

**Construcción de las bases epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación
del COPE CCAV Facatativá.**

John Fredy Cocunubo Valbuena

Trabajo de grado para optar el título psicólogo.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Escuela de Ciencias Artes y Humanidades - Programa de Psicología
CCAV Facatativá- Cundinamarca
2021

**Construcción de las bases epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación
del COPE CCAV Facatativá**

John Fredy Cocunubo Valbuena

Trabajo de grado para optar el título psicólogo.

Asesor

Mónica Liliana Romero Jiménez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Escuela de Ciencias Artes y Humanidades - Programa de Psicología

CCAV Facatativá- Cundinamarca

2021

Notas de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Facatativá; Cundinamarca (febrero del 2021)

Resumen.

El Centro de Orientación Psicosocial Estudiantil (COPE) surge como una estrategia de retención y permanencia que busca brindar orientación psicosocial a los estudiantes que presenten dificultades ante situaciones de la vida que afecten su desempeño académico, con el fin de contribuir a la retención y permanencia del Centro Comunitario de Atención Virtual (CCAV) de Facatativá, para esto, se toma como referencia el enfoque sistémico y en específico el modelo estratégico para desarrollar los lineamientos y protocolos de orientación psicosocial acorde con las problemáticas más frecuentes y se desarrollarán mecanismos para realizar el seguimiento y evaluación para los estudiantes que reciben el servicio.

Palabras claves: Orientación, psicosocial, enfoque sistémico, retención, permanencia.

Abstract.

The Student Psychosocial Guidance Center (COPE) arises as a retention and permanence strategy that seeks to provide psychosocial guidance to students who present difficulties in life situations that affect their academic performance, to contribute to the retention and permanence of the student. Community Center for Virtual Attention (CCAV) of Facatativá, the systemic approach is taken as a reference and specifically the strategic model to develop the guidelines and protocols of psychosocial orientation in accordance with the most frequent problems and mechanisms will be developed to carry out the follow-up and evaluation for students receiving the service.

Keywords: Orientation, psychosocial, systemic approach, retention, permanence.

Tabla Contenido

| | Pág. |
|---------------------------------|-------------|
| Resumen..... | 4 |
| Abstract..... | 5 |
| Introducción..... | 11 |
| Planteamiento del problema..... | 13 |
| Formulación del problema..... | 14 |
| Justificación..... | 15 |
| Objetivos..... | 17 |
| Objetivo General..... | 17 |
| Objetivos Específicos..... | 17 |
| Marco de Referencia..... | 18 |
| Marco Teórico..... | 18 |
| Marco Conceptual..... | 26 |
| Marco Legal..... | 29 |
| Metodología..... | 36 |
| Análisis y resultados..... | 37 |
| Figura 1..... | 37 |
| Estructura COPE..... | 37 |
| Cronograma..... | 43 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Desarrollo de Estudio Económico | 45 |
| Conclusiones | 47 |
| Recomendaciones | 49 |
| Bibliografía | 50 |

Lista de Figuras

| | Pág. |
|---------------------------------|------|
| Figura 1. Estructura COPE | 37 |

Lista de Tablas

| | Pág. |
|---|------|
| Tabla 1. Cronograma y avances del proyecto..... | 43 |
| Tabla 2. Costos fijos del proyecto..... | 45 |
| Tabla 3. Costos variables del proyecto | 45 |

Tabla de Anexos

| | |
|--|-----|
| Anexo 1. Protocolo guía de procedimientos COPE..... | 58 |
| Anexo 2. Protocolo Comunicación Asertiva COPE | 85 |
| Anexo 3. Protocolo Estrategias de afrontamiento COPE | 103 |
| Anexo 4. Protocolo Hábitos de estudio COPE | 120 |
| Anexo 5. Protocolo Manejo de emociones COPE | 140 |
| Anexo 6. Protocolo Manejo del estrés COPE..... | 156 |
| Anexo 7. Protocolo Pautas de crianza COPE | 173 |
| Anexo 8. Instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá..... | 189 |

Introducción

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia, ofrece atención a estudiantes que provienen de diferentes partes del país y de municipios cercanos al CCAV Facatativá, la comunidad Unadista se perfila como un grupo de personas que muestran intereses particulares, expectativas y representaciones propias de su cultura y medio social; esta interacción le permite al estudiante Unadista consolidar su proceso formativo de acuerdo a la misión y la visión que tiene la universidad para formar estudiantes integrales.

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD ofrece programas tecnológicos y profesionales con una modalidad virtual y a distancia proponiendo a los estudiantes un estilo de aprendizaje autónomo, lo que sugiere que los estudiantes deben estar motivados y comprometidos para desarrollar adecuadamente sus actividades académicas.

Los estudiantes universitarios están en un proceso de desarrollo que se consolida a medida que interactúan con el medio en el que se encuentran. La universidad, como una Institución que forma parte de la sociedad, es un espacio de interacción en donde converge la diversidad, con la riqueza de las personas y el conocimiento que allí se imparte. Las complejidades del ser humano y las diferentes circunstancias que se presentan en la cotidianidad hacen que en ocasiones el rendimiento académico de los estudiantes decaiga y llegue hasta la deserción escolar, para esto es necesario analizar las situaciones a las que se enfrenta un estudiante y frente a las cuales la Universidad debe servir de apoyo para que el estudiante continúe con normalidad su proceso de formación.

El COPE (Centro de Orientación Psicosocial Estudiantil) surge como una estrategia de retención y permanencia que busca identificar en la comunidad Unadista del CCAV de

Facatativá, aquellos estudiantes que tienen un bajo rendimiento académico y que requieren de una orientación psicosocial o acompañamiento ante situaciones que han sido de difícil manejo y que afectan su desempeño académico, con la finalidad de mitigar dichas problemáticas y contribuir con su bienestar, lo cual se reflejará en todas sus áreas de ajuste y se espera que principalmente en la académica.

La investigación tiene como objetivo construir las bases epistemológicas, protocolos de atención y diseñar un instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá y que además sirve para promocionar los servicios ofrecidos en el COPE, con el fin de aportar en la estrategia de retención y permanencia estudiantil, para esto, se elaborarán desde el enfoque sistémico, los lineamientos y protocolos de orientación psicosocial acorde con las problemáticas más frecuentes y se desarrollarán mecanismos para realizar el seguimiento y evaluación para los estudiantes que reciben el servicio. La investigación es de tipo aplicada dado que se centra en el análisis y solución de la problemática relacionada con las situaciones de vida asociadas al bajo rendimiento académico. El enfoque es cualitativo con un diseño de Investigación Acción, puesto que se busca describir un problema, analizarlo, proponer una estrategia de solución, implementarla, evaluarla y mejorarla.

Planteamiento del problema

Se ha identificado que algunos estudiantes matriculados en los programas académicos que ofrece Universidad Nacional Abierta y a Distancia del Centro Comunitario de Atención Virtual CCAV Facatativá, están teniendo dificultades para cumplir con las actividades propuestas en los diferentes cursos matriculados, donde se presentan circunstancias como: estudiantes que tienen un bajo Promedio Histórico, estudiantes que matriculan cursos de forma reiterada y no los aprueban, estudiantes con una larga trayectoria en la universidad pero con poco avance en la aprobación de su plan curricular, estudiantes que de forma inadvertida no continúan con sus estudios a pesar que tenían un buen desempeño académico o estudiantes que no se sienten identificados en el programa matriculado.

Sumado a lo anterior toda la población está sumida en un estado de incertidumbre debido a la pandemia generada por el coronavirus o COVID 19 como lo ha denominado la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que es una emergencia de importancia internacional, la pandemia ha traído como consecuencia en la población altos niveles de estrés por el riesgo de contagio, los evidentes problemas de salud en las personas y una afectación directa a la economía de muchos hogares, todas estas condiciones hacen que los estudiantes deban enfrentar nuevas problemáticas que dificultan su continuidad en la universidad o que pueden llegar a afectar el desarrollo y cumplimiento de todos los compromisos académicos.

Por lo anterior y dado que en la actualidad en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia no hay un mecanismo efectivo para brindar apoyo en orientación psicosocial estudiantil, en el CCAV Facatativá por medio del diseño del COPE, se busca realizar una atención en orientación psicosocial presencial a los estudiantes matriculados, con la finalidad de mitigar las problemáticas psicosociales y familiares que conllevan a la pérdida de créditos

académicos y la deserción, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida y bienestar de los estudiantes.

Es así como se debe establecer un mecanismo para la identificación de la población de estudiantes que requieren un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil por parte del CCAV Facatativá. En este sentido, es necesario plantear el marco teórico que fundamente los lineamientos del COPE, diseñar los protocolos y las rutas de atención a los estudiantes consultantes y proponer los mecanismos de seguimiento y evaluación para los estudiantes que han recibido atención en el centro.

Formulación del problema

Con base en los anteriores planteamientos, surge la siguiente pregunta problema:

¿Cuáles son las bases epistemológicas para el desarrollo del Centro de Orientación Psicosocial Educativa y que protocolos de atención se requieren para aportar en la estrategia de retención y permanencia estudiantil del CCAV Facatativá?

Justificación

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia, ofrece atención a estudiantes que provienen de diferentes partes del país y de municipios cercanos al CCAV Facatativá, la comunidad Unadista se perfila como un grupo de personas que muestran intereses particulares, expectativas y representaciones propias de su cultura y medio social, esta interacción le permite al estudiante Unadista consolidar su proceso formativo, de acuerdo a la misión y la visión que tiene la universidad para formar estudiantes integrales.

Los estudiantes universitarios están en un proceso de desarrollo que se consolida a medida que interactúan con el medio en el que se encuentran. La universidad, como una Institución que forma parte de la sociedad, es un espacio de interacción en donde converge la diversidad, con la riqueza de las personas y el conocimiento que allí se imparte. Las complejidades del ser humano y las diferentes circunstancias que se presentan en la cotidianidad hacen que en ocasiones el rendimiento académico de los estudiantes decaiga y llegue hasta la deserción escolar, es necesario analizar las situaciones a las que se enfrenta un estudiante y frente a las cuales la Universidad debe servir de apoyo para que el estudiante continúe con normalidad su proceso de formación.

En el CCAV Facatativá con el ánimo de promover estrategias de retención y permanencia ha venido desarrollando la idea de establecer un Centro de Atención Psicosocial para los estudiantes, alineado con las políticas del Ministerio de Educación Nacional, dado que esta entidad promueve el estudio, diseño, consolidación y operación de acciones para disminuir la deserción estudiantil en la educación superior a partir de la observación y el seguimiento de los factores determinantes de esta problemática, tanto desde una perspectiva institucional como

individual en relación con cada estudiante del sistema de educación superior, es así como la orientación psicosocial puede ser una herramienta válida no solo para mejorar los indicadores de retención y permanencia de la universidad si no para mejorar el desempeño académico de los estudiantes y su calidad de vida.

Martínez (2001) señala que “la orientación es un proceso de ayuda continua y sistemática, dirigida a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis en la prevención, el desarrollo personal y social, que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes como lo son los profesionales, orientadores y en el ámbito social la familia”. (P, 8)

Teniendo en cuenta lo anterior, la orientación psicosocial en los estudiantes con dificultades académicas es una técnica válida para fortalecer las habilidades psicosociales necesarias para afrontar las problemáticas que puede tener un individuo en el transcurso de su vida estudiantil, para lo cual se plantea la necesidad de brindar un marco teórico que sustente el COPE así como los protocolos y la evaluación del proceso con el fin de garantizar que el centro responda con lo requerido.

Objetivos

Objetivo General

Construir las bases epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación del Centro de Orientación Psicosocial Educativa del CCAV Facatativá con el fin de aportar en la estrategia de retención y permanencia estudiantil.

Objetivos Específicos

Elaborar el marco de referencia y los protocolos para apoyar a los estudiantes que soliciten apoyo en el COPE.

Diseñar mecanismos de seguimiento y evaluación para los estudiantes que han recibido atención en el COPE.

Diseñar un instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá.

Marco de Referencia

Marco Teórico

El modelo sistémico en su origen recibió influencias de Rogers, Nathan Ackerman, Fromm y Sullivan; su creación corresponde al antropólogo Gregory Bateson, del Mental Research Institute (MRI) de Palo Alto, donde formuló la teoría del doble vínculo. Una de las características más relevante del MRI es su enfoque en las interacciones observadas entre los miembros de una familia, en las pautas o reglas que limitan su actuar dentro de ciertos parámetros y que estarían sosteniendo los problemas por los que estos concurren a terapia (García, 2013), Del trabajo desarrollado en el MRI, surgieron otros enfoques de intervención como la terapia estratégica de Jay Haley y Cloe Madanes, la terapia estructural de Minuchin y un abordaje de terapia breve desarrollado por Richard Fish, Lynn Segal, Weakland y Watzlawick (Bermúdez & Brik, 2010). En 1962 Nathan Ackerman y Don Jackson fundan la revista "Family Process", que permite el afianzamiento de la terapia familiar que se venía desarrollando desde los años cincuenta.

La escuela estructural fue desarrollada en los años sesenta por Minuchin hace énfasis en las estructuras jerárquicas y las posiciones de superioridad o inferioridad que estas implican, desarrolla el enfoque estructural, también en los años sesenta se concreta el trabajo de Carl Whitaker, bajo la denominación de "terapia simbólico-experiencial", que desarrolla en la Wisconsin Medical School, lo más notorio de este autor es su particular estilo terapéutico, manifestando actitudes como mostrarse somnoliento, desafiante o distraído frente a las familias, como una manera de removerlas y romper su equilibrio (Bermúdez & Brik, 2010).

En Europa otros autores destacados en el desarrollo de la perspectiva sistémica son el británico R D. Laing del Tavistock Clinic de Londres, quien al igual que Batenson trabajo con esquizofrénicos. En los ancestros teóricos de esta línea conceptual, está la teoría del campo de Kurt Levin quien dirigió el grupo de Hamburgo.

Hacia 1967 los italianos Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata (citados por Bermúdez & Brik, 2010) del grupo de Milán, ponen en marcha un centro de investigación en terapia familiar, especialmente con familias donde uno de sus miembros tenía anorexia o esquizofrenia. Por otra parte, en Italia se desarrolla su trabajo Andolfi y Cancrini del grupo de Roma, donde se desarrolla un enfoque relacional, destacando la importancia de la influencia de las familias de origen en las relaciones presentes, bien sea de pareja o padres e hijos, se destaca el lenguaje como una herramienta fundamental en las terapias, definiendo al terapeuta como un experto oyente.

La escuela cibernética fue desarrollada en Italia por Selvini, la cual hace énfasis en los mecanismos autocorrectivos de la familia como sistema homeostático, mientras la escuela de Haley es desarrollada en Washington y hace su énfasis en las alianzas abiertas o encubiertas como ocurre con las simetrías ocultas. (González, 2011). En Alemania, en los años 70 Helm Stierlin (citado por Bermúdez & Brik, 2010) desarrolla su trabajo con familias como director médico del departamento de Investigación Psicoanalítica Básica y Terapia de Familia de la Universidad de Heidelberg, donde integra la terapia sistémica y el psicoanálisis, enfocan su trabajo en problemáticas como trastornos de la conducta alimentaria, esquizofrenia y alcoholismo.

Autores como Bermúdez & Brik, (2010) señalan que el cibernista Foester y lingüista Glasersfeld, el biólogo Maturana y el científico cognitivo Varela, a finales de los años 80 se

desarrolla la Segunda cibernética en el ámbito de la terapia familiar de segundo orden que es un proceso en el que paciente y terapeuta co-crean la realidad a través de un proceso reflexivo y circular.

David Epston y Michael White en la década de los noventa desarrollan el enfoque narrativo y Steve de Shazer que desarrolla las terapias cortas centradas en soluciones. Perinat et al. (2003) manifiestan que a finales de la década de los noventa se desarrolla la teoría ecológica de U. Bronfenbrenner (1982) quien manifiesta que la vida y las actividades humanas siempre se ubican dentro de algún marco, que puede ser la familia, la escuela, la empresa de trabajo, la asociación, etc. y cada uno está en relación, más o menos intensa con los demás. Bronfenbrenner propone una clasificación por medio de círculos concéntricos, donde uno contiene al otro, así, el macrosistema, el exosistema, el mesosistema y el microsistema, esto tiene relación con los diferentes ambientes en los que se desenvuelve el individuo y que influyen en el cambio y en su desarrollo cognitivo, moral y relacional.

El microsistema que comprende las actividades, las relaciones y los roles que se desarrollan en el entorno donde la persona establece relaciones directas con otras, es acá donde se producen las interacciones socio afectivas más directas y donde aprenden las estrategias de interacción social.

El mesosistema considerado como el conjunto de microsistemas y todas aquellas interrelaciones que se producen entre ellos, como las relaciones entre la familia y la escuela o la relación familia y el grupo de amigos.

El exosistema comprende los entornos más amplios en los que la persona no participa de forma activa y en cuyo seno no se desarrolla, pero en los que ocurren acontecimientos que afectan directamente a los microsistemas y por tanto al desarrollo de la persona.

El macrosistema configurado por la cultura, subcultura, ideas, creencias y sistema de valores que subyacen a los distintos entornos en los que se desarrolla la persona (Trianes, 2012).

En Latinoamérica también hay desarrollos de la terapia familiar sistémica, en Argentina con Minuchin, también está Ravazzola quien ha desarrollado su trabajo sobre la violencia familiar, también la Escuela Sistémica de Argentina realiza trabajos interesantes tanto en la formación de terapeutas, bajo la tutoría de Serebrinsky y Ceberio. En Ecuador Hatch y Maldonado quienes se formaron en Estados Unidos; Brephol terapeuta brasileña, quienes han contribuido a formar terapeutas familiares sistémicos; en Colombia Hernández que trabaja en los conceptos de la terapia breve y Brenson que se enfoca en la intervención en crisis y acompañamiento terapéutico (Ortiz, 2008).

En el 2004 gracias a Roberto Pereira de Bilbao y Juan Luis Linares de Barcelona, se funda la Red Española y Latinoamericana de Escuelas Sistémicas (RELATES), donde reúnen a Horacio Serebrinsky y Marcelo R. Ceberio de Argentina, José Antonio Pérez del Solar de Perú, Raúl Medina Centeno de México y Regina Giraldo de Colombia (Medina, Laso, & Hernández, 2014).

Naturaleza.

El modelo sistémico pone énfasis terapéutico en el cambio de los patrones de interacción personal, dado que considera que las dificultades en dicha interacción son el origen de los trastornos y psicopatologías individuales, este modelo se enfoca en la terapia familiar, su concepto nuclear es el concepto de sistema (Redondo, 2015).

El objetivo del enfoque sistémico es superar los comportamientos inadecuados expresados, semiológicamente, por distorsiones inadaptativas de la comunicación, por síntomas

o por patrones de comportamiento negativos y sustituirlas por otras más maduras y adaptativas, que implican un verdadero cambio cualitativo en todo el sistema familiar (González, 2011), a pesar de las diferencias y matices del enfoque sistémico hay elementos fundantes como la teoría general de sistemas del biólogo austro-canadiense Ludwig von Bertalanffy y la Pragmática de la Comunicación Humana.

Teoría general de los sistemas.

Esta teoría del biólogo Ludwig von Bertalanffy constituye un intento de sentar las bases comunes a todos los sistemas biológicos y sociales, entendiendo que para comprender el funcionamiento de un sistema determinado resulta imprescindible analizar tanto el funcionamiento interno del sistema como sus interacciones con otros sistemas fuera de él (Redondo, 2015).

La teoría general de los sistemas pasa de un rígido modelo causa-efecto que procede a través de sucesivas exploraciones analíticas de los objetos sometidos a examen, fragmentándolos en sus componentes sustitutivos, observándolos aisladamente y buscando entre éstos relaciones de causalidad lineal (Jaen & Garido, 2005) Es importante destacar que de esta forma se disgregan los componentes para analizar la interacción de cada uno de ellos dentro del sistema.

Las propiedades de los sistemas abiertos son:

Circularidad: La interconexión entre las acciones de los miembros de un sistema, refuerzan de forma retroactiva las manifestaciones de sus miembros.

Equifinalidad: Hace relación a que un mismo efecto en un sistema, puede responder a diversas causas a la vez.

Totalidad: El cambio de un miembro dentro del sistema afecta a los otros, ya que sus acciones se encuentran interconectadas a través de las pautas de interacción.

Límites: Un sistema está conformado por varios subsistemas, entre los cuales existen límites, estos no son estáticos, pueden ser: difusos, claros o rígidos.

Jerarquía: Una familia puede estar estructurada jerárquicamente, de acuerdo con las formas tradicionales de organización las personas mayores son quienes ostentan el poder, mientras que las personas de menores ocupan posiciones subordinadas con relación a los padres.

