaciones estresantes y aumentar el factor de riesgo de padecer algún tipo de trastorno o alteración en su bienestar mental, d) impacto en el bienestar general: como se logró evidenciar la falta de regulación emocional, es un factor determinante a la hora de generar bienestar, en consideración a tener la capacidad para experimentar emociones positivas,

disfrutar de actividades, mantener una autoestima saludable y tener una perspectiva optimista de la vida.

### ***Categoría de Intervención: Resolución de Conflictos***

Como tercer motivo de consulta se encuentra la resolución de conflictos, siendo estos inherentes dentro de las relaciones interpersonales y a su vez un factor determinante dentro de la cotidianidad de los individuos, en relación un conflicto mal gestionado con respuestas desadaptativas se puede reconocer que los mismos tienen un impacto significativo en: a) el deterioro de las relaciones, b) incremento de estrés y conductas de ansiedad, c) acumulación de emociones displacenteras, d) evitación del crecimiento personal a través de la situación, e) impacto en las diferentes esferas del ser: entorno social, familiar, laboral, entre otras.

### ***Categoría de Intervención: Habilidades***

Posteriormente, en la categoría número cuatro se encuentran las habilidades sociales y académicas, para el presente análisis se unificarán teniendo en cuenta la importancia del desarrollo de estas habilidades en la vida del individuo, y es que resulta claro que a lo largo de la vida, cada persona debe ir adquiriendo determinadas habilidades para tener un desarrollo y crecimiento personal, razón por la cual no trabajar en ellas representa un impacto negativo en: a) la autoeficacia y autoestima, b) herramientas de afrontamiento, c) relaciones interpersonales saludables, d) éxito académico y profesional, e) fortalecimiento de la resiliencia, f) bienestar general y calidad de vida.

Para las siguientes categorías solo se presentaron de a un caso específico, el cual también será objeto de análisis aun cuando su proporción de consulta fue menos recurrente:

### ***Categoría de Intervención: Problemas De Salud***

La salud física y el estado emocional están estrechamente relacionados, y existen impactos significativos entre ambos, razón por la cual se puede evidenciar que el tener alguna situación que impacte la salud integral tendrá repercusiones a nivel general en el individuo encontrando afectaciones en: La energía y vitalidad, estrés y ansiedad por las cosas que no se logran controlar dentro del proceso, la autoestima y autoeficacia, decaen significativamente al reconocer que el estado de salud vienen inmerso con algunas limitaciones a las que la persona se debe adaptar y generar nuevas rutinas para mitigar su impacto. Es importante destacar que, por un lado, los diagnósticos y situaciones desencadenantes llegan a ser un factor de riesgo inminente dentro del proceso, por otro lado, si bien la salud física puede influir en el estado emocional, también es un proceso bidireccional, es decir, las emociones y el estado mental pueden tener efectos en la salud física. Por lo tanto, es fundamental cuidar tanto de la salud física como de la salud emocional para lograr un bienestar integral.

### ***Categoría de Intervención: Codependencia Emocional***

Esta categoría se puede analizar desde el patrón de comportamiento en donde una persona depende emocionalmente de otra de manera poco saludable, dentro de las características encontradas se pueden nombrar las siguientes: a) baja autoestima, b) sacrificio de las propias necesidades, c) falta de autonomía y toma de decisiones, d) dificultades para establecer límites saludables.

Teniendo en cuenta lo anterior se logra destacar que estas conductas terminan siendo peligrosas para quien es codependiente al permitir que el otro individuo sea quien tome las decisiones e intervenga tan profundamente dentro de su vida, desdibujando la autonomía e individualidad del sujeto codependiente.

### ***Categoría de Intervención: Abuso Sexual***

Dentro de los acompañamientos psicosociales, se tuvo una única consultante cuyo motivo de asistencia era trabajar su historia de vida relacionada con el abuso sexual que sufrió en su niñez y el impacto evidente que tenía en su vida actual. Durante el proceso, se identificó que tres consultantes adicionales habían sido víctimas de abuso sexual en algún momento de sus vidas. Sin embargo, dado que la intervención no era de naturaleza clínica y el objetivo no era abordar específicamente el abuso sexual, no se profundizó en esos casos, esto se debió a que no era apropiado ni profesional abrir nuevamente esas heridas sin una adecuada preparación y enfoque terapéutico específico para trabajar el trauma relacionado con el abuso sexual; resulta relevante mencionar que las consultantes no se encontraban emocionalmente listas para gestionar la situación, por ello se les recomendó a futuro iniciar un proceso terapéutico.