Feedbanck: Hace referencia a que las acciones de cada miembro se convierten en referencia para los demás, favoreciendo varias acciones.

Teoría de la comunicación humana.

En las interacciones sistémicas el instrumento principal es la comunicación, en 1967 Watzlawick, Beavin y Jackson publicaron el libro Pragmática de la comunicación humana, Watzlawick et al. (1967) señalan que algunas propiedades de la comunicación encierran consecuencias interpersonales básicas:

La imposibilidad de no comunicar, toda conducta sugiere una comunicación.

Comunicación digital y analógica, la comunicación digital está caracterizada como binaria, palabra, aspecto de contenido, lógica, compleja y versátil. La comunicación analógica utiliza magnitudes positivas discretas, análogas a los datos, con semejanzas autoexplicativas, es más simple, arcaica y menos versátil (Espina, 2010).

Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional tales que el segundo clasifica al primero y es, por ende, una metacomunicación» Watzlawick et al. (1967)

La puntuación de la comunicación (secuencia comunicacional) organiza los hechos de la conducta.

Todos los intercambios interaccionales son simétricos o complementarios según se basen en la igualdad o en la diferencia.

Teoría de los tipos lógicos.

Desarrollada por Withehead y Russel postula que: cualquier cosa que comprenda o abarque a todos los miembros de una colección, no tiene que ser un miembro de esta. Los tipos lógicos dieron pie para que Bateson (1972) hablara de dos tipos de aprendizaje: protoaprendizaje y deuteroprendizaje. El protoaprendizaje se refiere a todos los aprendizajes que adquiere el bebé en interacción con la mamá y el deuteroprendizaje es todo lo que el niño pequeño aprende dentro del núcleo familiar (Espina, 2010).

Orientación psicosocial

La orientación Psicosocial se encarga del estudio de las relaciones interpersonales que existe entre el ser humano y su medio, la intervención psicosocial involucra todos los aspectos de la vida cotidiana y su relación directa sobre la psique del individuo.

Desde el proceso sistémico la orientación es una ayuda, dirigida a todas las personas en el periodo formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas conductas vocacionales que le preparen para la vida, mediante una intervención continuada y técnicas, basadas en los principios de prevención, desarrollo e intervención social. (Álvarez, 1995).

Evidencia empírica y atención psicosocial

Por otra parte, Castañeda y Niño (citado por Castañeda & Rojas, 2005) desarrollan la Cartilla para la orientación profesional ¿Cómo orientarme en la toma de decisiones?, donde se realiza una Explicación: de las comprensiones estratégicas y prácticas que identifican el proceso de orientación vocacional profesional laboral en la familia y en la escuela, se presenta enmarcado en el contexto de Colombia.

Navarro (2016), presenta El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, donde presenta algunas variables relacionadas con el rendimiento y el fracaso escolar, elementos de la motivación escolar, el autocontrol y las habilidades sociales.

En el documento Procesos y procedimientos de orientación vocacional / profesional / laboral desde una perspectiva sistémica, desarrollado por Castañeda y Niño, (citado por Castañeda & Rojas, 2005) se identificaron los niveles de participación de cada uno de los actores de la organización escolar: estudiantes, docentes, orientadores y padres de familia, se evalúa el impacto de los procesos de orientación profesional, especificando las acciones que se realizan para ello y el papel de los profesionales que lideran el proceso de orientación vocacional / profesional /laboral en las organizaciones escolares.

En el libro la práctica de la terapia sistémica de Moreno (citado por Hornillos, 2017) quien es Doctora en Psicología y acreditada como psicóloga clínica, psicoterapeuta, terapeuta familiar y supervisora docente, presenta el enfoque sistémico como una visión de los problemas del ser humano como parte de un sistema, como síntomas que afloran en un contexto complejo, ramificado y extenso , abandona la visión de los problemas como algo negativo y lo transforma en una visión positiva lo entiende como algo útil y con mucho sentido dentro de una organización, para lograr que las relaciones disfuncionales logren un cambio positivo.

Modelo de Intervención Sistémico Estratégico

En el Instituto de Terapia Familiar de Washington Jay Haley y Cloé Madanes desarrollan el enfoque de terapia familiar sistémica estratégica, con una gran influencia de Milton Erickson, según en el libro *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*, se expone que en este modelo es importante que el terapeuta asuma la responsabilidad de configurar una estrategia específica (apoyada en la creatividad, la adecuación y la flexibilidad) que forma que se puedan resolver los problemas del sujeto o la familia (Rivas, 2013, p.60)

El objetivo de este tratamiento adicional al motivo de consulta presentado en la primera sesión incluir los nuevos las nuevas que se presentan a medida que se avanzan en las sesiones, donde el “propósito de la terapia es cambiar las secuencias de conducta inadecuada que encierran una jerarquía incongruente y de esta forma ampliar las alternativas conductuales y epistemológicas del sistema familiar” (Rivas, 2013, p.60).

En el libro *La terapia familiar sistémica y el duelo*, sobre las técnicas de la terapia estratégica establece que “tienen como objetivo final cambiar las interacciones familiares y son: connotaciones positivas y redefiniciones; tareas directas; tareas paradójicas; tareas basadas en la simulación; ordalías y metáforas” (Bogza, 2012, p.17)

Marco Conceptual

Asignación de Tareas: Consiste en incentivar nuevas rutinas que sean coherentes con la problemática con el fin de encontrar solución a modo de sugerencia.

Connotaciones Positivas: La acción de cambiar una acción interpretada como negativa a una acción interpretada como positiva.

COPE: Centro de Orientación Psicosocial Educativo (COPE), cuyo objetivo es brindar orientación psicosocial educativa a los estudiantes matriculados en el Centro Comunitario de Atención Virtual (CCAV) de Facatativá que presentan bajo rendimiento académico.

Enfoque Sistémico: Es el modo de abordar los objetos y fenómenos no como ser aislado sino como parte de un todo.

Enfoque Sistémico en el Ámbito Educativo: Es un sistema abierto compuesto por subsistemas interrelacionados entre sí que influye por sistemas externos a él.

Epistemología. Rama de la filosofía que se ocupa de la naturaleza, el origen y las limitaciones del conocimiento. En psicología, el interés por la epistemología surge de dos fuentes principales. En primer lugar, como estudio del comportamiento de los seres humanos, la psicología se ha interesado durante mucho tiempo en los procesos de adquisición de conocimientos y aprendizaje de todo tipo. En segundo lugar, como ciencia, la psicología tiene interés en la justificación de sus afirmaciones de conocimiento. En relación con esta preocupación, la mayor parte del trabajo sobre epistemología en psicología se ha concentrado en el método científico y en la justificación de las afirmaciones de conocimientos derivados científicamente.

Esquema. Es una estructura cognitiva que contiene un plan organizado para una actividad, lo que representa el conocimiento generalizado sobre una entidad y sirve para guiar el comportamiento.

Evaluación. Se refiere a un examen cuidadoso o una evaluación general de algo, particularmente para determinar su valor, valor o deseabilidad. Por ejemplo, la evaluación de una técnica terapéutica particular se refiere a la determinación de su éxito en el logro de objetivos definidos.

Instrumento. Es cualquier herramienta, dispositivo u otro medio por el cual los investigadores evalúan o recopilan datos sobre los participantes del estudio. Los ejemplos incluyen pruebas, entrevistas, cuestionarios, encuestas, escalas de calificación y aparatos de tiempo de reacción.

Interrogatorio Circular: Se busca indagar el comportamiento de la persona desde otro miembro de la familia.

La Orientación: es una ayuda que brinda un profesional sobre un tema específico, actividades o situaciones puntuales a las que no sabe cómo enfrentar.

La Orientación psicosocial: es el área de la Psicología encargada del estudio de las relaciones interpersonales que existe entre el ser humano y su medio.

La Orientación psicosocial educativa: es el proceso de asistencia que ofrece el profesional a personas en proceso formativo para el desarrollo de conductas vocacionales.

La Orientación psicosocial educativa en ambientes universitarios: es un proceso de ayuda a los estudiantes en la comprensión de la información vocacional en relación de sus propias aptitudes, interese y expectativas.

Modelo Sistémico Estratégico: Es un enfoque terapéutico que aborda una problemática desde una perspectiva sistémica construyendo un plan estratégico para mejorar la dificultad.

Orientación. Es la conciencia de sí mismo y de la realidad exterior; es decir, la capacidad de identificarse a sí mismo y conocer la hora, el lugar y la persona con la que se está hablando.

Orientación teórica. Son un conjunto organizado de suposiciones o preferencias para determinadas teorías que proporciona a un consejero o a un profesional de la salud un marco conceptual para comprender las necesidades de un cliente y para formular una justificación para intervenciones específicas.

Permanencia estudiantil: comprende la iniciativa permanente de las Instituciones de Educación Superior IES para la generación de estrategias de fortalecimiento en la capacidad institucional, que contribuyan a disminuir las tasas de deserción (Parody et al, 2015).

Protocolo. Se refiere a las notas originales de un estudio o experimento registradas durante o inmediatamente después de una sesión o ensayo, en particular las registradas a partir de las verbalizaciones de los participantes durante el proceso.

Protocolo de tratamiento. Son los procedimientos formales utilizados en un sistema de psicoterapia. En la terapia conductual, a menudo se utiliza la estricta adherencia a un protocolo de tratamiento para guiar el trabajo del terapeuta.

Psicosocial. Describe la intersección e interacción de las influencias sociales, culturales y ambientales en la mente y el comportamiento.

Redefinición: Es la técnica donde se logra definir de forma diferente el problema que está presentando la persona.

Retención: habilidad de una institución para que el estudiante permanezca en ella desde la admisión hasta la graduación (Parody et al, 2015)

Terapia psicosocial. Tratamiento psicológico diseñado para ayudar a un individuo con trastornos emocionales o conductuales a adaptarse a situaciones que requieren interacción social con miembros de la familia, grupo de trabajo, comunidad o cualquier otra unidad social.

Marco Legal

Organización mundial de la salud

Organización mundial de la salud, En mayo de 2012, la 65.a Asamblea Mundial de la Salud adoptó la resolución WHA65.4 sobre la carga mundial de trastornos mentales y la necesidad de una respuesta integral y coordinada de los sectores sanitario y social de los países.

En ella se pidió a la Directora General, entre otras cosas, que en consulta con los Estados

Miembros prepare un plan de acción integral sobre salud mental que abarque los servicios, políticas, leyes, planes, estrategias y programas El plan de acción se basa en seis principios y enfoques transversales:

5. Enfoque multisectorial: la respuesta integral y coordinada con respecto a la salud mental requiere alianzas con múltiples sectores públicos, tales como los de la salud, educación, empleo, justicia, vivienda, social y otros, así como con el sector privado, según proceda en función de la situación del país. (Organización mundial de la salud OMS, 2013, P.3)

Constitución Política de Colombia

Estableció que Colombia es un Estado Social de Derecho y estableció parámetros relacionados con la salud mental, como son el derecho al libre desarrollo de la personalidad; la protección y la promoción de la familia, de las personas con alguna discapacidad, la protección de la infancia; y, la protección contra las diferentes formas de violencia en las mujeres, niños.

En el artículo 67 se establece que la educación es un servicio público que cumple una función social, porque contribuye al progreso de la sociedad por ser un eje del desarrollo humano, pues a través de ella se pretende el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura.(Colombia, 1991).

Ley 30 de 1992, sobre educación, por la cual se organiza el servicio público de la educación superior.

Artículo 6° Son objetivos de la Educación Superior y de sus instituciones:

- a) Profundizar en la formación integral de los colombianos dentro de las modalidades y calidades de la Educación Superior, capacitándolos para cumplir las funciones profesionales, investigativas y de servicio social que requiere el país.
- b) Trabajar por la creación, el desarrollo y la transmisión del conocimiento en todas sus formas y expresiones y, promover su utilización en todos los campos para solucionar las necesidades del país. (Colombia, 1992, p. 4)

La Ley 58 del 26 de diciembre de 1983 por la cual se reconoce la Psicología como una profesión y se reglamenta su ejercicio en el país, en el parágrafo del Artículo 11 se establecen la función de “orientación y selección vocacional y profesional”

Artículo 11. La psicología tiene como función la de ayudar a la sociedad y a las personas naturales y jurídicas a resolver los problemas propios de dicha ciencia y a llenar las necesidades

que unas y otras tengan en cualquier campo o área de su competencia.

Parágrafo, Son funciones del psicólogo titulado, entre otras, la utilización de métodos y técnicas psicológicas con los siguientes objetivos. investigación básica y aplicada, docencia, diagnóstico psicológico, tratamiento psicológico, orientación y selección vocacional y profesional, análisis y modificación del comportamiento individual o grupal y profilaxis psicológica. (Congreso de Colombia, 1982)

Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo y se dicta el código Bioético y Deontológico.

El ejercicio profesional se rige por los principios universales de responsabilidad; al ofrecer los servicios el psicólogo debe garantizar los más altos estándares de su profesión y competencia. El mantenimiento de estos últimos será una responsabilidad compartida por todos los psicólogos interesados en el bienestar social, quienes solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para las cuales han sido cualificados. Se mantendrán actualizados en los avances científicos y profesionales relacionados con los servicios que prestan (Art. 2). En el Artículo 3, se señalan las áreas de desempeño del psicólogo, que no necesariamente están circunscritas en el área de la salud. Así mismo, el artículo 4, señala los campos de acción del psicólogo, que como en el caso anterior, no se circunscribe únicamente al campo de la salud. (Congreso de Colombia, 2006a)

Ley 1098 noviembre 8 de 2006, por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia.

Donde se establecen las responsabilidades gubernamentales y que tiene que ver con la intervención intersectorial del Docente Orientador y Asesor Escolar, para garantizar su cumplimiento: el Artículo 41 en sus numerales: 8, 9, 18, 23, 26, 27, 29 y 33, se confirma la gran responsabilidad del docente orientador. (Congreso de Colombia, 2006).

Ley 1164 de 2007, por la cual se dictan disposiciones en materia de Talento Humano en Salud. Establece las disposiciones relacionadas con los procesos de planeación, formación, vigilancia y control del ejercicio, desempeño y ética del talento humano del área de la salud.

Reconoce el ejercicio idóneo de las competencias propias de cada profesión u ocupación en salud y se apoya en un comité por cada disciplina del área profesional de la salud. Para efectos de la formación en talento humano, se adoptan las definiciones de pertinencia, en el sentido de un programa de formación que debe responder a los requerimientos de formación en coherencia con los avances del conocimiento y la tecnología en el área del saber correspondiente con el fin de responder a las necesidades y problemas de salud de la población. Así mismo, la competencia como una actuación idónea que emerge en un área concreta, en un contexto determinado. Esta actuación se logra con la adquisición de conocimientos, destrezas, habilidades y aptitudes que se expresan en el ser, saber, el hacer y el saber - hacer. Se consideran profesiones del área de la salud, aquellas que brindan atención integral en salud y aquellas que demuestren, por su estructura curricular y laboral, competencias para brindar atención en salud en los procesos de promoción, prevención, tratamiento, rehabilitación y paliación. (Congreso de Colombia, 2007)

Ley 1616 de 2013. Ley de Salud Mental.

Cuyo objetivo es el de garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral

e Integrada en Salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

Ley 1419 de 2010 de diciembre 13. Por la cual se establecen los lineamientos para el desarrollo de la Telesalud en Colombia.

Artículo 1. Objeto. La presente ley tiene por objeto desarrollar la TELESALUD en Colombia, como apoyo al Sistema General de Seguridad Social en Salud, bajo los principios de eficiencia, universalidad, solidaridad, integralidad, unidad, calidad y los principios básicos contemplados en la presente ley. (Congreso de la República de Colombia, 2010)

En el Decreto 1860 de Agosto 3 de 1994, por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

En el Artículo 40 define el servicio de Orientación Estudiantil que se presta en los establecimientos educativos que tendrá como objetivo general el de contribuir al pleno desarrollo de la personalidad de los educandos, en particular en cuanto a:

- a) La toma de decisiones personales;
- b) La identificación de aptitudes e intereses;
- c) La solución de conflictos y problemas individuales, familiares y grupales;

- d) La participación en la vida académica, social y comunitaria;
- e) El desarrollo de valores. (Ministerio de Educación Nacional, 1994)

Metodología

La investigación de acuerdo con los objetivos planteados es una investigación aplicada dado que se centra en el análisis y solución de la problemática relacionada con el bajo rendimiento y la deserción académica en el CCAV Facatativá.

De acuerdo con los datos empleados es una investigación con enfoque mixto. De tipo cuantitativo porque es una investigación de corte descriptivo no experimental (se van a describir unas variables, pero no se van a manipular). Los datos se recolectarán mediante revisión documental, encuestas y caracterización. El análisis determinará las categorías de inclusión en el COPE. De tipo cualitativo porque se utilizará un diseño Investigación Acción, pues se busca describir un problema, analizarlo, proponer una estrategia de solución, implementarla, evaluarla y mejorarla. Las técnicas pueden ser la observación, la entrevista y el análisis de casos personalizados.

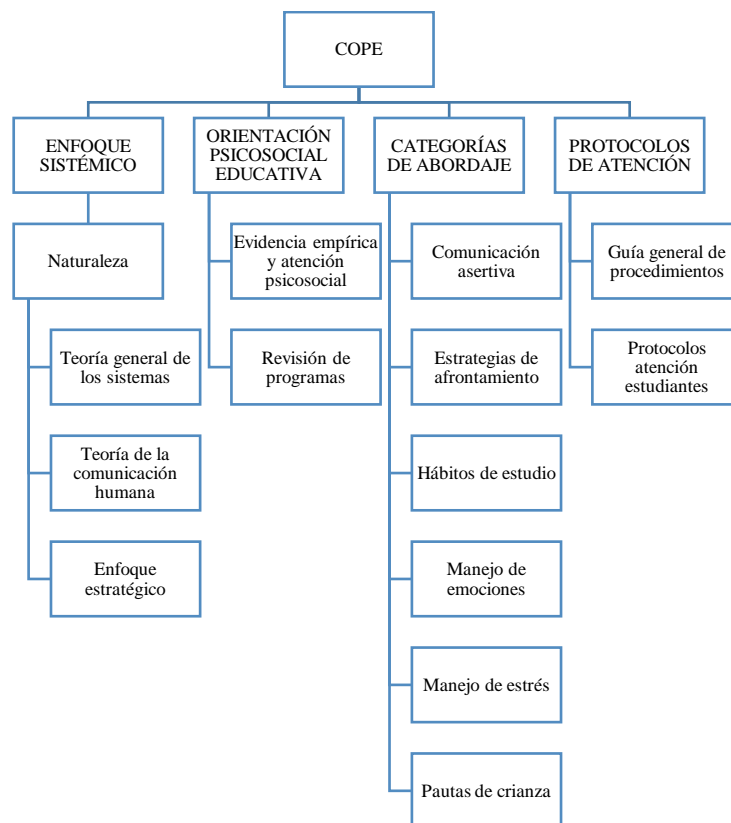
La población son los estudiantes matriculados en el CCAV Facatativá que presentan bajo desempeño académico. El muestreo sería no probabilístico de casos-tipo y por conveniencia.

Análisis y resultados

El desarrollo de la investigación permitió articular los conocimientos previos adquiridos en el desarrollo del plan curricular del programa de psicología, con los conocimientos adquiridos en la revisión documental que requería la elaboración del marco de referencia, así como también con los conocimientos y experiencias adquiridos al participar en las sesiones de orientación psicosocial educativa con estudiantes del CCAV de Facatativá durante el desarrollo de las prácticas profesionales.

Figura 1.

Estructura COPE



Nota: estructura plateada en el CCAV de Facatativá para el desarrollo de las bases epistemológicas del COPE. Fuente: Autor

Para el desarrollo de la presente investigación se presenta por parte del profesor Luis Daniel Buriticá y de la profesora Mónica Liliana Romero Jiménez una estructura del COPE, que se muestra en la Figura 1, donde también se expone las características y los procesos que se estaban desarrollando, así como también las necesidades identificadas para la atención de los estudiantes que podían llegar a requerir los servicios de orientación psicosocial educativa. Con estos insumos se inicia la construcción del marco teórico, donde se consultaron diferentes fuentes bibliográficas sobre el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

Para la construcción del marco legal se realiza la revisión de la normatividad vigente relacionada con la orientación psicosocial en Colombia, así mismo se revisa la normatividad relacionada con los medios que brindan las tecnologías de comunicación y la información (terapia virtual o también denominada ciber-terapia, e-terapia, atención online, , etc.), con el objetivo de establecer los procedimientos y generar los documentos que enmarquen la actuación de los profesionales que brindan la atención psicosocial educativa, como se presenta en el documento Telepsicología: Sugerencias para la Formación y el Desempeño Profesional Responsable:

El uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs) le ofrece a la psicología la posibilidad de desarrollar servicios de efectivos, responsables y éticos, que respondan a las necesidades de la población tanto a nivel de calidad profesional, como en términos de la cobertura, resolutivez y oportunidad. (Daniel et al., 2020, p.5).

De acuerdo con la necesidad primordial de atención a los estudiantes y el seguimiento legal de la orientación psicosocial desarrollada por teleorientación, se desarrolló el consentimiento informado, el cual de acuerdo con reglamentación se dividió en dos formatos teniendo en cuenta la posible atención a estudiantes menores de edad. Dichos formatos se emplearán en el desarrollo de la primera sesión con el estudiante de acuerdo con lo establecido en el Protocolo guía de procedimientos COPE, Anexo 1.

Fue necesario una revisión documental a los formatos anteriormente desarrollados para la atención en COPE y se orientó su modificación a la situación de emergencia de salud pública actual, teniendo en cuenta que las sesiones se realizaran por teleorientación, además de verificar que estuvieran en concordancia con la reglamentación impartida para esta atención.

Durante el desarrollo de las practica profesionales y la construcción de los protocolos se identificó que era necesario desarrollar un documento guía que estableciera los procedimientos para la orientación de los estudiantes, además que articulará el paso a paso para la orientación con cada uno de los formatos del COPE, en el PROTOCOLO GUÍA DE PROCEDIMIENTOS COPE Anexo 1 de este documento, se tiene los siguientes formatos:

Anexo 1. Solicitud de atención estudiantil

Anexo 2. Contacto telefónico inicial

Anexo 3 Confidencialidad practicantes.

Anexo 4. Consentimiento informado adulto

Anexo 5. Consentimiento informado menor de edad

Anexo 6. Evolución del motivo de consulta

Anexo 7 Encuesta de satisfacción servicio COPE

Anexo 8 Cuestionario de seguimiento

Esta guía pretende estandarizar los procedimientos que se deben seguir durante la orientación psicosocial educativa, por parte de los docentes que dirigen las sesiones de orientación y de los psicólogos en formación que desarrollen sus prácticas profesionales en el COPE.

Uno de los objetivos planteados es diseñar mecanismos de seguimiento y evaluación para los estudiantes que han recibido atención en el COPE, en el PROTOCOLO GUÍA DE PROCEDIMIENTOS COPE, se establece un seguimiento constante a la evolución del consultante mediante el formato EVOLUCIÓN DEL MOTIVO DE CONSULTA (Anexo 6), que se diligencia en cada una de las sesiones. Adicional se establece que terminada la última sesión se dará por finalizada la orientación y se dispondrá a realizar seguimiento utilizando el formato CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO (Anexo 8), para un seguimiento adecuado de la evolución del consultante se recomienda contactar telefónicamente al estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y al final del semestre.

Como un mecanismo de mejoramiento continuo de los servicios ofrecidos en el COPE se establece la ENCUESTA DE SATISFACCIÓN SERVICIO COPE (Anexo 7), donde el consultante puede realizar una evaluación general sobre diferentes aspectos al utilizar los servicios del Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE.

Al tener el documento guía de procedimientos del COPE, se retomó el desarrollo de los protocolos. Se establece una estructura general para la construcción de estos, quedando de la siguiente forma:

Introducción

Objetivos

- Objetivo General.

- Objetivos Específicos.

Ámbito de aplicación

Marco teórico - Definiciones

Desarrollo / Ejecución

Remisión

- Primera sesión
- Segunda sesión
- Tercera sesión

Resultados esperados

Revisión y evaluación

Referencias

De acuerdo con las categorías de abordaje establecidas en el CCAV Facatativá, se presenta las siguientes propuestas de protocolos de atención para los estudiantes:

Comunicación asertiva. (Anexo 2 de este documento)

Estrategias de afrontamiento. (Anexo 3 de este documento)

Hábitos de estudio. (Anexo 4 de este documento)

Manejo de emociones. (Anexo 5 de este documento)

Manejo de estrés. (Anexo 6 de este documento)

Pautas de crianza. (Anexo 7 de este documento)

Estos protocolos pretenden ser una guía para el desarrollo de las sesiones si el caso del estudiante consultante se enmarca en una de las categorías de abordaje, esto está sujeto a modificaciones de acuerdo con el criterio del docente que se encuentre liderando la orientación psicosocial educativa y a las necesidades específicas de los estudiantes consultantes.

Con el objetivo de lograr identificar la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá, se diseña un instrumento que tiene la siguiente estructura:

- Consentimiento informado para participar en un proyecto de investigación, según los lineamientos del UNAD.
- Acta de consentimiento informado
- Datos socio demográficos: esta información permite clasificar la población en riesgo académico o que requiere orientación en el COPE.
- Programa académico: este aparte permite obtener información de la percepción del estudiante respecto al programa académico que está cursando, de la misma forma permite conocer de qué forma diferentes circunstancias de vida han influido en su bajo rendimiento académico.
- Servicios de orientación psicosocial educativa: en esta sección se pretende analizar qué tan dispuesto está el estudiante en solicitar los servicios del COPE.

El instrumento además de permitir obtener información de los estudiantes y de su evolución académica, se diseñó con el objetivo lograr que el estudiante pueda identificar que hay situaciones de vida que pueden estar están afectando su desempeño académico y que la universidad ha diseñado un mecanismo de orientación que está disponible si así lo considera, esto como una forma de promoción de los servicios ofrecidos en el COPE.

En el Anexo 8 del presente documento se encuentra El instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá,

| Actividad | Mes 1 | | | | Mes 2 | | | | Mes 3 | | | | Mes 4 | | | | Mes 5 | | | | Mes 6 | | | | | | | |
|--|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| Diseño un instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Organización y parametrización de la información | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Diseño de instrumento de identificación de estudiantes y promoción del COPE. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración del formulario en línea. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fuente: Autor

Desarrollo de Estudio Económico

Presupuesto de costos

Se definen los costos que influyen directamente con el proceso construir las bases epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación del Centro de Orientación Psicosocial Educativa del CCAV Facatativá con el fin de aportar en la estrategia de retención y permanencia estudiantil.

Costos Fijos

Los costos fijos se presentan a continuación.

Tabla 2. Costos fijos del proyecto

Inversiones requeridas para el proyecto en: Suministros, equipos, computadores, servicios.

| Explicación: | Clasificar como | Inversión | | |
|------------------------|-----------------|-----------|----------------|------------------------|
| | | Cantidad | Costo unitario | Costo total |
| Computador Intel | Computadores | 1 | 1850000 | \$ 1.850.000,00 |
| Licencia de antivirus | Computadores | 1 | 95000 | \$ 95.000,00 |
| Servicio de internet | Servicios | 6 | 75000 | \$ 450.000,00 |
| Servicios de telefonía | Servicios | 6 | 60000 | \$ 360.000,00 |
| Elementos de papelería | | | | |
| | | | total | \$ 2.755.000,00 |

Fuente: Autor

Costos variables

En la siguiente tabla se relacionan los costos variables del proyecto.

Tabla 3. Costos variables del proyecto

| Materias primas | Unidad de medida | Costo unidad | Unidades utilizadas | Costo total |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|
| Asesoría profesional psicología. | unidad | 200000 | 1 | \$ 200.000,00 |
| Asesorías asesor metodológico | unidad | 200000 | 1 | \$ 200.000,00 |
| Viajes y transporte | unidad | 200000 | 1 | \$ 200.000,00 |
| Total costos | | | | \$ 600.000,00 |

Fuente: Autor

Conclusiones

Para el diseño del instrumento para identificar los estudiantes que requieren orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá, se requirió realizar una revisión de los lineamientos para la estructuración del consentimiento informado y de las diferentes técnicas utilizadas para la recolección de la información.

El instrumento para identificar los estudiantes que requieren orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá, también puede servir como un medio de promoción de los servicios ofrecidos en el COPE.

La revisión bibliográfica para la elaboración del marco de referencia permite obtener un conocimiento del enfoque sistémico estratégico para la aplicación en la construcción de los protocolos para la orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá.

Los protocolos permiten tener una guía para la atención de los estudiantes que requerían o soliciten la orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá.

Con el desarrollo del Protocolo guía de procedimientos COPE, se articulan los diferentes formatos existentes con los procedimientos de orientación psicosocial estudiantil, de forma que se puede hacer seguimiento a su evolución.

El Protocolo guía de procedimientos COPE permite establecer los procedimientos para el seguimiento de la evolución de los estudiantes consultantes, así mismo permite medir la efectividad del centro de orientación como un proceso de mejora continua.

Con la investigación se ha identificado que la orientación psicosocial en los estudiantes con dificultades académicas es una técnica adecuada que permite fortalecer las habilidades

psicosociales necesarias para afrontar las diferentes problemáticas que puede tener un estudiante en el transcurso de su vida académica.

Recomendaciones

Se sugiere que la Universidad continúe con el desarrollo del proyecto del Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE, como estrategia para prevenir la deserción escolar y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, dados las nuevas dificultades a las que se debe enfrentar la comunidad académica por las condiciones actuales de la pandemia.

Se sugiere que los psicólogos en formación realicen sus prácticas en el Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE y continúen fortaleciendo este proyecto con la implementación de nuevas estrategias que contribuyan a prestar un servicio integral a los estudiantes, explorando nuevas alternativas para la orientación al utilizar los medios que brinda la tecnología.

Se recomienda que el COPE sea afiliado a la Red ISUAP (Instituciones de Servicios Universitarios de Atención Psicológica) de las Facultades de Psicología, que brindan el Servicio de Atención Psicológica, de esta forma poder compartir experiencias con otros centros educativos y mejorar la atención de los estudiantes que acuden al COPE.

Se sugiere desarrollar un proyecto que sistematice los procesos de orientación de los estudiantes y permita un adecuado manejo que la información de acuerdo con lo establecido en la normatividad vigente.

Bibliografía

- Ana Elvira Castañeda Cantillo, & Julio Abel Niño Rojas. (2005). Procesos y procedimientos de orientación vocacional / profesional / laboral desde una perspectiva sistémica. *Hallazgos*, (4), 144-165.
- Ayala, J. (2014, March 19). Seis consideraciones para desarrollar la pregunta del milagro. *Psyciencia.Com*. <https://www.psyciencia.com/6-consideraciones-para-desarrollar-la-pregunta-del-milagro/>
- Bermúdez, C., & Brik, E. (2010). *Terapia familiar sistémica, Aspectos teóricos y aplicación práctica*. Madrid: Síntesis.
- Beyebach, M., & Herrero De Vega, M. (2016). 200 tareas en terapia breve: individual, familiar y de pareja. In Herder Editorial.
- Boscolo, L., y Bertrand, P. (1987). La terapia sistémica de Milán. A. Roizblatt, *Terapia familiar y de pareja*, 224-243.
<https://www.amorortueditores.com/Papel/9789505185078/Terapia+familiar+sistémica+de+Milán>
- Caballo, V. E., Navarro, J. F., & Sierra, J. C. (2008). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 2: Formulación clínica, medicina Conductual y trastornos de relación (PIR). In *Manual Para El Tratamiento Cognitivo-Conductual De Los Trastornos Psicológicos. Vol. 2: Formulación clínica, medicina Conductual y trastornos de relación*.
- Castanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la Asertividad*. Editorial Desclée De Brouwer, S.A, 5.

- Castañeda, E. E., & Rojas, J. A. N. (2005). Procesos y procedimientos de orientación vocacional / profesional / laboral desde una perspectiva sistémica. *Hallazgos, revista de investigaciones*, 4, 144-168. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835163013.pdf>
- Ceberio, M. (2018). *El genograma. Un viaje por las interacciones y juegos familiares*. Madrid: Ediciones Morata.
- Celestino, V. R. R., Bucher-Maluschke, J. S. N. F., Celestino, V. R. R., & Bucher-Maluschke, J. S. N. F. (2018). Research on systemic psychology in Latin America: An integrative review with methods and data triangulation. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 34. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3443>
- Chauvin, S. (n.d.). Como Identificar Nuestros Horarios Más Productivos. Retrieved March 10, 2021, from <http://www.mujeresdeempresa.com/como-identificar-nuestros-horarios-mas-productivos/>
- Colombia, C. de la R. de. (1992). Ley 30 de Diciembre 28 de 1992 por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. <http://hdl.handle.net/10818/24873>
- Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Diario Oficial 51544 de 31 de Diciembre de 2020. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html
- Congreso de Colombia. (1982, December 28). Ley 58 de 1982 . <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=10160>
- Congreso de Colombia. (2006a). Ley 1090 DE 2006. Diario Oficial, 2006(46383).
- Congreso de Colombia. (2006b). Ley 1098 del 8 de Noviembre del 2006. Congreso de Colombia.
- Congreso de Colombia. (2007). Ley 1164 de 2007. Diario Oficial.

Congreso de la Republica de Colombia. (2010). Ley 1419 de 2010. Congreso de Colombia, 2010(47).

Daniel, P., Cabas, A. K., Caycedo, C., Figueroa, P., Patrick, G., & Rudas, M. M. (2020). TELEPSICOLOGÍA SUGERENCIAS PARA LA FORMACIÓN Y EL DESEMPEÑO PROFESIONAL RESPONSABLE.
https://ascofapsi.org.co/pdf/Libros/Telepsicologia_web.pdf

Díaz, R. (2005). Manejo del Estrés en niños escolares. Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología. UNAM: Zaragoza. Recuperado el 7 de marzo del 2012. De: <http://132.248.9.195/ptd2005/51921/0342468/Index.html>

El pensamiento sistémico—Maritza Vieytes. (s. f.). studylib.es. Recuperado 21 de febrero de 2020, de <https://studylib.es/doc/187354/el-pensamiento-sistémico---maritza-vieytes>

Espina, A. (2010). Manual de evaluación familiar y de pareja. Alcalá: CCS.

García Martínez, F. E. (2015). Terapia sistémica breve Fundamentos y aplicaciones. RIL Editores.

García, F. (2013). Terapia sistémica breve. Los Leones : RIL editores.

González, M. R., y Kerr, M. E. (2011). Introducción a las aplicaciones de la teoría familiar sistémica de Murray Bowen a la Terapia Familiar y de Pareja. Cuadernos de terapia familiar, 77, 7-15.

González, R. (2011). Tácticas psicoterapéuticas con pacientes adictos. La Habana: Ciencias Médicas.

Guzmán Ruiz, C., Duran Muriel, D. M., Franco Gallego, J., Castaño Vélez, E., Gallón Gómez, S., & Gómez Portilla, K. (2009). Deserción estudiantil en la educación superior colombiana: Metodología de seguimiento, diagnóstico y elementos para su prevención. Ministerio de Educación Nacional.

https://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-254702_libro_desercion.pdf

Harcha, P. (2012, December 5). ¿Cómo enfrentar el período de exámenes finales en la universidad? | El espacio de Priscilla sobre Psicología y Psicoterapia. El Espacio de Priscilla Sobre Psicología y Psicoterapia.
<https://prisciharcha.wordpress.com/2012/12/05/como-enfrentar-el-periodo-de-examenes-finales-en-la-universidad/>

Herrera Rodríguez, J. I., Guevara Fernández, G. E., & García Pérez, Y. (2014). La orientación educativa para la estimulación de proyectos de vida en estudiantes universitarios. *Gaceta Médica Espirituana*, 16(2), 155-166. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v16n2/gme16214.pdf>

Herreras, E. B. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: Modelo de intervención por servicios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(1), 1-12.
<https://doi.org/10.35362/rie3412950>

Hornillos, I. (2017). (PDF) *La Práctica de la Terapia Sistémica*. (2018) Alicia Moreno (Ed.). Desclée De Brouwer, Bilbao, 442 páginas.
https://www.researchgate.net/publication/334741983_La_Practica_de_la_Terapia_Sistemica_2018_Alicia_Moreno_Ed_Desclee_De_Brouwer_Bilbao_442_paginas

Huaire Inacio, E., Elgier, A., & Maldonado Paz, G. (2015). *Psicología cognitiva y procesos de aprendizaje*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Jaen, P., & Garido, M. (2005). *Psicoterapia de parejas*. Madrid: Editorial CCS.

Jutoran, S. (1994). El proceso de las ideas sistémico-cibernéticas. *Sistemas familiares* 10 (1). Buenos Aires.
https://www.academia.edu/download/59329649/EL_PROCESO_DE_LAS_IDEAS_SISTEMICO20190520-21875-imhfx7.pdf

- López, M. (2017). Rendimiento Estudiantil Universitario. Visión Sistémica y Compleja y Propuestas Para su Mejora. *Tekhne*, 20(2).
<http://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/temas/index.php/tekhne/article/view/3454>
- Macías, María Amarís, & Madariaga Orozco, Camilo, & Valle Amarís, Marcela, & Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1) ,123-145. [Fecha de Consulta 10 de marzo de 2020]. ISSN: 0123-417X. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21328600007>
- Mayo Clinic. (2020, May 29). Adopta una actitud asertiva: reduce el estrés y comunícate mejor - Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
- Medina, R., Laso, E., & Hernández, E. (2014). Pensamiento sistémico. Nuevas perspectivas y contextos de intervención. Guadalajara: Litteris.
- Mendoza Vera, E. E., & Godoy Pernía, N.J. (2016). *El aprendizaje desde un enfoque holístico e integrador. teacs, año 9, numero 19*, julio - diciembre 2016 – pp. 39 – 54 - issn N° 1856-9773.
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). Decreto 1860 de Agosto 3 de 1994. Agosto 3 de 1994.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Ley 1616 de 2013. Ley de Salud Mental. Ministerio de Salud, República de Colombia.
- Molina, D. (2002). Conceptos de orientación educativa: diversidad y aproximación. Tomado de. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2924/3848>
- Morán, J. C. P., Vargas, A. A. R., & Chávez, R. T. (2013). Análisis del abandono, del proceso de elección y del cambio de carrera en estudiantes universitarios. *Congresos CLABES*.
<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/881>

- Moreno Fernández, A. (2014). Manual de terapia sistémica : principios y herramientas de intervención. In Terapia estratégica.
- Navarro, R. E. (2016). El rendimiento académico: Concepto, investigación y desarrollo. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2).
<https://revistas.uam.es/index.php/reice/article/view/5354>
- Organización mundial de la salud OMS. (2013). Cuarto informe de la Comisión A.
http://www.who.int/mental_health/mhgap/consultation_global_mh_
- Ortiz, D. (2008) Terapia familiar sistémica. Abya-Yala/UPS.
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/6096>
- Parody, G., Ariza, N., & Basto, D. (2015). Guía Para La Implementación De Educación Superior Del Modelo De Gestión De Permanencia Y Graduación Estudiantil En Instituciones.
- Perinat, A., Corral, A., Crespo, I., Domènech, E., Font, S., Lalueza, J., . . . Rodríguez, H. (2003). Los adolescentes en el siglo XXI. Un enfoque psicosocial. Barcelona: UOC.
- Pubill, M. (2016). Guía para la intervención emocional breve: un enfoque integrador. Paidós.
- Pumar, B. (1996). Terapia familiar sistémica: Teoría, clínica e investigación. Editorial Fundamentos.
- Rangel, Tania. (2017, noviembre 17). El modelo estructura y eso ¿Con qué se come? Medium.
<https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticas-2018-1/el-modelo-estructural-y-eso-con-qu%C3%A9-se-come-3163330f7a7a>
- Redondo, S. (2015). Manual para el tratamiento psicológico de los delincuentes. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rendón, M; Agudelo J. (2011). Evaluación de intervención en crisis: retos para los contextos Universitarios. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835206013.pdf>

- Reyes, M., & Tena, E. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas. México: El Manual Moderno.
- Rivas, S. G. (2013). Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar. Editorial El Manual Moderno.
- Rivera, L. (2014). Análisis psicopedagógico del servicio de orientación vocacional de un colegio privado de la provincia de san José. Tomado de.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n3/a07v14n3.pdf>
- Rizo García, M. (2011). Pensamiento sistémico y comunicación.
<http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/964>
- Roda, C. (2017, noviembre 11). Terapias sistémicas: Orígenes, principios y escuelas. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/terapias-sistemicas-origenes-principios-escuelas/>
- Salinas-Quiroz, F., Mihalfi, V. C., & Cabrera, P. S. (2016). Aportes ecológico-interactivos a la psicología educativa. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 26-37.
- Trianes, M. (2012). *Psicología del desarrollo y de la educación*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Universidad Antonio Nariño. (2019, August 27). COMUNICACIÓN ASERTIVA. Boletín 1 - Familia y Universidad. <https://www.uan.edu.co/component/k2/item/3891-comunicacion-asertiva>
- Universidad de Antioquia. (n.d.). Psicoeducación, manejo del estrés y prevención de recaídas. Cartilla Educativa Para Pacientes y Familias. Retrieved March 10, 2021, from <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/3fbd2db4-06d9-4f00-8a34-77b7c9864d4c/Cartilla-04.pdf?MOD=AJPERES&CVID=IJ8ETGY>
- Velázquez Narváez, Y., González Medina, M. A., Velázquez Narváez, Y., & González Medina, M. A. (2017). Factores asociados a la permanencia de estudiantes universitarios: Caso

UAMM-UAT. Revista de la educación superior, 46(184), 117-138.
<https://doi.org/10.1016/j.resu.2017.11.003>

Ventura, D. D. (2018). Retomando a Don D. Jackson, pionero de la terapia familiar sistémica: Una aproximación a su trayectoria profesional.
https://www.researchgate.net/publication/326257888_Retomando_a_Don_D_Jackson_pionero_de_la_terapia_familiar_sistemica_Una_aproximacion_a_su_trayectoria_profesional

Villarroel Zuazua, A. L., & González Ramírez, M. T. (2017). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 18(4), 1363-1387.