Frente a los resultados se pudo constatar el impacto que tiene esto en la vida de quien lastimosamente transita por un suceso de esta magnitud, encontrando: a) trauma, b) impacto en la salud mental, c) problemas de autoestima, englobando sus cuatro pilares: Autoconcepto, autoconfianza, autoimagen y autoeficacia, d) problemas en sus relaciones personales, e) dificultades en su desarrollo personal.

### ***Categoría de Intervención: Ideación Suicida***

Esta categoría, aunque poco frecuente en los acompañamientos, refleja una realidad social y un problema de salud pública actual. Puede originarse a partir de diversos factores de riesgo, como trastornos mentales, antecedentes de salud mental, factores socioeconómicos, experiencias traumáticas, problemas de salud física, entre otros. Estas problemáticas requieren una atención prioritaria y deben abordarse de manera interdisciplinaria, involucrando a profesionales de la psicología clínica y psiquiatría. El objetivo es garantizar la seguridad de

aquellos que, debido a ciertas circunstancias, están considerando poner fin a su vida. Desde la perspectiva del psicólogo, es esencial brindar apoyo y asegurarse de cubrir de manera oportuna las rutas de intervención para salvaguardar la integridad física del individuo y, en ocasiones, también de las personas cercanas a él.

Teniendo en cuenta las categorías anteriormente expuestas, se logró detectar factores de riesgo tales como:

**Trauma y estrés:** La exposición a situaciones traumáticas o estresantes, como el abuso, la violencia, duelos de diferentes tipologías, la enfermedad o el desempleo, entre otras, convirtiéndose en un posible factor de riesgo para desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y trastornos de estrés postraumático.

**Consumo de sustancias:** Este apartado se convierte en un reflejo de la realidad colombiana y que como Institución de educación superior debe trabajar fuertemente, en la prevención, teniendo en cuenta que el uso de drogas o alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y los trastornos de personalidad, adicional a ello el consumo de sustancias traspasa las diferentes esferas del ser afectando el área familiar, social, académico de salud, es por ello que debe ser una prioridad dentro de las campañas de prevención y promoción de la salud.

**Contexto social:** El entorno en que cada consultante se encuentra y su acceso a recursos y apoyo social también pueden afectar su salud mental. La falta de apoyo social, la pobreza y la discriminación pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, razón por la cual es necesario trabajar en romper esas barreras sociales y el proyecto de telepsicología cumple en este sentido, por cuanto la atención se brinda a cada persona que lo necesite sin importar sus factores sociales, económicos, geográficos.

Las distorsiones cognitivas: Son errores en el procesamiento de información que todos los individuos pueden experimentar. Debido a que cada realidad es subjetiva, estas distorsiones pueden dar lugar a malinterpretaciones de la información y tener un impacto negativo en la salud psicoemocional del consultante. Es importante identificar y analizar estas distorsiones cognitivas para poder avanzar en el proceso. Durante los acompañamientos psicosociales, se han identificado algunas distorsiones cognitivas comunes, entre ellas: la catastrofización, la personalización, la etiquetación, la descalificación de lo positivo, y la presencia de pensamientos como "los debo" o "los tengo".

Por otra parte, también existen los factores de riesgos inmersos en la deserción estudiantil, en los que se encuentran:

**Estrés académico:** La presión de cumplir con los requisitos académicos y las altas expectativas pueden generar estrés y ansiedad en los estudiantes, lo que puede llevar a problemas de salud mental y posterior deserción.

**Dificultades financieras:** La falta de recursos económicos es un factor de riesgo que algunos de los consultantes han tenido que vivir y es que llega a ser tan profunda que influye en los sueños y proyectos de la comunidad, generando estrés, ansiedad, frustración, entre otras.

**Problemas de adaptación:** Cada etapa por la que transita el ser humano trae consigo nuevos retos, aprendizajes y claro está un proceso de adaptación a un nuevo entorno, la falta de familiaridad con las políticas y los procedimientos de la institución, para el presente caso la modalidad a distancia en algunos casos se puede ver como un factor de estrés dado que no se logra comprender, no obstante desde la institución se trabaja fuertemente para que los estudiantes logren comprender esta modalidad y mitigar la deserción.

Exceso de trabajo: La sobrecarga de actividades universitarias, labores del hogar, familia en ocasiones llega a ser bastante abrumadora para los consultantes, convirtiéndose en un potencial factor de riesgo.

A continuación, se presentarán los gráficos que contienen las variables clave de estudio para analizar la asistencia en función del género, la zona geográfica y la edad. Lo anterior para obtener una visión integral del desarrollo del proceso y evaluar su impacto en la comunidad Unadista.

### Figura 3

*Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de género*



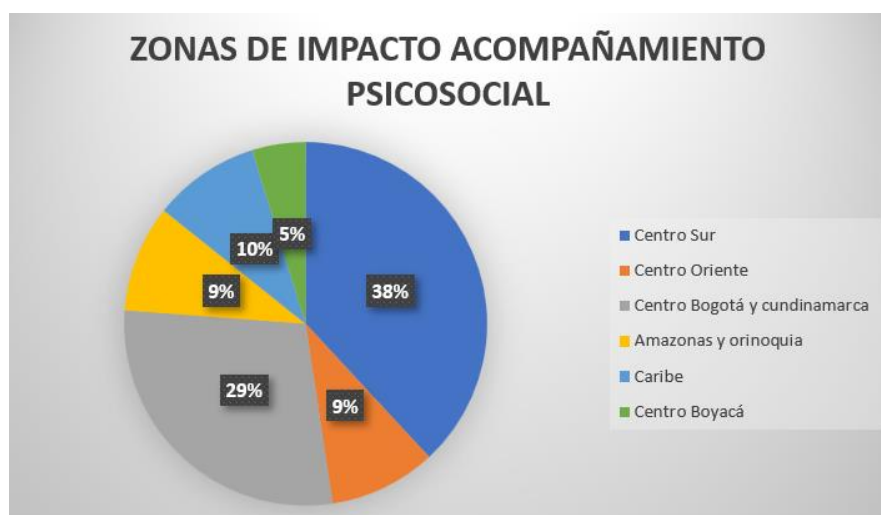
*Nota:* Descripción del género de los consultantes que asistieron a los acompañamientos psicosociales ofertados por el programa de Telepsicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, entre el mes de febrero al mes de agosto año 2023. Fuente: creación propia.

Dentro de la atención psicosocial se puede evidenciar una mayor asistencia por parte del género femenino a las consultas, razón por la cual es necesario continuar trabajando en los estereotipos de género, una brecha que históricamente ha llevado a algunos hombres a creer

erróneamente que buscar ayuda profesional o un acompañamiento psicosocial es un signo de debilidad o falta de masculinidad. Algunos hombres pueden sentirse presionados para resolver sus problemas por sí mismos sin recurrir a ningún tipo de ayuda. Teniendo en cuenta lo anterior, se hace indispensable continuar trabajando en la concientización y educación sobre la salud mental, sin importar género, raza, edad, ni demás características, en donde la inclusión sea la bandera que enmarque la salud mental y ninguna persona sin distinción alguna tenga la limitación de acceder a servicios como este en favor de su salud mental y crecimiento personal.

#### Figura 4

*Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de zona geográfica*



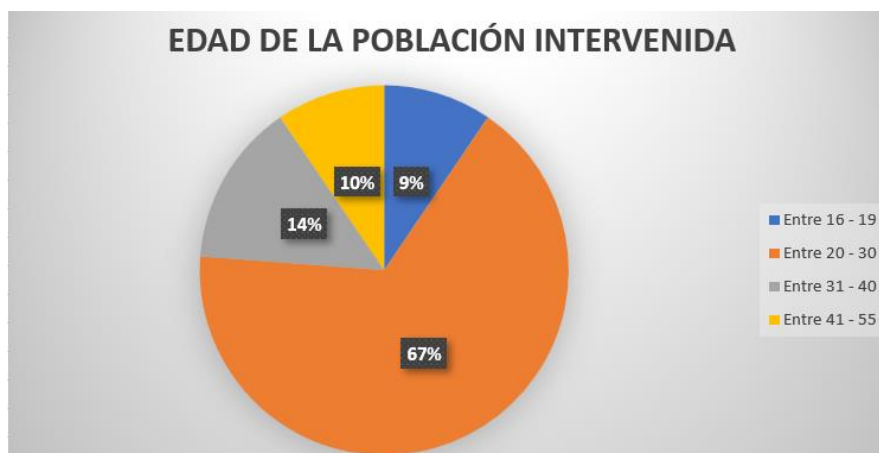
*Nota:* Descripción de la zona geografía de los consultantes que asistieron a los acompañamientos psicosociales ofertados por el programa de Telepsicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, entre el mes de febrero al mes de agosto año 2023. Fuente: creación propia.