Anexos

Anexo 1. Protocolo guía de procedimientos COPE

Protocolo guía de procedimientos COPE

Ingreso al servicio de orientación psicosocial educativa

Se ha identificado que algunos estudiantes matriculados en los programas académicos ofrecidos en el CCAV Facatativá están teniendo dificultades para cumplir con las actividades propuestas en los diferentes cursos matriculados, donde se presentan circunstancias como: estudiantes que tienen un bajo promedio histórico, estudiantes que matriculan cursos de forma reiterada y no los aprueban, estudiantes con una larga trayectoria en la universidad pero con poco avance en la aprobación de su plan curricular, estudiantes que de forma inadvertida no continúan con sus estudios a pesar que tenían un buen desempeño académico o estudiantes que no se sienten identificados en el programa matriculado.

Sumado a lo anterior toda la población está sumida en un estado de incertidumbre debido a la pandemia generada por el coronavirus o COVID 19 como lo ha denominado la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que es una emergencia de importancia internacional, esta pandemia ha traído como consecuencia en la población altos niveles de estrés por el riesgo de contagio, los evidentes problemas de salud en las personas y una afectación directa a la economía de muchos hogares, todas estas condiciones hacen que los estudiantes deban enfrentar nuevas problemáticas que dificultan su continuidad en la universidad o que pueden llegar a afectar el desarrollo y cumplimiento de todos los compromisos académicos.

Dada la modalidad en la que se brindan los programas académicos en la UNAD, los estudiantes para cumplir con los compromisos académicos de cada uno de los cursos matriculados deben contar con un estado de ánimo que le permita desarrollar sus compromisos de acuerdo con los parámetros establecidos por la universidad, para esto es importante que los estudiantes cuenten con mecanismos de apoyo que les permitan desarrollar estrategias para afrontar o sobrellevar las dificultades que se les presentan en su cotidianidad y que pueden generar afectación en su rendimiento académico.

Por lo anterior y dado que en la actualidad en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia no hay un mecanismo efectivo para brindar apoyo en orientación psicosocial estudiantil, en el CCAV Facatativá por medio del diseño del Centro de Atención Psicosocial Educativo (COPE), se busca realizar una atención en orientación psicosocial a los estudiantes matriculados, con la finalidad de mitigar las problemáticas psicosociales y familiares que conllevan a la pérdida de créditos académicos y la deserción, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida y bienestar de los estudiantes.

Un estudiante de la UNAD matriculado en el CCAV de Facatativá puede recibir orientación psicosocial educativa en el COPE, bajo cualquiera de las siguientes condiciones:

Solicitud propia acercándose al COPE y diligenciado el formato de solicitud de atención

Remisión por parte de un directivo o docente del CCAV de Facatativá. Formato SOLICITUD DE ATENCIÓN ESTUDIANTIL (Anexo 1)

Invitación por parte del COPE a un estudiante que se identifique que tiene bajo rendimiento académico, se analizarán los siguientes indicadores: bajo promedio académico; recurrente cancelación o reprobación de cursos matriculados; larga permanencia en la universidad sin avances significativos en el cumplimiento del plan curricular. se debe realizar contacto telefónico con el estudiante, se debe diligenciar el formato de CONTACTO TELEFÓNICO INICIAL (Anexo 2). Se invita al estudiante a recibir la orientación psicosocial educativa, si el estudiante está interesado/a, tomar los datos y horarios para contacto y programación de la sesión inicial en el COPE.

Si el estudiante no está interesado, dejar claro la posibilidad que puede recibir orientación en el momento que lo desee.

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

Primera sesión

Recolección de información

La toma de información del estudiante consultante tiene como misión fundamental la de facilitar la toma de decisiones terapéuticas y dejar constancia de estas en los formatos establecidos para la atención psicosocial educativa.

Antes de iniciar con la primera entrevista es importante hacer claridad al consultante sobre los siguientes aspectos:

Confidencialidad de la información. Los psicólogos en formación que asistirán en la orientación psicosocial educativa han diligenciado y firmado el formato CONFIDENCIALIDAD PRACTICANTES (Anexo 3), donde manifiestan que conocen la responsabilidad y la ética

profesional para un adecuado manejo de la información que se les permite conocer para el desarrollo de las diferentes actividades que realicen durante la ejecución de la práctica profesional.

La importancia del trabajo en equipo. Se explica al consultante que el trabajo en equipo permite compartir impresiones y discutir sobre la como enfocar la orientación psicosocial educativa en relación con el motivo de consulta.

Espacio para aclarar expectativas. Cualquier pregunta que se formule sobre la forma de trabajo, se responde en forma cierta y concisa. Consultar al estudiante las expectativas que tiene del servicio de orientación psicosocial educativa ofrecido en el COPE, se deben aclarar los alcances del servicio ofrecido por el COPE al estudiante consúltate.

Autorización de la orientación psicosocial educativa

Luego de esto se indica el consultante si es mayor de 18 años que diligencie y firme el formato CONSENTIMIENTO INFORMADO ADULTO (Anexo 4). Para el caso de que un menor de edad requiera atención del COPE, la persona que actúe como representante legal (padre-madre) debe diligenciar y firmar el formato CONSENTIMIENTO INFORMADO MENOR DE EDAD (Anexo 5).

Luego de la verificación del correcto diligenciamiento del consentimiento informado, se procede a pedir información al Consultante para diligenciar el formato EVOLUCIÓN DEL MOTIVO DE CONSULTA (Anexo 6), esta información es importante dado que permite conocer el contexto del consultante. Además, se presenta un instrumento que en la primera parte se analiza las Expectativas Generales, en la segunda parte se analizan las expectativas específicas del consultante, con referencia a como la situación que motiva la consulta afecta algunas situaciones en concreto.

Conversación terapéutica inicial

La conversación terapéutica es la herramienta que utiliza el terapeuta para obtener información y provocar cambios en la dirección que defina el paciente. También sirve para desarrollar empatía y una buena relación terapéutica (Rodríguez-Arias, J. L. 2010). Es impórtate para el proceso de orientación psicosocial educativa conocer cómo y desde cuando la situación que motiva la consulta está afectando al estudiante. De esta forma corroborar o aclarar la información que suministro el consultante en el formato EVOLUCIÓN DEL MOTIVO DE CONSULTA (Anexo 6), esto ayuda a tener un panorama más claro de las situación o situaciones que pueden estar afectando el rendimiento académico del estudiante consultante.

Identificar con quien el estudiante mantiene un contacto frecuente y un vínculo social cercano, así poder inferir como esto puede estar afectando al estudiante consultante y como esos vínculos pueden servir como red de apoyo en la resolución del motivo de consulta.

Cierre primera sesión.

Se informa al estudiante que el Profesional en psicología con los Psicólogos en formación analizarán el caso y lo contactarán nuevamente para continuar con el proceso de orientación psicosocial educativa.

Se debe verificar que todos los formatos queden debidamente diligenciados y firmados, para ser guardados en el lugar destinado para tal fin, donde se garantice su seguridad.

Si el profesional en psicología que lidera el proceso identifica que la situación del estudiante requiere un tratamiento diferente a los servicios ofrecidos en el COPE, se debe informar al estudiante e iniciar el proceso de remisión al ente que corresponda.

Análisis situación del estudiante consultante.

Con la información proporcionada por el estudiante consultante el Profesional en Psicología que dirige el proceso en compañía de los Psicólogos en formación, tratan de determinar cuál es la afectación principal del estudiante y el procedimiento a seguir en los siguientes encuentros.

De acuerdo con el análisis realizado se pueden utilizar los protocolos de atención del COPE:

Comunicación asertiva.

Estrategias de afrontamiento.

Hábitos de estudio.

Orientación vocacional.

Pautas de crianza.

Manejo de estrés.

Proyecto de vida.

Se asigna a uno de los estudiantes de Prácticas Profesionales la responsabilidad de acompañar el proceso del estudiante, coordinado la programación de los encuentros el diligenciamiento y archivo de todos los documentos del proceso de orientación psicosocial educativa.

Sesiones de orientación psicosocial

Para cada estudiante que reciba orientación en el COPE se debe asignar un estudiante de Prácticas Profesionales para que realice el acompañamiento del proceso, quien va a ser la persona encargada de preparar las sesiones de orientación psicosocial educativa.

El estudiante asignado para acompañar el proceso de orientación debe presentar al profesional en psicología antes de cada sesión de orientación la siguiente información:

El marco teórico y conceptual relacionado con la estrategia propuesta para la atención del estudiante

Objetivos del desarrollo de la sesión

Los resultados esperados

Los materiales o recursos necesarios durante la sesión

El paso a paso del desarrollo de la sesión

La tarea asignada al estudiante al final de la sesión

Cuando se tenga la aprobación del profesional en psicología el psicólogo en formación coordina la programación de la sesión con el estudiante consultante.

Cierre de la orientación psicosocial educativa.

El cierre de la orientación puede ocurrir desde dos aspectos los cuales se expondrán a continuación y se dejarán claros con el estudiante que inicie una orientación psicosocial con COPE.

Lo primero de acuerdo con los protocolos de atención y normativa base que guía COPE, la orientación psicosocial se basará en 4 sesiones donde la inicial de acuerdo con el motivo de consulta y análisis del psicólogo permite una disposición y alineación al protocolo a manejar en las sesiones siguientes.

Teniendo en cuenta que las personas que acuden a COPE lo realizan de forma voluntaria, la terminación de la orientación durante las sesiones también es a petición de los estudiantes consultantes.

Finalizar el tratamiento no significa que la circunstancia de consulta se vea superada, sencillamente, se considera que las herramientas dadas en las sesiones permitieron a los estudiantes afrontar los eventos o retos que se les plantea sin la ayuda de un psicólogo.

Si al finalizar las sesiones el paciente plantea nuevas quejas que afecten su calidad de vida e involucren el área académica, se estudiará la posibilidad con el director de área y el psicólogo tratante la posibilidad de abrir otra orientación que encamine hacia los nuevos objetivos.

Por otra parte, es necesario aclarar que si el psicólogo tratante considera que las sesiones no están siendo efectivas puede proponer la terminación de este o un planteamiento diferente con otro

psicólogo o practicante. Como una estrategia de calidad de los procesos y del servicio ofrecido en el COPE se debe solicitar al estudiante diligenciar el formato ENCUESTA DE SATISFACCIÓN SERVICIO COPE (Anexo 7).

Evaluación de resultados

Los estudiantes que inician sesiones con el COPE, llegan a ser parte de la orientación por voluntad propia, solicitud de algún familiar, remisión de los jefes de carrera, estudio realizado por el director de la UNAD Facatativá y la sección de bienestar universitario.

Dicho esto, es necesario tener retroalimentación de los avances logrados por las sesiones de alguno de los involucrados con el estudiante o directamente con el implicado, para percibir el correcto funcionamiento de las sesiones o las modificaciones que se requieren para la buena orientación.

El formato CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO (Anexo 8), tiene algunas variables necesarias en el momento de finalización de la orientación psicosocial, que permite tomar algunas experiencias, conceptos y resultados, necesarios para atribuir un concepto a resultado tratado en COPE.

Este anexo no se crea como un formato adicional, ya que en una evaluación 360° de la orientación brindada al estudiante requiere el estudio de cómo se recibió el tema a tratar y como se resuelve al momento de finalizar la última sesión. Esto por la oportunidad que tiene el paciente de aportar las consideraciones de provecho a la oportunidad de trabajar y valorar el resultado deseable o como fracaso del tratamiento completo.

Seguimiento psicoterapia

Por lo tanto, terminada la última sesión se dará por finalizada la orientación y se dispondrá a realizar seguimiento utilizando el formato CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO (Anexo 8), para un seguimiento adecuado de la evolución del consultante se recomienda contactar telefónicamente al estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y al final del semestre.

Teniendo en cuenta la metodología de estudio establecida en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, que cuenta con programas de formación que permite al estudiante avanzar en su proceso académico a distancia y en el empleo de medios tecnológicos; el seguimiento de los casos tratados en COPE se realizara vía telefónica teniendo en cuenta las siguientes consideraciones.

Referencias

Batista, C. J. (2019). Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z. Manual Moderno.

Bogza, I. A. (2012). La terapia familiar sistémica y el duelo. Psicoterapia Editorial Grupo 81

Moreno, A. (Ed.). (2015). Manual de Terapia Sistémica: Principios y herramientas de intervención. Editorial Desclée de Brouwer.

Rodríguez-Arias, J. L. (2010). Terapia familiar breve: guía para sistematizar el tratamiento psicoterapéutico. Madrid. Editorial CCS.

ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de atención estudiantil

SOLICITUD DE ATENCIÓN ESTUDIANTIL

Facatativá, _____ de 2020

El suscrito Director CCAV Facatativá _____ con documento de identidad No _____ solicito al centro de apoyo en orientación psicosocial estudiantil COPE, brinde atención al estudiante _____ documento de identidad _____ matriculado en la escuela _____, en el programa _____, teniendo en cuenta que realizado el comité académico CCAV Facatativá, el día _____ del mes _____ se evidencio que presenta dificultades en su desempeño académico y el estudiante manifiesta de forma libre y voluntaria el deseo de recibir orientación psicosocial estudiantil.

Se solicita al centro enviar el reporte de atención estudiantil para seguimiento académico.

Cordialmente

| | |
|--|--|
| Nombre Director del CCAV Facatativá | |
| Firma director | |
| Documento de identidad | |

Anexo 2. Contacto telefónico inicial

| | | | |
|---|------------------------------|--|--|
| <p>CONTACTO TELEFÓNICO INICIAL Facatativá, _____ de 202__</p> <p>Datos de la persona que realiza el contacto telefónico:</p> <p>Nombre Completo: _____ Documento de identidad: _____ Programa: _____</p> <p>Datos del estudiante que se contacta para ofrecerle los servicios del COPE</p> <p>Nombre Completo: _____ Documento de identidad: _____ Programa: _____</p> <p>Buenos (días, tardes y noches) soy ... (nombre y apellido) y (rol dentro del COPE), podría por favor hablar con (nombre del estudiante), (Cuando estamos seguros de hablar con el estudiante seguimos con la presentación) llamo de la UNAD del Centro de Orientación Psicosocial Educativa COPE. El COPE brinda orientación psicosocial educativa a estudiantes que tienen un bajo rendimiento académico y que requieran acompañamiento ante situaciones que han sido de difícil manejo y que afectan su desempeño académico, con la finalidad de mitigar dichas problemáticas y contribuir con su bienestar.</p> <p>¿(nombre del estudiante) ... estaría interesado en recibir orientación psicosocial educativa en el COPE?</p> <p>SI NO</p> <p>Si la respuesta es afirmativa confirme los siguientes datos:</p> <p>Teléfono de contacto: _____ email: _____</p> <p>Horario para contactar nuevamente: _____ Disponibilidad de horario para agendar el encuentro inicial en el COPE: _____</p> <p>Si se cuenta con agenda y puede acordar un encuentro con el estudiante registre: Fecha: _____, hora: _____ y medio a utilizar: _____</p> <p>De lo contrario informe al estudiante que se contactaran nuevamente del COPE para agendar un encuentro.</p> <p>Si la respuesta es negativa: indique al estudiante que el servicio está disponible en cualquier momento que lo requiera.</p> <p>Para el cierre de la comunicación agradezca al estudiante por su tiempo para atender la llamada.</p> <p>Practicante:</p> | | | |
| <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Firma del practicante</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table> | Firma del practicante | | |
| Firma del practicante | | | |

| | | | |
|--|-------------------------------|--|--|
| | Nombre del practicante | | |
| | Documento de identidad | | |

Anexo 3 Confidencialidad practicantes.

Facatativá, _____ de 202__

Yo _____, identificado con número de cédula de Ciudadanía No. _____ de _____, en mi calidad de estudiante de la UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA – UNAD, adscrita al programa de Psicología, actualmente realizando la práctica profesional dentro de las instalaciones de la Universidad en el CCAV de Facatativá, Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE, manifiesto que conozco la responsabilidad y la ética profesional para el manejo de la información que me sea asignada para las diferentes actividades que realizaré durante la ejecución de mi práctica.

De acuerdo con Ley 1090 de 2006, artículo 2º numeral 5. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo (Congreso de Colombia, 2006)

Para dar fe de lo anterior, se firma en la ciudad de Facatativá, a los _____ días del mes de _____ de _____

Practicante:

| | |
|-------------------------------|--|
| Firma del practicante | |
| Nombre del practicante | |
| Documento de identidad | |

Monitor de Práctica:

| | |
|-------------------------------|--|
| Firma del profesional | |
| Nombre del profesional | |
| Documento de identidad | |
| Tarjeta profesional | |

Anexo 4. Consentimiento informado adulto

Consentimiento Informado Adulto

Facatativá, _____ de 202__

Yo _____, identificado (a)

con C.C. No _____ Edad: _____ Procedencia: _____

Ocupación: _____

Contactos: _____ Teléfono _____, correo electrónico:

_____, matriculado en la escuela _____

programa _____, actuando en mi nombre.

Certifico

He sido debidamente informado y acepto participar en una intervención o acompañamiento psicosocial mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación, comprendo que al Trabajar con aplicaciones tecnológicas se protegerá en su totalidad mis datos personales en virtud a la Ley 1581 de 2012, Ley 1266 del 2008 y Ley 1273 de 2009. Y que los enfoques de tratamiento deben estar basados en la evidencia y la ética profesional, en atención a la Ley 1090 de 2006. De igual manera he sido orientado/a frente a las medidas que se tomarán para proteger los datos personales a través de una conexión web segura, teniendo en cuenta la Ley 1581 de 2012, Ley 1266 del 2008 y Ley 1273 de 2009. que se tratará, profundizará y compartirá información personal y sensible, la cual es la base de todo proceso psicológico y por lo tanto autorizo a los/las profesionales de Salud Mental que intervendrán en este proceso en particular, para tratarla y para gestionarla, consciente de los principios de bioética y deontología, y de privacidad y reserva de la información, los cuales se me han explicado suficientemente. (Ley 1090 de 2006, artículo 2º numeral 5).

He sido informado de manera clara y expresa sobre la participación de psicólogos en formación de la UNAD, su nombre, nivel de estudios y el tipo de participación al igual que el nombre del docente, asesor de practica y responsable del responsable de la prestación del servicio. De igual manera se me ha indicado de manera expresa y clara sobre la libertad que tengo de retirar mi consentimiento en cualquier momento sin ningún tipo de consecuencias para mí, de igual manera se me ha expresado de forma clara las condiciones con la cuales el psicólogo pueda terminar el servicio antes de lo previsto.

| | |
|------------------------|--|
| Firma del estudiante | |
| Nombre del Estudiante | |
| Documento de identidad | |

| | |
|-----------------------------|--|
| Firma Psicólogo orientador | |
| Nombre Psicólogo orientador | |
| Documento de identidad | |
| T.P. No | |

Anexo 5. Consentimiento informado menor de edad

Consentimiento Informado menor de edad.

Facatativá, _____ de 202__

Yo _____, identificado (a) con C.C. No _____, actuando como representante legal (padre-madre) del menor _____ identificado con tarjeta de identidad número

matriculado en la escuela _____ programa _____, consiento que reciba orientación psicosocial educativa, además

Certifico

Que en virtud de lo establecido en la normatividad nacional vigente relacionada con la prestación de los servicios de Salud Mental, con la profesión de psicología y demás relacionadas, he sido debidamente informado sobre rutinas, actividades, procesos y procedimientos propios del ejercicio de la psicología, que en este servicio de orientación psicosocial educativa en particular serán utilizados o pueden llegar a ser utilizados de ser necesario como lo son las tecnologías de la información y comunicación a través de contacto virtual, en donde primaran los aspectos éticos asociados a la confidencialidad, comprendo que los psicólogos tienen una obligación básica de respeto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas y solo lo la revelaran con el consentimiento de la persona excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevara a un evidente daño a la persona o a otros. Se me ha indicado de manera clara y oportuna, veraz y completa los procedimientos a seguir, el tiempo estimado para ello, aclarando que es una atención psicosocial educativa, se me han informado las posibles consecuencias negativas si las hubiere y cuando se el caso los instrumentos que se utilicen para tal efecto.