Como se puede evidenciar en el gráfico expuesto, las zonas con mayor representación de asistencia en los acompañamientos psicosociales son Centro Sur con 8 participantes y seguidamente centro Bogotá y Cundinamarca con 6 participantes, las demás zonas tienen una

representación menor con 2 y un caso por zona, estos datos proporcionan una visión clara de las áreas donde el programa tiene un mayor impacto y, al mismo tiempo, permite identificar las zonas en las que se requiere un trabajo más enfocado. El objetivo es lograr que toda la población universitaria conozca y utilice el programa de telepsicología cuando lo requiera.

### Figura 5

*Porcentaje de asistencia a acompañamiento psicosocial con la variante de edad*



*Nota:* Descripción de la edad de los consultantes que asistieron a los acompañamientos psicosociales ofertados por el programa de Telepsicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, entre el mes de febrero al mes de agosto año 2023. Fuente: creación propia.

Ahora bien, como último análisis se toma la edad de los consultantes en donde se puede ver un mayor impacto en los jóvenes adultos, con una representación del 67% con catorce casos, lo que denota un cambio significativo dentro de la una mayor conciencia y reconocimiento de la importancia de la salud mental. Los jóvenes están cada vez más informados sobre los problemas de salud mental y cómo pueden afectar su bienestar general, la idea de cuidar de sí mismos y priorizar el bienestar emocional se ha vuelto más aceptada y promovida y programas como estos,

promueven y mitigan la brecha social, al poder generar un espacio de atención psicológica sin tener en cuenta los factores socioeconómicos de los consultantes.

Una vez expuestas las variables necesarias para el análisis de resultados, se abordarán las herramientas psicoeducativas, siendo el insumo de trabajo utilizado en los procesos de acompañamiento para proporcionar información y educación sobre temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Estas herramientas se utilizan con el objetivo de aumentar la comprensión, la conciencia y las habilidades de los consultantes.

## Herramientas Psicoeducativas

Dentro del material psicoeducativo realizado para realizar los acompañamientos psicosociales se encuentran:

**Infografía:** Representación visual de la información que se tratara durante la sesión, esta se realiza de manera clara y concisa, como característica principal debe ser visualmente atractiva y comprensible.

**Guías de autoayuda:** Las guías de autoayuda son recursos que ofrece estrategias prácticas y paso a paso para abordar una determinada problemática, dentro de la guía se trabajan ejercicios, técnicas de relajación, consejos para mejorar el bienestar emocional y pautas para el autocuidado.

**Material audiovisual:** El uso de videos, podcasts y material audiovisual puede ser una forma efectiva de transmitir información y estrategias de afrontamiento. (Revisar apéndices).

### Tabla 2

*Desarrollo matriz FODA, frente al desarrollo del proyecto de Telepsicología*

---

#### Matriz FODA

---

F

El proyecto de telepsicología representa un impacto social dentro de la comunidad Unadista, al poder brindar herramientas a los estudiantes y acompañarlos a transitar situaciones complejas dentro de sus procesos de vida, este servicio permite acompañarlos de manera efectiva, brindando atención en salud mental y así mismo mitigando los diversos factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos.

La pasantía en el marco del proyecto de telepsicología representa una valiosa oportunidad, no solo para el estudiante en términos de su crecimiento y experiencia práctica, sino también para la

---

---

institución, ya que contribuye al fortalecimiento de las habilidades profesionales. Esta pasantía permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos teóricos en un entorno real, brindando servicios de telepsicología y adquiriendo una experiencia invaluable. Al mismo tiempo, la institución se beneficia al contar con pasantes comprometidos en el desarrollo de sus habilidades y enriqueciendo la calidad de los servicios ofrecidos.

---

O

Es fundamental reconocer el impacto significativo del programa de telepsicología y su potencial a futuro. Por esta razón, se hace la invitación a la Universidad para que continúe promoviendo y respaldando este programa, así como formando a más estudiantes en estas habilidades. No hay duda de que esto contribuirá a mantener el alto nivel de calidad que caracteriza a la UNAD. Siguiendo esta dirección, se asegurará el acceso a servicios de salud mental de calidad y formando a futuros profesionales comprometidos con el bienestar emocional de las personas. Este proyecto tiene la oportunidad de permitir que estudiantes con situaciones especiales de movilidad puedan realizar su práctica profesional o pasantía desde cualquier lugar en el que se encuentren. Gracias a la implementación del proyecto telepsicología, se eliminan las barreras geográficas y se brinda la flexibilidad necesaria para que los estudiantes puedan participar en experiencias prácticas relevantes, lo anterior permite una mayor inclusión y acceso a oportunidades de desarrollo profesional, garantizando que todos los estudiantes tengan la posibilidad de adquirir experiencia práctica en su campo de estudio. Finalmente, en el camino para el fortalecimiento continuo del proyecto es necesario abrir espacios de articulación directa con las escuelas y las actividades que éstas realizan centradas en el bienestar, la retención, la permanencia e inclusión.