He sido debidamente informado y acepto participar en una intervención o acompañamiento psicosocial mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación, comprendo que al Trabajar con aplicaciones tecnológicas se protegerá en su totalidad mis datos personales en virtud a la Ley 1581 de 2012, Ley 1266 del 2008 y Ley 1273 de 2009. Y que los enfoques de tratamiento deben están basados en la evidencia y la ética profesional, en atención a la Ley 1090 de 2006. De igual manera he sido orientado/a frente a las medidas que se tomaran para proteger los datos personales a través de una conexión web segura, teniendo en cuenta la Ley 1581 de 2012, Ley 1266 del 2008 y Ley 1273 de 2009. que se tratará, profundizará y compartirá información personal y sensible, la cual es la base de todo proceso psicológico y por lo tanto autorizo a los/las profesionales de Salud Mental que intervendrán en este proceso en particular, para tratarla y para gestionarla, consciente de los principios de bioética y deontología, y de privacidad y reserva de la información, los cuales se me han explicado suficientemente. (Ley 1090 de 2006, artículo 2º numeral 5).

He sido informado de manera clara y expresa sobre la participación de psicólogos en formación de la UNAD, su nombre, nivel de estudios y el tipo de participación al igual que el nombre del docente, asesor de practica y responsable del responsable de la prestación del servicio. De igual manera se me ha indicado de manera expresa y clara sobre la libertad que tengo de retirar mi consentimiento en cualquier momento sin ningún tipo de consecuencias para mí, de igual manera se me ha expresado de forma clara las condiciones con la cuales el psicólogo pueda terminar el servicio antes de lo previsto.

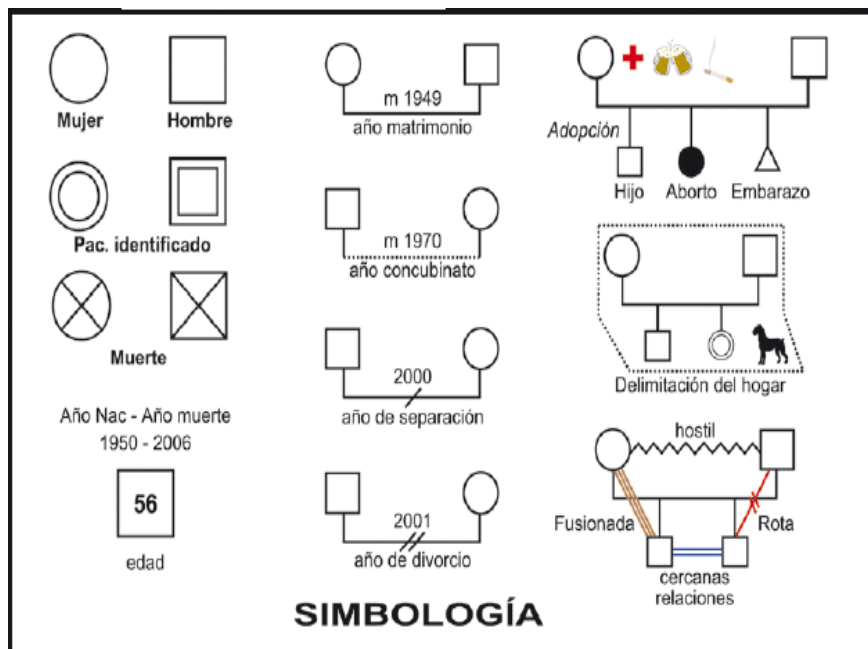
| | |
|------------------------|--|
| Firma del estudiante | |
| Nombre del Estudiante | |
| Documento de identidad | |

| | |
|---|--|
| Firma representante legal del estudiante | |
| Nombre representante legal del estudiante | |
| Documento de identidad | |

| | |
|-----------------------------|--|
| Firma Psicólogo orientador | |
| Nombre Psicólogo orientador | |
| Documento de identidad | |
| T.P. No | |

Anexo 6. Evolución del motivo de consulta

| EVOLUCIÓN DEL MOTIVO DE CONSULTA | |
|---|---------------------------|
| Datos socio demográficos consultante | |
| Fecha: _____ | |
| Datos personales | |
| Código estudiante: | Nombre: |
| Documento identidad: | Programa académico: |
| Género: | Fecha de nacimiento: |
| Edad actual: | Edad en la atención: |
| Lugar de nacimiento: | Estado civil: |
| Dirección de procedencia: | Municipio de procedencia: |
| Teléfono de residencia: | Correo electrónico: |
| Datos del acudiente del estudiante | |
| Nombre: | Parentesco: |
| Dirección: | Teléfono: |
| Número de celular: | Email: |
| EPS del estudiante | |
| Nombre EPS: | Estado EPS: |
| Régimen EPS: | Tipo de Afiliado: |
| Información familiar: | |
| Genograma: graficar el genograma y registrar las características familiares. | |



Funcionamiento Familiar: Estilos de comunicación, autonomía, estilos de crianza, toma de decisiones, intercambio afectivo, tipos de interacción, valores, reglas y normas.

Evolución del motivo de consulta

Tiempo de evolución de la queja: _____

Entre uno y seis meses.

Entre seis meses y un año.

Más de un año.

Tratamiento anterior: se ha consultado previamente el problema con algún otro profesional.

Si

No

En caso de que si, registrar el tipo de tratamiento que ha recibido el consultante:

Está en algún tratamiento simultáneo

Si

No

En caso de que si, registrar el tipo de tratamiento que está recibiendo el consultante:

| | | | |
|---|-----------|-----------|----------|
| Examen mental | | | |
| Aspecto físico: <input type="checkbox"/> Adecuado; <input type="checkbox"/> No Adecuado | | | |
| Actitud del paciente: <input type="checkbox"/> Adecuada; <input type="checkbox"/> No Adecuada | | | |
| Estado de consciencia: <input type="checkbox"/> Alerta; <input type="checkbox"/> Hiperalerta; <input type="checkbox"/> Obnubilado; <input type="checkbox"/> Somnoliento; <input type="checkbox"/> Letargia; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| Lenguaje y habla: <input type="checkbox"/> Organizado y coherente; <input type="checkbox"/> Bradiplalia; <input type="checkbox"/> Logorrea; <input type="checkbox"/> Mutismo; <input type="checkbox"/> Disartria; <input type="checkbox"/> Desorganizado; <input type="checkbox"/> Taquiplalia; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| Orientación: <input type="checkbox"/> Orientado en tiempo y espacio; <input type="checkbox"/> Desorientado en tiempo y espacio | | | |
| Memoria: <input type="checkbox"/> Adecuada; <input type="checkbox"/> Hipomemoria; <input type="checkbox"/> Amnesia; <input type="checkbox"/> Confabulación; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| Atención: <input type="checkbox"/> adecuada; <input type="checkbox"/> no adecuada | | | |
| Sueño y alimentación: <input type="checkbox"/> adecuado; <input type="checkbox"/> no adecuado | | | |
| Curso y contenido del pensamiento: | | | |
| Tipo de curso de pensamiento: <input type="checkbox"/> Normal; <input type="checkbox"/> Disgregado; <input type="checkbox"/> Bloqueo de pensamiento; <input type="checkbox"/> Prolijo; <input type="checkbox"/> Incoherente; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| Tipo de contenido de pensamiento: <input type="checkbox"/> Normal; <input type="checkbox"/> Obsesivo; <input type="checkbox"/> Delirante; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| Percepción o sensorio-percepción: <input type="checkbox"/> Sin patología; <input type="checkbox"/> Presenta ilusiones; <input type="checkbox"/> Presenta alucinaciones; <input type="checkbox"/> Otro: _____ | | | |
| AFFECTO: | Estable | Inestable | Triste |
| Eufórico | Irritable | | |
| a | Tranquilo | Ira | Angustia |
| Anhedonia | Otro | | |
| Psicomotricidad: <input type="checkbox"/> Sin alteraciones; <input type="checkbox"/> Hiperactividad; <input type="checkbox"/> Hiperbulia; <input type="checkbox"/> Agitación psicomotriz; <input type="checkbox"/> Hipoactividad o inhibición psicomotriz disminuida; <input type="checkbox"/> Hipobulia o abulia; <input type="checkbox"/> Estereotipias; <input type="checkbox"/> Manerismo; | | | |

Temblor; Otro: _____

Consciencia de enfermedad:

Adecuada consciencia; Regular estado de consciencia de enfermedad; Poca o nula consciencia de enfermedad; No Aplica; Otro: _____

Riesgo suicida:

- No refiere idea o intento suicida
- Ideación suicida persistente sin la intención de llevar a cabo una autolesión
- Ideación suicida con plan para llevar a cabo un acto de autolesión
- Gesto suicida sin plan
- Amenaza suicida con plan de llevar a cabo una autolesión
- Intento de suicidio sin plan previo
- Intento de suicidio con plan anterior
- Parasuicidio
- Ideación suicida casual y/o transitoria sin intención de llevar a cabo una autolesión

Análisis objetivo y observaciones del profesional que interviene:

(Observaciones generales de lo expuesto por el paciente y lo observado por el profesional para realizar diagnóstico)

Propuesta o plan de intervención

| | |
|-------------------------------|--|
| Firma del Estudiante | |
| Nombre del Estudiante | |
| Documento de identidad | |
| Firma del practicante | |
| Nombre del practicante | |
| Documento de identidad | |
| Firma del profesional | |
| Nombre del profesional | |
| Documento de identidad | |
| Tarjeta profesional | |

Anexo 7 Encuesta de satisfacción servicio COPE

| | | | | |
|---|-----------|--------------------|-------------|----------------|
| ENCUESTA DE SATISFACCIÓN | | | | |
| Registró de datos No. _____ Fecha _____ | | | | |
| Datos de identificación: | | | | |
| Nombre Completo: _____ | | | | |
| Documento de identidad: _____ | | | Edad: _____ | |
| Fecha de Nacimiento: _____ | | Sexo: _____ | | |
| Estado Civil: _____ | | Procedencia: _____ | | |
| Escuela: _____ | | Programa: _____ | | |
| Teléfonos: _____ | | | | |
| ENCUESTA DE SATISFACCIÓN | | | | |
| Por favor, marque la respuesta que mejor describa su impresión general sobre diferentes aspectos al utilizar los servicios del Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE | | | | |
| Considera que la respuesta terapéutica frente al motivo de consulta fue: | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| El nivel de impacto de la atención sobre su calidad de vida, lo calificaría como | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| El resultado obtenido del proceso terapéutico ha sido: | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| Como se sintió con la puntualidad en la iniciación de sus sesiones: | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| La presentación personal e imagen del equipo del Consultorio lo considera: | | | | |
| Excelente | Muy buena | Buena | Regular | Inadecuada |
| ¿En general usted Recomendaría el servicio? | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| Considera el servicio como: | | | | |
| Extremadamente útil | Muy útil | Algo útil | No muy útil | Para nada útil |
| ¿Qué fue realmente bueno acerca de la asistencia? | | | | |

¿Hubo algo que no le haya gustado o que sienta que necesita mejorar?

Anexo 8 Cuestionario de seguimiento

| | | | | |
|---|-----------|-------|---------|------------|
| CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO | | | | |
| Contacto telefónico de seguimiento | | | | |
| Fecha: _____ | | | | |
| Datos de la persona que realiza el contacto telefónico: | | | | |
| Nombre Completo: _____ | | | | |
| Documento de identidad: _____ Programa: _____ | | | | |
| | | | | |
| Datos del estudiante que se contacta para hacer seguimiento servicio del COPE | | | | |
| Nombre Completo: _____ | | | | |
| Documento de identidad: _____ Programa: _____ | | | | |
| | | | | |
| Buenos (días, tardes y noches) soy ... (nombre y apellido) y (rol dentro del COPE), podría por favor hablar con ... (nombre del estudiante), (Cuando estamos seguros de hablar con el estudiante seguimos con la presentación) llamo de la UNAD del Centro de Orientación Psicosocial Educativa COPE. | | | | |
| Intentos de seguimiento: | | | | |
| Fecha y hora: _____ Nota: _____ | | | | |
| _____ | | | | |
| Fecha y hora: _____ Nota: _____ | | | | |
| _____ | | | | |
| Fecha y hora: _____ Nota: _____ | | | | |
| _____ | | | | |
| | | | | |
| Preguntas | | | | |
| ¿Cómo calificarías si 1 es nada y 5 todo, el cumplimiento de los objetivos en las sesiones? | | | | |
| Excelente | Muy buena | Buena | Regular | Inadecuada |
| | | | | |
| ¿Has consultado el tema con algún otro especialista? <input type="checkbox"/> Si; <input type="checkbox"/> No. | | | | |
| _____ | | | | |
| _____ ¿Has pensado en continuar la orientación en el COPE? <input type="checkbox"/> Si; <input type="checkbox"/> No. | | | | |
| _____ | | | | |
| _____ ¿Notaste alguna mejora en algún aspecto de tu vida al finalizar el tratamiento? <input type="checkbox"/> Si; <input type="checkbox"/> No. | | | | |
| _____ | | | | |
| _____ ¿Alguna persona que hace parte de tu núcleo familiar (papas, hermanos, pareja o hijos), ha iniciado tratamiento de psicología o psiquiatría en los últimos meses? <input type="checkbox"/> Si; <input type="checkbox"/> No. | | | | |
| | | | | |
| De acuerdo con el motivo de consulta | | | | |
| ¿Ha mejorado la relación con las demás personas? <input type="checkbox"/> Si; <input type="checkbox"/> No. | | | | |

¿Se siente irritable más frecuentemente? Si; No

¿tiene problemas para conciliar el sueño? Si; No

¿Todo el día me encuentro preocupado? Si; No

¿Cómo se encuentra hoy con respecto al motivo de consulta?

¿Lo tratado en las sesiones de orientación contribuyo a conseguir tu propósito?

¿Destaque lo que considera positivo y negativo de las sesiones de orientación realizadas?

Positivo:

Negativo:

Califique cómo han evolucionado cada uno de los siguientes aspectos después de recibir orientación en el COPE siguientes aspectos en relación con Mejoría (mejor, igual, peor)

Sistema familiar: Mejoro; Igual; Empeoro.

Rendimiento Académico: Mejoro; Igual; Empeoro.

Desarrollo personal: Mejoro; Igual; Empeoro.

Rendimiento Laboral: Mejoro; Igual; Empeoro.

Exponer porque califico como empeoro.

| | |
|-------------------------------|--|
| Firma del practicante | |
| Nombre del practicante | |
| Documento de identidad | |
| Firma del profesional | |
| Nombre del profesional | |
| Documento de identidad | |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Tarjeta profesional | | |
|----------------------------|--|--|

Anexo 2. Protocolo Comunicación Asertiva COPE

Protocolo Comunicación Asertiva

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado.

Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Identificar como el bajo rendimiento académico del estudiante consúltate está siendo afectado por situaciones relacionadas con la comunicación asertiva.

Proponer actividades al estudiante consúltate para el desarrollo de habilidades que le permitan superar los problemas relacionados con la comunicación asertiva.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el aprendizaje.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa

Para Gold y Gómez quienes desarrollan un documento enfocado en los estudiantes presentan que la comunicación asertiva:

Se manifiesta tanto en el lenguaje verbal, esto es cuando la persona expresa sus sentimientos, desacuerdos, expectativas y solicita respuesta. La comunicación asertiva también se manifiesta en el lenguaje no verbal, esto es cuando la persona mantiene el contacto visual con quienes se comunica, se observa serena y firme, con un tono y volumen de voz acorde con las circunstancias (Gold y Gómez, 2015, p.65).

La comunicación asertiva es una alternativa adecuada para la prevención de conflictos en el ámbito laboral, familiar y sobre todo en el manejo de las relaciones interpersonales. Las personas que emplean una comunicación asertiva “son capaces de adaptar su discurso al contexto y emplean habilidades sociales que les permiten una mayor eficacia en la comunicación”. (García, 2016, p.100).

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos,

abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Objetivos

Evaluar en forma general el motivo de consulta del estudiante para lograr establecer una posible hipótesis diagnóstica y proponer un tratamiento acorde a los problemas que presenta.

Crear un espacio de reflexión positivo que permita al estudiante consultante expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Evaluar por parte del profesional responsable la decisión de referir el caso a otro profesional para su manejo.

Explicar al estudiante las características de la comunicación asertiva como un proceso psicoeducativo.

Resultados esperados

En la sesión primera se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis para determinar si el estudiante requiere orientación respecto a la comunicación asertiva, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto / Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención. Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Realizar preguntas para identificar las situaciones de difícil manejo para el estudiante y los recursos que ha venido utilizando para lograr una comunicación asertiva, así como su red de apoyo. Algunos ejemplos de preguntas:

- ¿Te enojas cuando otros desafían tu punto de vista?
- ¿Evita situaciones donde existe la posibilidad de confrontación; a pesar de que significa que sus necesidades serán pasadas por alto?
- ¿Sientes que al decir lo que quieres estás siendo egoísta?
- ¿Te inclinas a los deseos de los demás solo para arrepentirte pronto?
- ¿Dices cosas apresuradamente y te arrepientes después?
- ¿Sientes que tu autoestima se puede ver afectada por como los demás te tratan?

- ¿Sientes que tus opiniones y valores son ignorados por quienes te rodean?

Psicoeducación comunicación asertiva.

La asertividad es poder expresar tu punto de vista de una manera clara, respetando al otro, es un punto intermedio entre ser agresivo y pasivo, la asertividad permite a las personas hablar de lo que les molesta y pedir lo que necesitas sin ofender al otro, forzar sus opiniones o minimizar la importancia de las necesidades y los sentimientos del otro. Según Chávez y Tena, desde la psicología se puede afirmar que “una persona es asertiva si está segura de sí misma, si logra expresarse con claridad, si se comporta de forma auto afirmativa, evita ser ignorada, comprende y respeta los sentimientos, derechos y opiniones de los demás” (2018, p.57), así las cosas, Bueno & Garrido presentan que ser asertivo es una “habilidad de comunicación fundamental. La asertividad puede ayudarlo a expresarse de manera efectiva y defender su punto de vista, al mismo tiempo que respeta los derechos y creencias de los demás” (2012, p.54).

Ser asertivo también puede ayudar a la persona a aumentar su autoestima y por consiguiente ganarse el respeto de los demás. Esto puede ayudar a reducir considerablemente el estrés, especialmente cuando se tiende a asumir demasiadas responsabilidades porque tiene dificultades al omento de decir que no.

Algunas recomendaciones para aprender a ser más asertivo.

Lograr comunicarse de forma adecuada es muy importante para las personas, ya que les permite transmitir sus sentimientos y sus necesidades.

La comunicación es un factor muy importante en las personas desarrollan diferentes estilos de comunicación basados en sus experiencias de vida. Tu estilo puede estar tan arraigado que ni siquiera eres consciente de lo que es. Las personas tienden a mantener el mismo estilo de comunicación con el tiempo. Pero si desea cambiar su estilo de comunicación, puede aprender a comunicarse de manera más saludable y efectiva. (Mayo Clinic, 2020)

Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a ser más asertivo:

Evaluar el estilo de comunicación. ¿Acepta trabajo adicional incluso cuando tienen muchas ocupaciones?, ¿Logra expresar sus opiniones o prefiere permanecer en silencio?, ¿Juzgar o culpa a las personas con rapidez? ¿En algún momento las personas pueden temer iniciar una conversación conmigo?, es importante comprender el estilo antes de empezar a implementar cambios.

Utilice en sus expresiones el "yo". El uso de expresiones en las que se incluya permite a las personas saber lo que está pensando sin que se sientan acusadas. Por ejemplo, no diga "creo que estas equivocado" en lugar diga "No estoy totalmente de acuerdo". Es importante realizar las solicitudes de forma simple, pero de forma específica.

Practica responder no. Cuando se presenten dificultades para responder no, practique con situaciones simples respondiendo con un NO y una explicación apropiada y breve.

Practique lo que quiere decir. Si le parece difícil expresar sus necesidades u opiniones, puede practicar frente al espejo, diga lo que quiere decir en voz alta, también puede resultar un ejercicio adecuado, escribir primero lo que se quiere decir, como una especie de guion. Solicite ayuda a una persona cercana y practique mediante un juego de roles.

Uso del lenguaje corporal. Es importante saber que la comunicación no es solo verbal. De esta forma intente actuar con confianza, aunque no lo sienta, conserve una postura erguida. Haga contacto visual con sus interlocutores, mirar al entrecejo o la frente es una manera de empezar si no se tiene la confianza para mirar a los ojos a la persona que tiene en frente. Trate de que su expresión facial sea positiva o neutra. No cruce las piernas ni los brazos. Practique frente al espejo o con una persona de confianza el lenguaje corporal asertivo.

Mantenga bajo control sus emociones. Estar en conflicto es una situación difícil para la mayoría de las personas. Puede que se sienta frustrado, con ganas de llorar o enojado, aunque estos sentimientos son totalmente normales puede limitar la capacidad de resolver alguna situación conflictiva, si crees que algunos de estos sentimientos afloraran en determinada situación, tome las cosas con calma, respire lentamente y trate de hablar de forma más pausada, manteniendo la voz firme y uniforme.

Practica en escenarios conocidos. Para empezar, puede practicar estas nuevas habilidades en situaciones conocidas y que generen bajo riesgo, pruebe sus competencias asertivas con una persona de confianza, realice una autoevaluación y establezca que requiere ser modificado.

Retroalimentación.

Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

La comunicación asertiva es la capacidad que tienen las personas de lograr expresar sus ideas y sentimientos sean estos positivos o negativos “de una manera abierta, honesta y directa. Reconoce nuestros derechos sin dejar de respetar los derechos de los demás. Nos permite asumir la responsabilidad de nosotros mismos y de nuestras acciones sin juzgar ni culpar a otras personas”. (Universidad Antonio Nariño, 2019).

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Intente algo diferente.

Explicación:

Pedimos a los consultantes que, las próximas veces en que aparezca el problema, hagan algo diferente, distinto de lo que han hecho hasta ahora. No les proponemos nada en concreto, sino que les damos la indicación de que experimenten introduciendo alguna novedad. Puede servir cualquier cosa, por ilógica que sea, siempre que sea diferente de lo intentado hasta entonces.

Indicaciones: Esta tarea es una forma de introducir un cambio en la secuencia problema, sin prejuzgar qué cambio ha de ser. Anima a los consultantes a modificar su forma

habitual de manejar la situación, pero les deja libertad para probar cualquier cosa.

Está especialmente indicada cuando la secuencia problema es muy rígida y estereotipada. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.68)

SEGUNDA SESIÓN

Juego de roles.

Objetivos.

Ayudar a las personas a que se enfrenten a situaciones que temen o sobre las que se sienten molestas bajo un ambiente controlado, para que desarrollen sus habilidades asertivas.

Establecer metas concretas factibles y claras frente al problema planteado en la primera sesión.

Motivar las metas establecidas desde una visión positiva y de cambio.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-formulada en la primera sesión: Haga cosas diferentes.

Se le pide al consultante que exponga que aspectos positivos y negativos relacionados con la comunicación asertiva que identifico en el desarrollo de la tarea, que acciones identifico que son apropiadas para mejorar sus procesos de comunicación.

Juego de roles.

Esta técnica ayuda a las personas a que se enfrenten a situaciones que temen o sobre las que se sienten molestas bajo un ambiente controlado, para que desarrollen sus habilidades asertivas. El profesional que está dirigiendo la orientación puede participar en el juego de roles como facilitador o modelando las posibles conductas en el estudiante consultante.

Se trata de que terapeuta y estudiante desarrollen un juego de roles, donde los dos recreen una situación que le viene siendo difícil de manejar al estudiante, de forma que este logre

identificar los aspectos a mejorar y con ayuda del terapeuta “entrenen” en ese espacio una forma más adaptativa de afrontar la situación desde una comunicación asertiva.

Recomendaciones para que el consultante logre mejorar los procesos de comunicación asertiva:

La mirada: las personas asertivas miran más mientras hablan a diferencia de las personas sumisas, y con menor intensidad que las personas agresivas

La expresión facial: la persona asertiva adopta una expresión facial que está de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir

La postura corporal: la persona asertiva adopta por lo general una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona

Los gestos: en la persona asertiva, muestran desinhibición y naturalidad. Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad

Los componentes lingüísticos, como el volumen, el tono, la fluidez y la velocidad. En la persona asertiva se sitúan en un término medio: ni muy elevados ni muy inhibidos, acordes a la situación y respetando a la persona. (Castanyer, 2014, p.14)

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

A veces el aprendizaje de una técnica concreta se desarrolla más eficazmente a través del role playing durante el espacio de supervisión.

Compromiso

Las 3 C de la comunicación asertiva.

Explicación::

Las 3 C de la comunicación asertiva son:

Confianza: cree en su capacidad para manejar una situación.

Claro: el mensaje que tiene es claro y fácil de entender.

Controlado: entrega información de manera tranquila y controlada.

Indicaciones:

El consultante debe identificar una situación en la que la comunicación fue asertiva y se cumplieron las 3C.

El consultante debe realizar un análisis de una situación de su vida en que la comunicación no fue asertiva y esto le trajo consecuencias.

El consultante debe identificar como cada una de las 3C tuvieron influencia para que no se diera una comunicación asertiva y que estrategias puede desarrollar para que una situación de ese tipo no se vuelva a presentar.

TERCERA SESIÓN

Excepciones

Objetivos

Ayudar al estudiante a identificar las excepciones que son aquellas ocasiones en las que el problema motivo de consulta no está presente o es menos frecuente o intenso.

Resultados esperados

Los cambios y acciones pretratamiento desarrollados por los Estudiantes se establecen y se tratan como excepciones, es importante traer eventos cercanos en el tiempo, como lo que sintieron, pensaron e hicieron en los últimos días.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estudiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea de la segunda sesión: Las tres C de la comunicación asertiva.

Excepciones

Las excepciones son las acciones y circunstancias en las que la presencia de la queja se atenúa o, sencillamente, no ocurre. Es tarea del terapeuta retener el tema de conversación de la entrevista en las excepciones.

La conversación sobre excepciones tiene lugar en cualquier momento de la terapia, siempre que sea posible identificar algo que los clientes estén haciendo que sea bueno para ellos, que suponga conseguir sus objetivos, que implique que el problema no se presenta, etc.

Algunos ejemplos de modos de preguntar:

¿Ha pasado por algo semejante otras veces? ¿Cómo fuiste capaz de resolverlo entonces?

¿Hay días en que te comunicas mejor? ¿Qué sucede en esos días?

¿Qué haces?

¿Con qué coincide?

¿Qué es diferente?

¿Cómo lo notan los demás?

¿Qué tiene que pasar para que esto suceda más a menudo? (García Martínez, 2015, p.81)

Es importante tener presente los siguientes pasos para la aplicación de las excepciones:

Motivar el tema de las excepciones. No se requiere que o haga la persona que esta orientando la sesión, muchas veces el estudiante puede exponer de forma espontanea las situaciones que han ido bien y las que no.

Señalar la excepción: es trascendental que la excepción no pase desapercibida, que el estudiante la valore como impórtate y que signifique un paso para el cambio que se está buscando.

Extender: cuando se identifique una excepción y se señale como tal, es importante que se haga más grande o se pueda replicar.

Asignar el control: cuando se logra reconocer y ampliar una excepción, el estudiante debe asumir el control sobre ella.

Persistir: se pregunta al estudiante consultante qué otras excepciones ha habido, qué situaciones han estado bien o en que otros eventos se ha producido el milagro.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

Las excepciones facilitan al estudiante consultante la construcción de una realidad donde los cambio ya se están dando en la dirección esperada, incluso mucho antes de que el consultante acuda a la consulta.

Compromiso

La carta de despedida.

Explicación:

Solicitamos a la persona que escriba una carta de despedida a su problema en la que, tras agradecer los servicios prestados, detalle las razones por las que quiere prescindir de él.

Empleamos esta tarea para motivar a los consultantes para el cambio, y está indicada en todos aquellos casos en que la persona se halla en situación ambivalente, en fase contemplativa, porque, por un lado, desea superar su problema, pero, por otro, teme las consecuencias negativas de enfrentarse a él. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, P.44)

De acuerdo con lo establecido en el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa COPE, se deben diligenciar el siguiente formato:

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan tener relación con el normal desarrollo de sus actividades.

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de Procedimientos COPE, se sugiere diligenciar el siguiente formato:

Cuestionario de seguimiento

Anexo 3. Protocolo Estrategias de afrontamiento COPE

Protocolo Estrategias de afrontamiento

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado. Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Presentar herramientas para el desarrollo de estrategias de afrontamiento de forma que permitan mejorar la calidad de vida y el bienestar social de los estudiantes consultantes.

Diseñar herramientas para el fortalecimiento de habilidades que apoyen las estrategias de afrontamiento trabajadas durante las sesiones con los estudiantes que reciben orientación en el COPE.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el aprendizaje.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa

El conocimiento y practica de las estrategias de afrontamiento para estudiantes, no solo establece un parámetro fundamental en su aprendizaje, también modifica de forma positiva una amplia gama de direcciones afectivas desde el contexto laboral, familiar o social, apoyando en todo momento el centro afectivo y emocional del individuo, para esto se enfoca el modelo sistémico estratégico en actividades que habiliten un enfoque directo al problema expuesto por el estudiante.

El afrontamiento Folkman & Lazarus (citado por Díaz, 2005) lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos” (p. 23).

Luego de revisar varios estudios investigativos Kenneth Matheny y colaboradores presentan el afrontamiento como “cualquier esfuerzo, saludable o malsano, consciente o inconsciente, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o para tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial”. (Caballo, 2008, p. 304).

Se analiza el afrontamiento desde los siguientes aspectos:

Los recursos de afrontamiento, “comprende las ventajas tanto físicas, como personales y sociales; estrategias de afrontamiento, hace referencia a las actuaciones que son utilizadas con el fin de eliminar o disminuir el estrés; estilos de afrontamiento, comprende las formas habituales de enfrentarse a una crisis. (Caballo et al., 2008).

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Escala WOC – Identificación

Objetivos

Realizar por medio de preguntas circulares una identificación del problema planteado por el estudiante e identificación de situaciones que involucren la necesidad de estrategias de afrontamiento.

Crear con el estudiante un espacio de reflexión positivo que permita expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Explicar al estudiante las características e importancia de las estrategias de afrontamiento como un proceso psicoeducativo

Resultados esperados

En la primera se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis para determinar si el estudiante requiere orientación respecto a estrategias de afrontamiento, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto / Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención. Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Realizar preguntas circulares para identificar las situaciones de difícil manejo para el estudiante y así poder identificar los recursos que ha venido utilizando para dar respuesta, establecer diferencias entre las estrategias de afrontamiento negativas y positivas.

Psicoeducación en relación con las estrategias de afrontamiento.

Los acontecimientos importantes de la vida ya sean positivos o negativos, pueden causar estrés psicológico. Los eventos difíciles, como el divorcio, el aborto espontáneo, el fallecimiento

de un ser querido o el despido del trabajo, pueden hacer que la mayoría de las personas sienta dolor o angustia. Pero incluso los eventos que muchos consideran positivos (casarse, tener un hijo y comprar una casa) pueden generar una cantidad significativa de estrés. Para adaptarse a este estrés, las personas pueden utilizar alguna combinación de comportamiento, pensamiento y emoción, según la situación.

Las personas pueden utilizar mecanismos de afrontamiento para controlar el estrés o para afrontar la ira, la soledad, la ansiedad o la depresión.

Entre los mecanismos de afrontamiento adaptativos más utilizados se encuentran:

Apoyo: Hablar sobre un evento estresante con una persona de apoyo puede ser una forma eficaz de controlar el estrés. Buscar apoyo externo en lugar de aislarse e internalizar los efectos del estrés puede reducir en gran medida los efectos negativos de una situación difícil.

Relajación: cualquier cantidad de actividades relajantes puede ayudar a las personas a lidiar con el estrés. Las actividades relajantes pueden incluir la práctica de la meditación, la relajación muscular progresiva u otras técnicas calmantes, sentarse en la naturaleza o escuchar música suave.

Resolución de problemas: este mecanismo de afrontamiento implica identificar un problema que está causando estrés y luego desarrollar y poner en acción algunas soluciones potenciales para manejarlo de manera efectiva.

Humor: tomar a la ligera una situación estresante puede ayudar a las personas a mantener la perspectiva y evitar que la situación se vuelva abrumadora.

Actividad física: el ejercicio puede servir como una forma natural y saludable de aliviar el estrés. Correr, hacer yoga, nadar, caminar, bailar, deportes en equipo y muchos otros tipos de actividad física pueden ayudar a las personas a sobrellevar el estrés y las secuelas de eventos traumáticos.

Retroalimentación. Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Reflexión

Las preguntas circulares como entrevista, después de presentar una escala, permite al individuo analizar de forma consiente sus respuestas y permitir al entrevistador conocer un poco más el contexto real al que se está interviniendo, no solo desde la parte personal o familiar, ya que involucra sentimientos y emociones, que central al individuo en su realidad y en la situación a trabajar.

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Técnica de tareas directas.

Implementar en los momentos de mayor tensión, la técnica de respiración diafragmática-Mindfulness, que permitirá una claridad ante el problema. El Consultante debe diligenciar el siguiente cuadro cuando se presente algún evento que sea de difícil manejo.

| Día/ Hora | Situación | Duración | Conclusión |
|-----------|-----------|----------|------------|
|-----------|-----------|----------|------------|

SEGUNDA SESIÓN

Intervención terapéutica - Postura de desafío – control emocional

Objetivos

Instituir una posición activa y retadora al propósito del estudiante en la sesión, delimitando el problema y desenmascarando sus emociones.

Establecer metas concretas factibles y claras frente al problema planteado en la primera sesión.

Motivar en el consultante el establecimiento de metas establecidas desde una visión positiva y de cambio.

Resultados esperados.

Se trabajarán dos posiciones desde el psicólogo interventor con el fin de:

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Por otro lado, al finalizar la sesión poder apoyar al estudiante de forma positiva en el establecimiento de objetivos y metas para un avance continuo y perdurable en su contexto afectado.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estudiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Buscar que el estudiante brinde una retroalimentación del compromiso adquirido en la sesión anterior, especificando:

| Día/ Hora | Situación | Duración | Conclusión |
|-----------|-----------|----------|------------|
|-----------|-----------|----------|------------|

De forma que el estudiante identifique como estos eventos están afectando su vida y que estrategias a desarrollado para mitigarlas.

Con esta información inicial, se desarrollará por parte del psicólogo una intervención terapéutica tomando como postura de desafío.

Con el fin de enfrentar de forma persuasiva y determinante al estudiante, señalando los planteamientos del problema y las posibles soluciones, motivando nuevos conceptos y opiniones, movilizand las emociones hacia una determinada acción que permita buscar en su interior diferentes y diversas soluciones al problema, esto depende mucho de la motivación del estudiante al planteamiento de metas y objetivos a la que se llegó la sesión anterior.

Como guía podemos iniciar con los siguientes planteamientos ¿cuál es la situación expresada?, ¿porque se presenta en este momento de la vida?, ¿quién es el más afectado por la situación?, reconociendo dentro de su sistema los actores principales (contexto familiar) ¿cómo cree que les afecta esta situación? Entre otras que permitan una comunicación fluida entre el psicólogo y estudiante.

Concluir la intervención terapéutica alentando al estudiante en el compromiso de cambio de acuerdo con el planteamiento inicial de objetivos, pero también creando un ambiente de fortaleza frente al desarrollo de la sesión.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

La intervención terapéutica de desafío permite movilizar pensamientos, sentimientos y emociones que se tienen represados frente a la situación problema, por esto es importante al

finalizar consolidando los logros que se tienen de la sesión y los posibles inconvenientes que puede presentar, recalcando el compromiso de la sesión inicial y complementando con la responsabilidad de conseguir cambios positivos.

Compromiso

Técnica de tareas directas.

Siguiendo con el compromiso de la sesión 1 se requiere plantear 4 preguntas adicionales al cuadro en la casilla situación.

¿Qué pasó?

¿Qué pensé? ¿Qué sentí?

¿Qué hice?

TERCERA SESIÓN

One Down – expresión emocional

Objetivos

Reconocer los logros alcanzados por el estudiante en las sesiones anteriores, de forma que se promueva el autoconocimiento y amor propio.

Reforzar desde una posición de humildad los avances desarrollados mostrando la capacidad transformadora del estudiante.

Resultados esperados

Se pretende desde un enfoque sistémico estratégico influenciado por la técnica de intervención One Down reforzar la autoimagen y autoconocimiento del estudiante, enfocando la entrevista en un lenguaje respetuoso y humilde que permita una expresión más amplia del estudiante que del psicólogo.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Buscar que el estudiante brinde una retroalimentación del compromiso adquirido en la sesión anterior, especificando:

DÍA/ HORA SITUACIÓN (¿Qué pasó? ¿Qué pensé? ¿Qué sentí? ¿Qué hice?)

DURACIÓN CONCLUSIÓN

Identificando las situaciones se implementará una técnica del modelo sistémico estratégico llamada One Down, por la cual queremos motivar al paciente para el cambio continuado después de la finalización de las sesiones.

Se tomarán dos momentos en esta técnica.

Lo primero que se quiere por parte del psicólogo tratante es que opte por una posición de entendimiento y humildad ante la situación conflictiva y las soluciones abordadas durante las sesiones, enfocando la necesidad de identificar aquellos entornos que desencadenen estrés o crisis llamando así a las técnicas de afrontamiento aquí descritas.

Segundo se quiere que de parte del estudiante se realicen conclusiones de las sesiones orientadas positivamente frente a las demandas actuales que presente en la vida.

Por último se realizara un cuestionario de evaluación que constara de 5 preguntas abiertas que permitan continuar con la técnica del one down y darle la palabra al estudiante para que exprese sus emociones y percepciones frente a las sesiones.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN – ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Fecha: _____

Nombre Completo:

Documento de identidad: _____ Programa:

I. Preguntas

¿De qué forma considera que las estrategias de afrontamiento apoyan la relación entre el área de educación y las demás áreas (familiar, laboral o social) de su vida?

¿Teniendo en cuenta lo anterior considera que las estrategias de afrontamiento tienen mayor utilidad en el área (educativa, social, familiar, laboral)?

¿De qué forma considera usted que la aplicación de las técnicas descritas en las sesiones anteriores apoya su tranquilidad personal, salud mental y calidad de vida?

¿Crees que las actividades planteadas como compromisos sensibilizaron e hicieron parte fundamental de los objetivos planteados en la primera sesión? ¿Por qué?

Que le gustaría que se trabajara en las sesiones de estrategias de afrontamiento.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

Con el tipo de terapia One Down se brinda al estudiante la capacidad y los conocimientos para lograr el control sobre sí mismo, ante las situaciones que se le presenten, logrando un autocontrol y autoconocimiento, así como una mirada más reflexiva de la situación inicial planteada.

Compromiso

Redefinición

Con el fin de encontrar diferentes puntos de vista se plantea que el estudiante con su núcleo familiar:

Planee, observe y desarrolle con su familia espacios de dialogo e intervención, estableciendo un ambiente de entendimiento, respeto y trabajo grupal respondiendo a una misma

pregunta (no tiene que ser el problema planteado por el estudiante para el trabajo de las sesiones).

Esto con el fin de conocer las diferentes alternativas de solución que se pueden dar a una misma situación desencadenante.

De acuerdo con lo establecido en el Guía de procedimientos COPE, se deben diligenciar el siguiente formato:

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan tener relación con el normal desarrollo de sus actividades.

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa, se sugiere diligenciar el siguiente formato:

Cuestionario de seguimiento

Anexo 4. Protocolo Hábitos de estudio COPE

Protocolo Hábitos de estudio

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado. Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Identificar como el bajo rendimiento académico del estudiante consúltate está siendo afectado por situaciones relacionadas con hábitos de estudio.

Proponer actividades al estudiante consúltate para el desarrollo de habilidades que le permitan mejorar sus hábitos de estudio.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el aprendizaje.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa

Hábitos de estudio

La vida universitaria trae consigo muchos cambios: nuevas oportunidades y experiencias, más autonomía e independencia, nuevas exigencias y conocimientos, nuevas amistades, momentos de diversión y esparcimiento.

Consejos y sugerencias para lograr una mejor adaptación a la vida universitaria:

Es normal sentirse inseguro en un principio, ya que se está en un ambiente poco familiar, lleno de nuevas actividades, y desafíos personales y académicos.

Es importante tener presente que llevar un tiempo lograr adaptarse a los retos y cambios que se presentan es esta etapa de la formación académica.

Usa todos tus recursos y fortalezas para familiarizarte con este nuevo ambiente.

El tiempo es limitado y se debe organizar una agenda para distribuirlo bien, incluyendo todas las áreas de tu vida: académica, social, familiar, de pareja, etc.

Si te sientes solo, o tienes algunas dificultades para compatibilizar el estudio con tu nueva libertad, llama a tus amigos y comparte con ellos. Estudia en grupo, distráete y te sentirás mejor. Compartir emociones y experiencias, te hará sentir animado y conectado con quienes te rodean.