---

D

---

---

La demanda actual del programa de telepsicología en ocasiones supera el tiempo y la capacidad disponible. Dado el crecimiento y la expansión del programa, es necesario seguir capacitando a los estudiantes en formación para poder satisfacer todas las solicitudes y llegar a cada persona que necesite el acompañamiento. Esto implica una inversión continua en la formación de profesionales competentes y comprometidos, lo que permitirá hacer frente a la demanda creciente y asegurar una atención de calidad para todos.

En ocasiones, los acompañamientos se extienden demasiado para atender las necesidades de los consultantes de manera continua, lo que dificulta el seguimiento adecuado y aumenta la lista de espera e incrementa el tiempo de acceso al servicio.

Desde el nacimiento del proyecto se han venido implementando medidas de divulgación no obstante, es evidente que falta extender la invitación a todos los estudiantes para que reconozcan que tienen esta herramienta que en ocasiones puede ser un aliciente en procesos de vida complejos; recordando que en ocasiones la salud mental en nuestro país se convierte en un privilegio, la divulgación de estos espacios puede permitir que toda la comunidad Unadista reconozca que puede acceder y de manera gratuita.

---

A

Es importante proporcionar herramientas y espacios que permitan a los estudiantes en formación gestionar el impacto emocional de brindar atención a los consultantes, como se pudo evidenciar en las diversas categorías de problemáticas a abordar. Esta atención puede generar un desgaste emocional en los estudiantes. Por tanto, es fundamental brindar recursos y apoyo que les ayuden a manejar y gestionar estas emociones. Esto garantizará su bienestar emocional y les permitirá continuar brindando un servicio de calidad a quienes buscan ayuda.

---

---

Asimismo, fomentar un entorno de apoyo y reflexión sobre la importancia del autocuidado en la profesión, contribuyendo de esta forma al desarrollo personal y profesional de los estudiantes en formación.

Es esencial llevar a cabo un análisis de las competencias de los estudiantes para asegurar que estén preparados para participar en el proyecto de telepsicología. Se deben establecer lineamientos claros que garanticen que los estudiantes puedan contribuir de manera efectiva al proceso y, al mismo tiempo, cuidar su salud mental a lo largo del mismo. Esto implica evaluar las habilidades y conocimientos necesarios para brindar servicios de telepsicología de calidad, así como considerar la capacidad de manejar el impacto emocional que puede surgir. Al asegurar que los estudiantes cuenten con las competencias adecuadas y se establezcan pautas para proteger su bienestar emocional, se promoverá un ambiente de trabajo saludable y se garantizará una participación satisfactoria en el proyecto de telepsicología.

---

*Nota:* Esta tabla sistematiza las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que presenta el programa de Telepsicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, entre el mes de febrero al mes de agosto año 2023. Fuente: creación propia.

## Conclusiones

Dando cierre al proceso de pasantía realizado en el presente trabajo, se puede evidenciar la necesidad social que existe de establecer programas y proyectos que favorezcan la salud mental en las instituciones de Educación Superior, si bien, este tema ha tomado gran relevancia a lo largo de los últimos años, en especial durante y posteriormente a la pandemia del COVID-19, también es necesario mencionar que la salud mental es de gran importancia y un aspecto de la vida que no se debe dejar de lado y ni dar por sentado, debido a su impacto profundo en todas las áreas del ser. Por lo anterior, proyectos como el de Telepsicología, deben ser una prioridad dentro de la gestión universitaria, se hace realmente necesario que cada día se promuevan espacios como estos por cuanto representan un impacto social significativo al brindar herramientas y acompañamiento en salud mental de los estudiantes, mitigando los factores de riesgo a los que se enfrentan y adicionalmente rompiendo barreras geográficas, es un motivo de orgullo reconocer el trabajo que se hace dentro del programa al mitigar las brechas sociales y prestar el servicio a cada persona que lo requiere sin distinción alguna, como también contribuye a la sociedad mediante la generación de profesionales con habilidades en atención psicosocial de alta calidad.

Teniendo como premisa que una buena salud mental promueve el bienestar emocional, fortalece las relaciones interpersonales, mejora la capacidad para tomar decisiones y genera herramientas de afrontamiento, se reconoce su importancia dentro del área académica, fortaleciendo habilidades como la resiliencia, la tolerancia a la frustración, la flexibilidad y la adaptabilidad, frente al estrés. Por lo cual se hace apremiante cuidar de la salud mental no solo desde la prevención de posibles trastornos mentales, sino que también en el favorecimiento de la calidad de vida y crecimiento personal.