Desarrolla actividades que te permitan conocer nuevas personas y distraerte. Busca y conoce los grupos de interés que existen en la Universidad, encontrarás nuevos espacios para disfrutar y pasarlo bien junto con tus compañeros, así como vivirás grandes experiencias (trabajos voluntarios, centros de alumnos, entre muchas otras agrupaciones).

Recuerda siempre creer en ti mismo para enfocarte y alcanzar tu desarrollo potencial.

Deja de lado los pensamientos negativos sobre ti mismo y el mundo.

Permanece dispuesto a aprovechar todas las oportunidades que se presenten, para lograr identificar los aspectos positivos de las circunstancias que se pueden presentar en el ámbito académico.

Ante situaciones desafiantes, enfócate en las soluciones, y persiste con entusiasmo y responsabilidad, para que cumplas tus sueños.

Establece metas que tengan significado para ti y que se relacionen con todas las tareas que desempeñarás en esta etapa de tu vida.

Pregúntate: ¿Cómo soy? ¿Qué características tengo? ¿Cuáles con mis fortalezas y debilidades? ¿Cómo las puedo utilizar para tener éxito?

Cuídate, duerme bien, aliméntate sanamente y practica ejercicio físico.

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Estrategias para reducir los niveles de ansiedad

Objetivos

Evaluar en forma general el motivo de consulta del estudiante para lograr establecer una posible hipótesis diagnóstica y proponer un tratamiento acorde a los problemas que presenta.

Crear un espacio de reflexión positivo que permita al estudiante consultante expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Evaluar por parte del profesional responsable la decisión de referir el caso a otro profesional para su manejo.

Explicar al estudiante la importancia de desarrollar hábitos de estudio adecuados para lograr mejorar el rendimiento académico.

Resultados esperados

En la primera sesión se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis para determinar si el estudiante requiere orientación respecto a hábitos de estudio, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto / Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención. Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Psicoeducación la ansiedad por las actividades académicas.

Para un estudiante es importante reconocer cuando esta experimentado un nivel de ansiedad moderado de forma que le permita enfrentar los desafíos de forma apropiada y le permita aprender y demostrar lo aprendido, si el nivel de ansiedad es muy bajo se puede presentar una baja motivación para el estudio, si por el contrario es muy alta los pensamientos recurrentes sobre el rendimiento académico pueden distraer y generar malestar. Cuando se ha identificado el nivel de ansiedad es importante saber que hacer.

Cuando una persona experimenta un nivel adecuado de ansiedad es una persona que confía en sus habilidades, organiza de forma adecuada su tiempo desarrolla las actividades con antelación y en general rinde bien.

Los estudiantes que no experimentan ansiedad pueden sentirse desmotivados, de forma que no tienen ganas de desarrollar sus actividades académicas, presentan problemas para organizar el tiempo y preparar las actividades con antelación. Si este es el caso es importante

realizar una planeación y establecer estrategias para desarrollar las actividades académicas con tiempo, es importante pensar que esto va a permitir alcanzar la meta de ser un profesional en el futuro. De esta forma se puede encontrar un sentido para motivarse y afrontar los retos que se presenten en los procesos académicos.

Los estudiantes con altos niveles de ansiedad tienen a exigirse mucho y ser autocríticos, se fijan metas muy altas y en algunos casos difíciles de alcanzar, esto eleva los niveles de ansiedad al tratar de cumplir las actividades bajo sus estándares, esta presión limita la capacidad de concentración y estudiar. Para este caso es importante establecer metas a corto plazo y que sean alcanzables, de forma que esos pequeños triunfos mantengan motivado al estudiante, adicional es importante establecer cronogramas de trabajo para el desarrollo de las actividades académicas.

Si los niveles de ansiedad son altos es importante distinguir en que momento se presenta, si es cuando se está estudiando; puede presentarse la ansiedad situacional, que se presenta al momento de enfrentarse a una prueba académica. La ansiedad se presenta con olas de malestar, e primer momento se siente la ansiedad en un nivel moderado, luego esta va aumentando hasta que llega a un punto máximo y luego descenderá de forma natural.

La ansiedad en unos niveles elevados puede provocar efectos en el cuerpo, la mente y en el comportamiento.

Las reacciones en tu cuerpo pueden incluir un ritmo cardíaco acelerado, tensión muscular, sequedad bucal, sudoración excesiva, mareos, náuseas, migrañas, problemas gastrointestinales como el colon irritable y las gastritis, etc. Los efectos sobre tu

comportamiento pueden ser: incapacidad para actuar, tomar decisiones, expresarte o manejar situaciones de la vida diaria. Como resultado, podrías tener dificultades para leer y comprender las preguntas, organizar tus ideas y pensamientos, y recordar palabras y conceptos claves. También podrías experimentar bloqueos mentales, es decir, podrías quedarte en blanco ante algunas preguntas y recordar la respuesta correcta al terminar el examen. Los efectos sobre tu mente incluyen sentimientos de ansiedad, inquietud, malestar emocional, dudas e inseguridad. (Harcha, 2012).

Si hay una preparación adecuada para presentar las pruebas académicas, es probable que los niveles de ansiedad estén en un nivel adecuado, es importante tener presente que todas las personas aprenden a un ritmo y de una forma diferente, por lo anterior no es adecuado compararse con los compañeros de estudio.

Retroalimentación. Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Manejo de las distracciones externas e internas.

Distracciones externas

Las distracciones externas son estímulos que proceden del exterior y que dificultan lograr una adecuada concentración. Estas distracciones pueden provenir de estímulos visuales, sonoros, también de olores o situaciones cotidianas. A continuación, se presentan algunas sugerencias para lidiar con las distracciones externas:

- Ubicar un lugar adecuado para realizar las actividades académicas, con buena iluminación y con bajos niveles de ruido.
- Utilizar mobiliario de acuerdo con la actividad académica, de forma que le permita sentirse cómodo y poder tener los materiales que requiera a mano.

Las distracciones internas, son las que proceden del interior de la persona. A continuación, se presentan algunas sugerencias para lidiar con las distracciones internas:

- Planificar las tareas pendientes, tanto las académicas como las que no lo son.
- Dejar a un lado las fantasías.
- Enfrentarte a los problemas personales.
- Ser realista con los objetivos.
- Utilizar una lista como recordatorio de todas las actividades pendientes.

Indicaciones:

El estudiante debe realizar una lista con las acciones para combatir las distracciones externas e internas.

SEGUNDA SESIÓN

Estrategias para reducir los niveles de ansiedad

Objetivos

Ayudar al consultante a representar diferentes situaciones que le generan incertidumbre en relación el desarrollo y cumplimiento de las actividades académicas.

Explicar al estudiante la importancia de desarrollar hábitos de estudio adecuados para lograr un adecuado rendimiento académico.

Explicar al estudiante la importancia de desarrollar hábitos de estudio adecuados para lograr mejorar el rendimiento académico.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estudiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la primera sesión: Manejo de las distracciones externas e internas.

En este punto es importante lograr que el consultante reflexione como las distracciones externas e internas afectan el desarrollo de sus actividades académicas.

Es importante organizar los espacios y tener disponibles los recursos al momento de estudiar, hacer revisiones constantes de los contenidos académicos que están generando algún tipo de dificultad. Establecer metas realistas que permitan avanzar paso a paso en la consecución de los logros académicos.

Algunas estrategias que puede utilizar el estudiante para reducir los niveles de ansiedad:

Durante 10 minutos respire de manera lenta, profunda y prolongada. Cierre los ojos y sienta como entra el aire a su cuerpo, de forma que llega a los pulmones y se exhala lentamente de forma que se liberen tensiones y preocupaciones.

De forma repetitiva tensa y relaja los diferentes grupos musculares del cuerpo. Se recomienda realizar la relajación progresiva de Jacobson, donde a medida que se va respirando de manera lenta y profunda y regular, se recorren los músculos del cuerpo tensando y relajando, hasta lograr una relajación mental y física.

También se puede elegir una escena que le genere una sensación de tranquilidad, paz, preferiblemente que sea natural. Concéntrese en esa imagen de forma que pueda oír y sentir y dejarse llevar por esa sensación positiva.

Intenta caracterizar la ansiedad. Enfocarse en lo que genera la ansiedad e identificar las sensaciones y sentimientos que te provoca: ¿en qué parte de tu cuerpo se localiza? ¿de qué color es? ¿qué forma tiene? Si experimentas completamente una sensación física, a menudo desaparecerá.

Mantén diálogos positivos contigo mismo: esto involucra pensar respuestas racionales para contener los pensamientos negativos; tener pensamientos que te ayuden a manejar el estrés; y pensamientos que te mantengan centrado en la tarea.(Harcha, 2012)

Para ayudar a mantener los niveles de energía y la ansiedad bajo control puede realizar ejercicio aeróbico, mantener hábitos adecuados de sueño procurando dormir al menos ocho horas, mantener hábitos de alimentación saludable.

Retroalimentación.

Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Como identificar los horarios más productivos

Explicación:

Si el consultante puede entender cómo es su ciclo particular de trabajo, qué horas son más productivas y cuáles no lo son tanto, así le será más fácil planificar el día, desarrollando tareas complejas en las horas más productivas.

Cada persona de acuerdo con su estilo de vida y hábitos puede ser más productiva en ciertos horarios, para que le consultante pueda identificar cual es u horario mas productivo se le presenta el siguiente ejercicio.

Divida una circunferencia en 24 partes iguales, cada parte corresponde a una hora del día.

Con el color rojo llene las horas del día en que considera que es mas productivo.

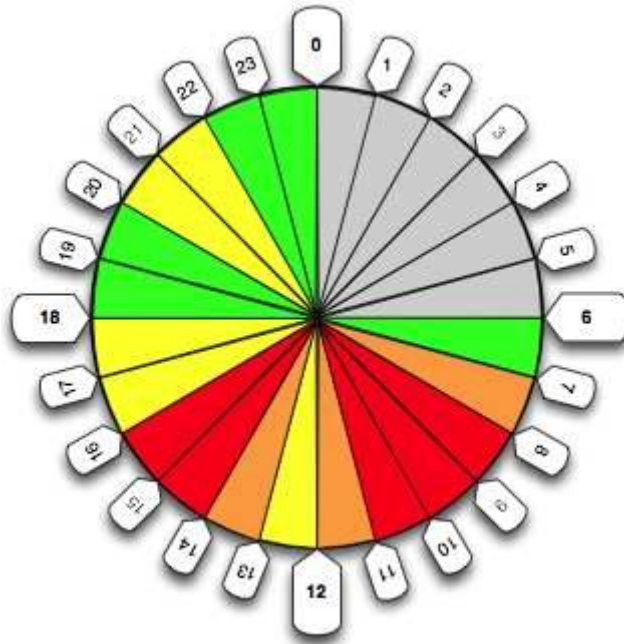
Utilice el color naranja para las horas de estado intermedio entre la mayor productividad el estado de relax.

Con el color amarillo seleccione las horas más perezosas del día, generalmente se relacionan con las horas antes y después de las comidas.

Con el color verde indique las horas en que le cuesta más esfuerzo seguir trabajando y la productividad es muy baja.

El color gris lo puede utilizar para indicar las horas en que se encuentra durmiendo.

Figura 1



Nota: Un heat map es una representación gráfica en la que los datos se representan con colores. Fuente: (Chauvin, n.d.)

Indicaciones:

La elección de los colores puede cambiar si así lo considera el consultante, “la primera utilidad de hacer este heat map es bastante obvia: permite identificar los mejores momentos. Conocer nuestro ritmo nos permite planificar las tareas en los tiempos apropiados”. (Chauvin, n.d.)

TERCERA SESIÓN

Organización y motivación para el estudio.

Objetivos

Ayudar al consultante a representar diferentes situaciones que le generan incertidumbre en relación el desarrollo y cumplimiento de las actividades académicas.

Explicar al estudiante la importancia de desarrollar hábitos de estudio adecuados para lograr un adecuado rendimiento académico.

Explicar al estudiante algunas estrategias para reducir los niveles de ansiedad y lograr un mejor rendimiento académico.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiate a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la segunda sesión: Como identificar los horarios más productivos

Es impórtate que el consultante identifique los horarios en que es más productivo y dentro de las probabilidades programe el desarrollo de sus actividades académicas en ese horario. También hacer que el consultante reflexione que actividades hacen que pierda tiempo productivo y establezca estrategias para lograr aprovechar al máximo su tiempo productivo.

Algunas preguntas para el consultante:

¿puede extender las mejores horas?

¿por qué esas horas son más productivas?

¿tiene el tipo de alimentación algo que ver?

¿cuál es la importancia del desayuno y del tipo de desayuno? (el cuerpo quema los azúcares más rápido, se requiere una alimentación que tenga una duración más prolongada)

¿podemos pasar de un nivel a otro?

¿cómo planifica el día para que le rinda más?

¿es posible eliminar el email, el teléfono, las interrupciones en el mejor horario?

A continuación, se presentan algunas sugerencias para que el consúltate organice de forma adecuada su tiempo y se sienta motivado a estudiar.

Crea un horario flexible, que te permita abarcar los compromisos que tienes en distintos ámbitos de tu vida (académico, familiar, social). Utiliza las horas libres para estudiar en bloques de 45 minutos, dándote un recreo de 15- 20 minutos, durante los cuáles te des un premio o hagas alguna actividad entretenida y gratificante para ti, que te permita distraerte. Por ejemplo, puedes hablar por teléfono, revisar las redes sociales, comer algún snack, dar un paseo, etc.

Mantén tu agenda al día: anota todos los compromisos personales y académicos que tengas. Define cuánto tiempo necesitas estudiar para cada prueba o para completar cada ensayo o trabajo. Luego registra en tu agenda cuándo comenzarás a trabajar en cada tema, para cumplir el plazo de entrega. Así podrás organizarte mejor y cumplir con los plazos estimados.

Cuéntale a algún amigo o familiar cuál es tu plan de estudio, para que ellos te ayuden. Por ejemplo, podrían acordar que les darás \$1000 cada vez que no cumplas con una tarea agendada. Créeme que ese motivador será suficiente, ya que no querrás gastar tu dinero en esto.

Estudia todos los días: puedes establecer un tiempo específico para leer, repasar, hacer ensayos o proyectos. Recuerda estudiar con el sistema de 45-15 min. Y darte una recompensa o premio durante cada recreo para mantener tus niveles de motivación elevados y estables. También puedes usar las ventanas u horas libres para realizar trabajos en grupo, ir a la biblioteca a buscar textos de apoyo, resolver tus dudas, etc.

Estudia a la hora de día en que seas más productivo: algunas personas se concentran mejor en las mañanas (“alondras”) y otras en las noches (búhos). Elige el horario que más te

acomode y organízate. Recuerda siempre que necesitas descansar y dormir 8 horas cada noche, para que puedas rendir bien al día siguiente.

Si te cuesta empezar a estudiar, usa alguna técnica de respiración que te ayude a relajarte: puedes respirar profundamente, de manera lenta y regular 10 veces, seguidas, para calmar tu cerebro, oxigenar tus neuronas, liberar tu mente de pensamientos negativos y concentrarte mejor. También puedes usar la técnica de los 5 minutos: es un autoengaño positivo donde te dices que sólo estudiarás 5 minutos y nada más, y lo que sucederá es que a los cinco minutos te darás cuenta de que puedes seguir estudiando perfectamente por más tiempo, y seguirás de largo, consiguiendo avanzar.

Divide los proyectos largos, en fragmentos, para que puedas avanzar un poco cada semana, en vez de hacerlo todo apurado a última hora, antes de la fecha de entrega. Así te sentirás más motivado, verás cómo avanzas y obtendrás buenos resultados, aprendiendo en el proceso.

Ten un espacio específico para estudiar ya sea en tu casa o en una biblioteca: así podrás tener organizados todos los materiales que necesites, enfocarte tranquilamente en tu aprendizaje, y tu mente ya sabrá cada vez que entres a ese lugar que es momento de estudiar, y adoptará una actitud acorde a ello.

Estudia con amigos o compañeros que te ayuden a cumplir con los temas a tiempo: rodéate de personas que valoren los logros, las buenas notas, los aprendizajes, ser buenos profesionales y estudiantes destacados, y verás cómo pronto querrás seguir su modelo.

Pide ayuda si intentas aplicar esto tips y aun así, no consigues motivarte para estudiar ni organizarte mejor: puedes acudir a centros de asesoramiento estudiantil universitarios, recurrir a tus docentes o monitores, buscar profesores particulares.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

Un manejo adecuado del tiempo puede ayudar significativamente al consultante a cumplir con sus compromisos académicos y reducir sus niveles de ansiedad.

Compromiso

La carta desde el futuro

Explicación:

Proponemos al consultante que se escriba a sí mismo una carta desde el futuro, varios años más adelante.

Ha superado los problemas que le han traído a terapia y es una versión mayor y más sabia de sí mismo. En esta carta, anima a la persona actual y le cuenta cómo consiguió salir adelante, qué personas le ayudaron, qué cualidades personales supo aprovechar.

Indicaciones:

La carta desde el futuro es útil para consultantes desesperanzados y muy focalizados en su presente angustiados, que mediante ella pueden ampliar su perspectiva temporal y generar expectativas de éxito. Además, los consejos que se dan a sí mismos desde el futuro pueden ayudar a crear alternativas interesantes en el presente. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.47)

De acuerdo con lo establecido en la Guía de procedimientos COPE, se deben diligenciar el siguiente formato:

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan tener relación con el normal desarrollo de sus actividades.

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se sugiere diligenciar el siguiente formato:

Cuestionario de seguimiento

Anexo 5. Protocolo Manejo de emociones COPE

Protocolo Manejo de emociones

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado.

Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Identificar como el bajo rendimiento académico del estudiante consúltate está siendo afectado por un manejo inadecuado de las emociones.

Proponer actividades al estudiante consúltate sobre el manejo de emociones con el fin de que desarrolle estrategias para su afrontamiento.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el manejo de sus emociones.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa.

Las emociones informan sobre las necesidades, motivaciones, y experiencias en las relaciones. Es una información vital que no se puede despreciar, no obstante, estas nos manejan sin que seamos conscientes de ello.

El trabajo emocional conlleva los siguientes pasos:

Evocar la emoción. Un paso esencial para poder acceder a información central, en general, evitada o negada, que suele bloquear acciones adaptativas o el cambio.

Experimentar la emoción. No basta con reconocer una emoción: debemos dejarnos experimentar con ella si deseamos que los cambios se produzcan. El miedo al dolor que presupone sentir puede que produzca encerrarse en la visión de la emoción en vez de sentirla. Es un avance, pero no produce cambios con suficiente eficacia.

Reestructuración emocional. Una vez experimentada la emoción, se trata de cambiar la evaluación negativa que se hace de ella. El problema no es la emoción en sí, sino el juicio que emitimos sobre sentirla, un juicio que se ha construido en función de una gestión poco elaborada de lo sucedido. (Pubill, 2016)

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Objetivos

Evaluar en forma general el motivo de consulta del estudiante para lograr establecer una posible hipótesis diagnóstica y proponer un tratamiento acorde a los problemas que presenta.

Crear un espacio de reflexión positivo que permita al estudiante consultante expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Evaluar por parte del profesional responsable la decisión de referir el caso a otro profesional para su manejo.

Explicar al estudiante las características del manejo de las emociones como un proceso psicoeducativo.

Resultados esperados

En la primera sesión se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis

para determinar si el estudiante requiere orientación respecto al manejo de las emociones, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto / Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención.

Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Realizar preguntas para identificar las situaciones de difícil manejo para el estudiante y los recursos que ha venido utilizando para lograr una comunicación asertiva. Algunos ejemplos de preguntas:

- ¿Te enojas cuando otros desafían tu punto de vista?
- ¿Evita situaciones donde existe la posibilidad de confrontación; a pesar de que significa que sus necesidades serán pasadas por alto?
- ¿Sientes que al decir lo que quieres estás siendo egoísta?
- ¿Te inclinas a los deseos de los demás solo para arrepentirte pronto?

- ¿Dices cosas apresuradamente y te arrepientes después?
- ¿Sientes que tu autoestima se puede ver afectado por como los demás te tratan?
- ¿Sientes que tus opiniones y valores son ignorados por quienes te rodean?

Psicoeducación manejo de emociones.

Cómo los estudiantes pueden mejorar las habilidades en el manejo de sus emociones

El siguiente enfoque de detener, soltar y procesar es de gran ayuda para mejorar las habilidades de gestión de las emociones:

Deténgase. Este puede ser el más difícil de los tres pasos porque necesita una fuerza de voluntad muy fuerte. La próxima vez que tus emociones sean tan fuertes que te sientas secuestrado por ellas y sientas un fuerte impulso de tomar una acción de la que puedas arrepentirte más adelante, ¡detente allí y piensa! Empiece a buscar señales, pensamientos y sentimientos que hayan agravado ese comportamiento.

Soltar. Ahora que ha terminado con la parte más difícil, emprenda una actividad que le ayude a calmarse. Sin disminuir la intensidad de sus emociones, es posible que nunca pueda pensar con claridad y racionalidad.