Sin embargo, en desarrollo de la pasantía se puede reconocer la importancia de analizar al individuo desde la perspectiva de un ser biopsicosocial, es evidente que existen factores de determinantes que pueden entorpecer y afectar negativamente la salud mental; estos factores se clasifican en: a) *factores biológicos*: en donde se encuentran los aspectos fisiológicos, genéticos y neuroquímicos del individuo, b) *factores psicológicos*: Los pensamientos, emociones, percepciones y conductas, c) *factores sociales*: El contexto social que influye en la vida del individuo, incluye la familia, la cultura, el entorno social, las relaciones interpersonales, el acceso a recursos y servicios. Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario reconocer si estos aspectos contribuyen a la protección o se transforman en un riesgo durante el proceso de acompañamiento psicosocial y si estos, se pueden mitigar o potenciar según sea el caso.

Desde el proyecto de Telepsicología se toma el enfoque cognitivo conductual por su alineación con la comprensión de los pensamientos, las emociones y las conductas desde su interacción entre sí, generando respuestas adaptativas o desadaptativas, según sea el procesamiento cognitivo del consultante, por lo cual para concluir se pueden tomar las premisas que este modelo persigue en sus objetivos: identificar los pensamientos distorsionados, realizar una reestructuración cognitiva, gestionar cambios de conductas desadaptativas, fortalecer las técnicas de afrontamiento, generar un proceso de autoconocimiento y brindar herramientas en favor de evitar retrocesos dentro del proceso. Desde la evolución de cada acompañamiento psicosocial se logró evidenciar que este modelo permite a los consultantes identificar y modificar patrones de pensamiento y conducta disfuncionales, promoviendo así un mayor bienestar emocional y una mejora en su calidad de vida.

Es importante resaltar que las técnicas y herramientas empleadas en los acompañamientos facilitaron el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la adquisición de una

perspectiva más realista y la generación de respuestas adaptativas a las situaciones de vida. El proceso de transformación que se llevó a cabo buscaba empoderar a los consultantes y promover su autonomía, para que logaran enfrentar los desafíos de manera efectiva y adaptativa.

Se considera que aún hay mucho trabajo por hacer en el ámbito de la salud mental en relación con el entorno educativo como se pudo evidenciar en las categorías de estudio en donde se abordaron las experiencias de 21 personas, lo cual representa una pequeña muestra en relación con el total de los casos que actualmente acompaña el proyecto; a lo largo de todo el proceso, surgió una pregunta recurrente: ¿Cómo se puede aportar desde el rol como futura profesional en el campo de la salud mental? este interrogante lleva a reflexionar sobre la importancia de esta profesión, pero para no dejar esta pregunta al aire, se puede decir que este tiempo amplió las comprensiones que desde la disciplina se puede ser una fuente de educación y la concientización de la realidades que atraviesan a los consultantes.

Finalmente, con pasión, compromiso y dedicación, se puede marcar una diferencia favorable en la vida de las personas. La contribución en el campo de la salud mental será una forma valiosa de ayudar a construir una sociedad más saludable y compasiva. Como resultado de la experiencia en la pasantía, se considera que es crucial seguir promoviendo y fortaleciendo el enfoque en la salud mental en las instituciones educativas y en la sociedad en su conjunto. De esta manera, se podrá construir una mejor sociedad, un país en donde las acciones permitan construir, transformar y acompañar a quienes más lo necesiten.

### Referencias Bibliográficas

- 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.  
Recuperado de: <https://editorial.ascofapsi.org.co/books/telepsicologia-sugerencias-para-la-formacion-y-el-desempeno-profesional-responsable/>
- Bleger, J. (1964). La entrevista psicológica. Temas de psicología (entrevista y grupos).  
Recuperado de: [www.academia.edu](http://www.academia.edu)
- Díaz Sanjuán, L. (2010). La observación. Recuperado de:  
[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)
- Díaz, M., Ruiz, M. D., & Villalobos, A. (2012). Historia de la terapia cognitivo conductual. M. Ruiz, M. Díaz, & A. Villalobos, A.(Eds.), Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Desclée de Brouwer.
- El Congreso de Colombia (2006) *Ley 1090 de 2006 “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”* ( 6 de septiembre de 2006). Recuperado de:  
<https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/lineamientos/item/37-ley-1090-de-2006>
- El Congreso de Colombia (2007) *Ley 1164 de 2007 “Por la cual se dictan disposiciones en materia del Talento Humano en Salud”* (03 de octubre de 2007). Recuperado de:  
[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%201164%20DE%202007.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201164%20DE%202007.pdf)

El Congreso de Colombia (2009) *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"* (05 de junio de 2009). Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley%201306%20de%202009.pdf>

Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990). Manual de terapia racional-emotiva (Vol. 2). Barcelona, España: Desclée de Brouwer. Recuperado de: [www.academia.edu](http://www.academia.edu)

Fundación, S. E. S. (2019). Acompañamiento psicosocial individual, familiar y comunitario. Recuperado de: <https://scioteca.caf.com/handle/123456789/1417>

García, M. I. D., Fernández, M. Á. R., & Crespo, A. V. (2017). Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Desclée de Brouwer.

Matar Khalil, S., Velásquez Herrera, M., Agredo Morales, J. y Rojas Angarita, A., (2020) La Telepsicología en la UNAD como escenario de praxis para la prevención, promoción y atención en salud mental -COVID 19. Colombia, Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Recuperado de: <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/wp/article/view/5936/5649>

Ministerio de salud y protección social (2019) *Resolución 2654 del 2019 "Por la cual se establecen disposiciones para la telesalud y parámetros para la práctica de la telemedicina en el país"* (03 de octubre de 2019). Recuperado de: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202654%20del%202019.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202654%20del%202019.pdf)

Ministerio de salud y protección social (2019) *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” (25 de noviembre de 2019).*

Recuperado de:

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203100%20de%202019.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203100%20de%202019.pdf)

Polo, J. V. P., & Díaz, D. E. P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156315016>

Pérez-Acosta, A. M., Sánchez, A. R., & Vargas, M. C. (2008). Albert Ellis (1913-2007): pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Psicol. conduct*, 16(2), 341-348.

Recuperado de: [behavioralpsycho.com](http://behavioralpsycho.com)

Restrepo, D. A., & Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. recuperado de:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci_arttext)

Rodríguez, D. E. (2012). Telesalud en Colombia. Ministerio de protección social.

recuperado de: [https://www.acreditacionensalud.org.co/wp-](https://www.acreditacionensalud.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Revista-Normas-y-Calidad-N%C2%B0-90.pdf)

[content/uploads/2020/07/Revista-Normas-y-Calidad-N%C2%B0-90.pdf](https://www.acreditacionensalud.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Revista-Normas-y-Calidad-N%C2%B0-90.pdf)

Senado Dumoy, J. (1999). Los factores de riesgo. *Revista cubana de medicina general integral*, 15(4), 446-452. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21251999000400018&script=sci_arttext)

[21251999000400018&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21251999000400018&script=sci_arttext)

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.

Zambrano, R. L. (2016). Relación entre las distorsiones cognitivas de Beck y bajo rendimiento académico (Doctoral dissertation, Universidad internacional de La Rioja España).

Recuperado de: <http://sired.udenar.edu.co/4088/>

## Apéndices

### Apéndices A Enlaces de Recursos

Adiós procrastinación

[https://www.canva.com/design/DAFbJNu3T90/LwIix7aQDl0lpPrL5KDGiw/view?utm\\_content=DAFbJNu3T90&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFbJNu3T90/LwIix7aQDl0lpPrL5KDGiw/view?utm_content=DAFbJNu3T90&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Autoestima

[https://www.canva.com/design/DAFo7OjVEds/gUxtsekGOV1cZyKeTkw4VQ/view?utm\\_content=DAFo7OjVEds&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFo7OjVEds/gUxtsekGOV1cZyKeTkw4VQ/view?utm_content=DAFo7OjVEds&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Ansiedad

[https://www.canva.com/design/DAFNdFT06Yk/JF5neMLZrcQJgJqsGdqVvQ/view?utm\\_content=DAFNdFT06Yk&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFNdFT06Yk/JF5neMLZrcQJgJqsGdqVvQ/view?utm_content=DAFNdFT06Yk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Dependencia emocional

[https://www.canva.com/design/DAFb5n8OWUg/dXhpVP1h1y4Em4mTmegoPA/view?utm\\_content=DAFb5n8OWUg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFb5n8OWUg/dXhpVP1h1y4Em4mTmegoPA/view?utm_content=DAFb5n8OWUg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Desafía tus pensamientos

[https://www.canva.com/design/DAFMbmzclPE/feCjJ9V8nNbud7PIP2FEOQ/view?utm\\_content=DAFMbmzclPE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFMbmzclPE/feCjJ9V8nNbud7PIP2FEOQ/view?utm_content=DAFMbmzclPE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Dialogo interno

[https://www.canva.com/design/DAFo7Ce47No/lsGEYu3D3lMssqUo32aGVQ/view?utm\\_content=DAFo7Ce47No&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFo7Ce47No/lsGEYu3D3lMssqUo32aGVQ/view?utm_content=DAFo7Ce47No&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Duelo perdido ser querido

[https://www.canva.com/design/DAFo7S4Sj9I/fvndWP2bapOLdnSkDGjpPA/view?utm\\_content=DAFo7S4Sj9I&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFo7S4Sj9I/fvndWP2bapOLdnSkDGjpPA/view?utm_content=DAFo7S4Sj9I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Duelo – Etapas

[https://www.canva.com/design/DAFcLXzYuAo/xxbQcBxLKEgqs3dyhdAP3A/view?utm\\_content=DAFcLXzYuAo&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFcLXzYuAo/xxbQcBxLKEgqs3dyhdAP3A/view?utm_content=DAFcLXzYuAo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Duelo amoroso

[https://www.canva.com/design/DAFc7Fr2WcU/6e8L-MiQMjNtVXsG6SnrCg/view?utm\\_content=DAFc7Fr2WcU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFc7Fr2WcU/6e8L-MiQMjNtVXsG6SnrCg/view?utm_content=DAFc7Fr2WcU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### El arte de la comunicación

[https://www.canva.com/design/DAFnbjwcwJg/b\\_bSgzIzsrAuYxo5GrX9sw/view?utm\\_content=DAFnbjwcwJg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFnbjwcwJg/b_bSgzIzsrAuYxo5GrX9sw/view?utm_content=DAFnbjwcwJg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### El perdón

[https://www.canva.com/design/DAFUNig0zGA/x-6lqlitG3uVyuyaOIsfeg/view?utm\\_content=DAFUNig0zGA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFUNig0zGA/x-6lqlitG3uVyuyaOIsfeg/view?utm_content=DAFUNig0zGA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Formula de comunicación asertiva

[https://www.canva.com/design/DAFjSpjNZU0/X9Z9go6WsLrVJ1NcmpB14g/view?utm\\_content=DAFjSpjNZU0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFjSpjNZU0/X9Z9go6WsLrVJ1NcmpB14g/view?utm_content=DAFjSpjNZU0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Inteligencia emocional

[https://www.canva.com/design/DAFa3SQ6hPg/THL75aqTS0AVaLcGEn1mlQ/view?utm\\_content=DAFa3SQ6hPg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFa3SQ6hPg/THL75aqTS0AVaLcGEn1mlQ/view?utm_content=DAFa3SQ6hPg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### La frustración

[https://www.canva.com/design/DAFo7a0Qv1E/FrHMxt-LLVmAAnR3pmudnnw/view?utm\\_content=DAFo7a0Qv1E&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFo7a0Qv1E/FrHMxt-LLVmAAnR3pmudnnw/view?utm_content=DAFo7a0Qv1E&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

### Manejo del tiempo

[https://www.canva.com/design/DAFLTPRXMj4/hSwcJ9ovIHiev0t-YgX9EQ/view?utm\\_content=DAFLTPRXMj4&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFLTPRXMj4/hSwcJ9ovIHiev0t-YgX9EQ/view?utm_content=DAFLTPRXMj4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Sanando la relación con mi cuerpo

[https://www.canva.com/design/DAFenI2cVcU/800F5lsVSH9JAdTVdtV0mg/view?utm\\_content=DAFenI2cVcU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFenI2cVcU/800F5lsVSH9JAdTVdtV0mg/view?utm_content=DAFenI2cVcU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Sanando mi pasado

[https://www.canva.com/design/DAFgFiiSavw/t9Gz360tuXxYeFkXVKyPtQ/view?utm\\_content=DAFgFiiSavw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFgFiiSavw/t9Gz360tuXxYeFkXVKyPtQ/view?utm_content=DAFgFiiSavw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Solución de problemas

[https://www.canva.com/design/DAFdTZ-xVQ8/DTNNvCeq9ruGsahVLBkRUA/view?utm\\_content=DAFdTZ-xVQ8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFdTZ-xVQ8/DTNNvCeq9ruGsahVLBkRUA/view?utm_content=DAFdTZ-xVQ8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Superheroína

[https://www.canva.com/design/DAFc7A4IjTQ/EXhbiNLulftDpMoo\\_U4IWg/view?utm\\_content=DAFc7A4IjTQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFc7A4IjTQ/EXhbiNLulftDpMoo_U4IWg/view?utm_content=DAFc7A4IjTQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)