Proceso. Ahora estará en una mejor posición para pensar en todo y pensar en una reacción adecuada. En primer lugar, identifique las emociones que siente. Es mejor actualizar su 'vocabulario de emociones' para este propósito. Una vez que haya identificado qué es exactamente lo que está sintiendo, piense en su origen y descubra por qué se siente así. Una vez que tenga las respuestas a ambas preguntas frente a usted, podrá juzgar mejor cuál es la mejor manera de proceder, teniendo en cuenta sus objetivos finales y sus valores personales.

Retroalimentación. Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

La cosificación del síntoma

Explicación:

En el transcurso de la sesión se debe establecer en qué parte del cuerpo del consultante siente la emoción con más intensidad y que nos hable de cómo la siente, de qué forma tendría. Es interesante que focalice en esa parte de su cuerpo la atención y la haga consciente.

Indicaciones:

Una vez hecho esto, se le pide que en su casa haga un dibujo, un collage, o una figura con plastilina. que represente cómo siente la ansiedad en su cuerpo. La intención es trabajar con ese material en la próxima sesión.

SEGUNDA SESIÓN

Análisis de los síntomas

Objetivos

Ayudar al consultante a representar diferentes situaciones que le generan incertidumbre en relación el desarrollo y cumplimiento de las actividades académicas.

Establecer metas concretas factibles y claras frente al problema planteado en la primera sesión.

Motivar las metas establecidas desde una visión positiva y de cambio.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la primera sesión: La cosificación del síntoma

Haremos que nos expliquen globalmente el dibujo.

Prestaremos atención a cada uno de los detalles que aparecen en él.

Escogeremos algunos de los detalles más relevantes, bien por su explicación, bien por su omisión en el discurso, bien porque nos resultan sugerentes en la tarea que nos han traído, y les diremos que «se conviertan» en ese elemento y que, por tanto, hablen desde ese «yo», haciéndoles preguntas, una vez situados allí, que estén relacionadas con la función del síntoma.

Estableceremos un diálogo metarreflexivo sobre lo que ha ido apareciendo en el ejercicio, intentando establecer puentes con lo que está sucediendo o ha sucedido en la vida del estudiante en relación con los síntomas presentados.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

A veces el aprendizaje de una técnica concreta se desarrolla más eficazmente a través del role playing durante el espacio de supervisión

Compromiso

Los últimos cinco minutos.

Explicación:

Se le explica al consultante que cuando sienta la acometida de la emoción negativa por el que se halla en la sesión de orientación, debe consultar la hora.

Si está en los últimos cinco minutos de una media hora (de y veinticinco a y media; de menos cinco hasta la hora en punto) se meterá en esa emoción. Si no, debe posponer dicha emoción negativa hasta los próximos últimos cinco minutos de esa media hora (de y veinticinco a y media; de menos cinco hasta la hora en punto). Si tras los cinco minutos prescritos la persona sigue con la emoción o cognición negativa, deberá de nuevo posponerlas a los cinco minutos finales de esa media hora.

Indicaciones:

Los últimos cinco minutos es una forma de limitación temporal de la secuencia sintomática, de conseguir que el consultante ejerza cierto control sobre sus síntomas, que suele vivir como incontrolables. Pedir a una persona que posponga algo es más sencillo que pedirle que no lo haga o que lo combata. También

utilizamos esta tarea con personas ansiosas y deprimidas. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.242)

TERCERA SESIÓN

Manejo de emociones 8 pasos

Objetivos

Ayudar al estudiante a identificar las excepciones que son aquellas ocasiones en las que el problema no está presente o es menos frecuente o intenso.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estudiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la segunda sesión: Los últimos cinco minutos.

Manejo de emociones 8 pasos

García, (2019) en el libro La cara positiva de las emociones negativas presenta ocho pasos para el dominio emocional.

A continuación, se presentan al consultante los ocho pasos para aprender a escuchar las emociones negativas e identificar el mensaje que nos están transmitiendo:

PASO 1. Identifica lo que estás sintiendo realmente.

Tómate tu tiempo para reconocer la sensación sentida en el cuerpo, cuándo ha aparecido, los síntomas y cómo la expresas físicamente.

Obsérvate y responde:

¿En qué parte/s del cuerpo notas habitualmente la sensación de miedo, ira, asco o tristeza? Ante una decisión complicada, ¿En qué parte/s del cuerpo notas habitualmente miedo a fallar o la ansiedad? ¿Qué significa cuando siente una opresión en el pecho? ¿presión en la cabeza? ¿dolor de espalda? ¿tensión en los hombros? ¿O cuando siente dificultad para respirar?

Un ejercicio interesante es crear un listado de síntomas o sensaciones corporales en relación con las emociones. Esto servirá no solo para ser más consciente de las emociones.

PASO 2. Asigna un nombre a esa emoción.

Utiliza la gramática emocional para ayudarte. Gradúa su intensidad. Identifica con qué imágenes, recuerdos, pensamientos o sentimientos está asociada la emoción.

La próxima vez que sientas un cosquilleo o una presión en el pecho, en lugar de decirte simplemente estoy nerviosa, trata de concretar si es una emoción más relacionada con la anticipación de algo negativo por venir, o si es miedo a fracasar, o si es tristeza por la pérdida de algo querido, o si es ansiedad por lo desconocido. Aprende a ser concreto y a definir de manera específica tus emociones.

PASO 3. Reconoce y aprecia tu emoción porque sabes que está ahí para apoyarte.

Una emoción negativa puede generar incomodidad, y esto es normal. Sin embargo, si hay una parte del cuerpo envía una señal de apoyo, se puede considerar como una llamada a tomar una acción para un cambio ya sea en algunas de las acciones o en la percepción de algún aspecto de la vida.

PASO 4. Descarga físicamente la emoción si es necesario: saltar, llorar, gritar, correr, etcétera.

Puede ser beneficioso desahogar las emociones físicamente, si se hace de forma saludable y controlada.

Llorar moviliza el diafragma y la respiración y libera parcialmente del dolor y la ansiedad. Tiene que ser una expresión saludable y espontánea, breve, íntima, no forzada, que alivie y de la se pueda estar totalmente consciente.

PASO 5. Recupera la integridad del organismo: respira, bebe agua y muévete.

Tras el desahogo sano de la emoción, se debe prestar atención a la recuperación. Respirar profundamente para oxigenarse, beber agua, incluso puede ser conveniente tomar un zumo o alguna bebida que lleve azúcares, para recuperar la glucosa consumida.

PASO 6. Tenga curiosidad por el mensaje que ofrece la emoción y acéptala.

Separe la sensación corporal de los pensamientos asociados e identifique cuál es la necesidad profunda que está transmitiendo la emoción. Algunas preguntas que se pueden hacer para entender el mensaje que quiere enviar la emisión:

¿Qué es lo que realmente se está sintiendo?

¿Cómo desearía sentirse?

¿Qué juicios, valores y pensamientos están detrás de la emoción que se está experimentando?

¿Qué tendría que creer y pensar para sentirse como desearía sentirse?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para crear una solución y manejar esto ahora mismo?

PASO 7. Genere confianza en sí mismo de forma que se asegure que podrá manejar la emoción en el futuro ya lo ha hecho en otras oportunidades en el pasado.

Conmemorar los éxitos emocionales del pasado es una buena manera de aumentar la confianza en que se puede manejar esa emoción en el presente.

¿Qué hizo en aquella ocasión cuando sobrevino la emoción?

¿Logro escuchar el mensaje de la emoción?

¿Qué se dijo a si mismo sobre la capacidad para resolver la situación?

¿Qué aprendió de esa experiencia?

¿Cómo puede aplicar lo aprendido en esa experiencia en el presente?

PASO 8. Decidir, elegir de forma consiente lo que se va a hacer, planificar y emprender las acciones.

Es probable que parte del mensaje de la emoción sea una necesidad imperativa de cambio; como pueden ser cambio en los hábitos, cambio en la manera de pensar, cambio en las actitudes. Se tiene que estar dispuesto incluso a replantearse las creencias.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

La carta de despedida al problema.

Explicación:

Se le solicita al estudiante consultante que escriba una carta de despedida al problema, donde le agradece por los servicios prestados y le expone los detalles por los que desea prescindir de él.

Se emplea esta tarea para lograr motivar a los estudiantes consultantes para que logren los cambios deseados, “y está indicada en todos aquellos casos en que la persona se halla en situación ambivalente, en fase contemplativa, porque, por un lado, desea superar su problema, pero, por otro, teme las consecuencias negativas de enfrentarse a él”.(Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.44)

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se deben diligenciar el siguiente formato:

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan tener relación con el normal desarrollo de sus actividades.

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se sugiere diligenciar el siguiente formato: Cuestionario de seguimiento

Anexo 6. Protocolo Manejo del estrés COPE

Protocolo Manejo del estrés

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado.

Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Identificar como el bajo rendimiento académico del estudiante consúltate está siendo afectado por un manejo inadecuado del estrés.

Proponer actividades al estudiante consúltate sobre manejo de estrés con el fin de que desarrolle estrategias para su afrontamiento.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el aprendizaje.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa

Afrontamiento del estrés

La manera en cómo cada persona responde ante el estrés tiene que ver con los recursos que se tienen para manejarlos. La forma en que una persona maneja las demandas tanto externas como internas y que en ocasiones rebasan las capacidades o recursos para trabajarlas se le ha denominado estrategias de afrontamiento, las cuales pueden estar enfocadas en el problema o la emoción.

Afrontamiento centrado en la emoción.

Se presenta cuando se trata de reducir las respuestas emocionales negativas relacionadas con el estrés como son la frustración, el miedo, la depresión, la ansiedad, la excitación y la vergüenza.

Afrontamiento centrado en el problema.

Busca eliminar o reducir la causa del estrés y no la emoción que se deriva de éste. En general, es mejor que la anterior ya que se identifica la causa de estrés o estresor, y provee una solución de largo plazo.

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de

remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Objetivos

Evaluar en forma general el motivo de consulta del estudiante para lograr establecer una posible hipótesis diagnóstica y proponer un tratamiento acorde a los problemas que presenta.

Crear un espacio de reflexión positivo que permita al estudiante consultante expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Evaluar por parte del profesional responsable la decisión de referir el caso a otro profesional para su manejo.

Realizar un diagnóstico para estimar el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por el consultante.

Explicar al estudiante las características del estrés como un proceso psicoeducativo.

Resultados esperados

En la primera se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis para determinar si el estudiante requiere orientación respecto al manejo de estrés, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto

Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención. Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Realizar preguntas circulares para identificar las situaciones de difícil manejo para el estudiante y los recursos que ha venido utilizando para el manejo del estrés.

Psicoeducación manejo del estrés

El estrés es una respuesta natural y automática del cuerpo y de la mente ante las circunstancias que resultan desafiantes o amenazadoras. El entorno y la vida están en constante

cambio, lo que exige que las personas se adapten, por consiguiente, cierta cantidad de estrés es necesaria para poder continuar en la vida.

El estrés juega un papel muy importante en el desarrollo de las actividades de la vida y se requiere mantenerlo en niveles adecuados, para ello es importante que los estudiantes comprendan que el estrés se refiere tanto a circunstancias positivas como a circunstancias negativas y tienen relación con el entorno que los rodea.

El hecho de que una situación resulte estresante depende de la percepción del individuo, como de las características del evento y tiene relación directa con los recursos que dispone para afrontarlo. De esta forma cada persona percibe las situaciones con un nivel diferente de estrés, por esto es importante identificar en cada sujeto cuales son las situaciones que más le generan estrés.

La respuesta del cuerpo al estrés se presenta en tres etapas:

Para una persona una situación de estrés prolongada puede traer consecuencias considerablemente negativas a nivel fisiológico y mental, afectando el ánimo, la concentración, la memoria, los ciclos del sueño, el apetito, entre muchos otros factores.

A continuación, se presentan algunas técnicas que pueden ser útiles al estudiante consultante:

Racionalizar los problemas: La mayor parte del tiempo las personas tienden a sobrevalorar o preocuparse más por los asuntos de la vida cotidiana que les suceden, en comparación con otros asuntos realmente importantes.

Relajación: Es muy útil explorar una técnica de relajación y aprender a usarla cada vez que se presenten situaciones de estrés y ansiedad.

Controlar la respiración: En muchas situaciones de estrés no es posible relajarse por medio de una técnica puesto que esto requiere concentración y entrenamiento.

Aprender a respirar controlada o diafragmáticamente puede llegar a ser muy útil en estas situaciones.

Ejercicio regular y práctica de deporte: Es muy recomendable practicar deporte si están eutímicos (con ánimo estable) o deprimidos, ya que el deporte es bueno para el estado de ánimo.

Hábitos alimentarios regulares.

Higiene del sueño: Dormir mal o dormir poco produce irritabilidad, malestar físico y problemas de memoria, entre otros muchos problemas. (Universidad de Antioquia, n.d., p.8)

Retroalimentación.

Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

Las preguntas circulares como entrevista, después de presentar una escala, permite al individuo analizar de forma consiente sus respuestas y permitir al entrevistador conocer un poco más el contexto real al que se está interviniendo, no solo desde la parte personal o familiar, ya que involucra sentimientos y emociones, que central al individuo en su realidad y en la situación a trabajar.

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Intente algo diferente.

Explicación:

Pedimos a los consultantes que, las próximas veces en que aparezca el problema, hagan algo diferente, distinto de lo que han hecho hasta ahora. No les proponemos nada en concreto, sino que les damos la indicación de que experimenten introduciendo alguna novedad. Puede servir cualquier cosa, por ilógica que sea, siempre que sea diferente de lo intentado hasta entonces.

Indicaciones: Esta tarea es una forma de introducir un cambio en la secuencia problema, sin prejuzgar qué cambio ha de ser. Anima a los consultantes a modificar su forma habitual de manejar la situación, pero les deja libertad para probar cualquier cosa. Está especialmente indicada cuando la secuencia problema es muy rígida y estereotipada. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.68)

SEGUNDA SESIÓN

Pregunta milagro

Objetivos

Utilizar la técnica de la pregunta milagro de forma que el estudiante se dé cuenta de cómo cambiaría su vida si su problema no estuviera o desapareciera repentinamente.

Establecer metas concretas factibles y claras frente al problema planteado en la primera sesión.

Motivar las metas establecidas desde una visión positiva y de cambio.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la primera sesión: Intente algo diferente

Se le pide al consultante que exponga que aspectos positivos y negativos relacionados con el manejo del estrés que identifico en el desarrollo de la tarea, consultar al estudiante que acciones identifico que son apropiadas para mejorar sus procesos de manejo del estrés.

Pregunta milagro.

Pedir al estudiante que exponga esos eventos positivos de su vida, como introducción a la técnica de la pregunta milagro. La pregunta del milagro es una herramienta muy útil para que el consultante pueda pasar de un pensamiento y un relato impregnado del problema a una condición donde pueda imaginar cómo sería su vida si la situación que motiva la consulta se encuentra resuelta.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para el desarrollo de la sesión:

Hablar de forma pausada y amable: Con un tono de voz suave que pueda ofrecerles a las personas tranquilidad y confianza para pasar del problema a la solución.

Marca el inicio del proceso de construir soluciones: Introduciendo la pregunta del milagro como una pregunta extraña e inusual pero muy útil para la terapia, el proceso puede ser más claro.

Hacer pausas: Para poder darle tiempo a la persona en comprender la pregunta y poder diseñar su respuesta desde su propia experiencia y oportunidades.

Usar preguntas dirigidas al futuro: Ya que la pregunta busca una proyección hacia el futuro, a través de una imagen concreta, usa estas preguntas: “¿Qué sería diferente?” “¿Cuáles serían las primeras señales del milagro?” “¿Qué cambiaría?” “¿Qué estaría mejor?”

Enfatizar esta frase: “Un milagro ha sucedido y el problema que te trajo aquí ha desaparecido, está resuelto...”. Porque de esta manera iniciamos la transición hacia una conversación libre del problema.

Nuevamente: ¿qué sería diferente?: Cuando las personas, tras empezar a narrar lo que sucedería ante un milagro vuelven nuevamente a hablar y enfocarse en el problema, gentilmente podemos trasladar nuevamente su atención sobre lo que sería diferente en su vida si el milagro ocurriese o ese problema estuviese resuelto, a través de la pregunta: “¿Y qué sería diferente?”. (Ayala, 2014)

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

La pregunta del milagro es una técnica de la terapia sistémica breve que se enfoca en la solución, tiene como fin ayudar al estudiante a visualizarse más allá del problema presentado, permitiendo al terapeuta y al consultante acceder a información útil y descriptiva para continuar con la solución del problema.

Compromiso

Un milagro en la mañana

Explicación: Proponemos al consultante que, por la mañana, nada más levantarse, y mientras se está lavando y arreglando se imagine que sucede un «milagro» y todos los problemas que la traen a terapia se resuelven. ¿Qué sería distinto? ¿Qué haría diferente ella? ¿Y qué más? Luego se le pide que entre todo lo que ha pensado escoja una cosa, la más pequeña e insignificante de todas ellas, y la lleve a cabo y se fije en qué efecto produce.

Indicaciones: Esta tarea pretende también facilitar el paso a la acción de los estudiantes.

Además, es una manera de empezar el día de una forma diferente de la habitual, induciendo expectativas de cambio. Para nosotros es una buena opción tanto si durante la entrevista hemos construido un buen «milagro» con nuestros consultantes, como si no hemos tenido tiempo de trabajar el «milagro» durante la entrevista. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.61)

TERCERA SESIÓN

Excepciones

Objetivos

Ayudar al estudiante a identificar las excepciones que son aquellas ocasiones en las que el problema no está presente o es menos frecuente o intenso.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estudiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Un milagro por la mañana.

Consultar al estudiante de como la tarea ha ayudado a superar los motivos que generan estrés. O que barreras identifico en el manejo del estrés.

Excepciones

Las excepciones son las acciones y circunstancias en las que la presencia de la queja se atenúa o, sencillamente, no ocurre. Es tarea del terapeuta retener el tema de conversación de la entrevista en las excepciones.

La conversación sobre excepciones tiene lugar en cualquier momento de la terapia, siempre que sea posible identificar algo que los clientes estén haciendo que sea bueno para ellos, que suponga conseguir sus objetivos, que implique que el problema no se presenta, etc.

Algunos ejemplos de modos de preguntar:

¿Ha pasado por algo semejante otras veces? ¿Cómo fuiste capaz de resolverlo entonces?

¿Hay días en que te comunicas mejor? ¿Qué sucede en esos días?

¿Qué haces?

¿Con qué coincide?

¿Qué es diferente?

¿Cómo lo notan los demás?

¿Qué tiene que pasar para que esto suceda más a menudo? (García Martínez, 2015, p.81)

Es importante tener presente los siguientes pasos para la aplicación de las excepciones:

Motivar el tema de las excepciones. No se requiere que o haga la persona que está orientando la sesión, muchas veces el estudiante puede exponer de forma espontánea las situaciones que han ido bien y las que no.

Señalar la excepción: es trascendental que la excepción no pase desapercibida, que el estudiante la valore como impórtate y que signifique un paso para el cambio que se está buscando.

Extender: cuando se identifique una excepción y se señale como tal, es importante que se haga más grande o se pueda replicar.

Asignar el control: cuando se logra reconocer y ampliar una excepción, el estudiante debe asumir el control sobre ella.

Persistir: se pregunta al estudiante consultante qué otras excepciones han habido, qué situaciones han estado bien o en que otros eventos se ha producido el milagro.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

Consejos de experto

Explicación: Se propone a la consultante que escriba una carta dirigida a otras personas que puedan estar pasando por su misma situación. En la carta explica cómo se

sentía cuando estaba mal y qué cosas ha hecho que le han ayudado a superar su problema.

Indicaciones: Solemos recurrir a esta tarea en la finalización de la terapia. Ayuda a que la persona haga más consciente todos los recursos que ha puesto en marcha para superar el problema y en ese sentido funciona también como prevención de recaídas. La oportunidad de utilizar su experiencia para ayudar a otros convierte a los consultantes en coterapeutas. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.91)

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se deben diligenciar el siguiente formato:

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan convertirse en un obstáculo para el normal desarrollo de sus actividades

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se sugiere diligenciar el siguiente formato:

Cuestionario de seguimiento

Anexo 7. Protocolo Pautas de crianza COPE

Protocolo Pautas de crianza

Introducción

El protocolo del centro de orientación psicosocial educativo (COPE) ha sido creado con la finalidad de ser una guía de orientación para el desarrollo de habilidades, mejorar el rendimiento académico, la escucha y la interacción con los estudiantes.

Este documento es una guía para la orientación Psicosocial, pero el psicólogo que esté en cabeza del proceso de acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá hacer variaciones a las técnicas propuestas en este documento.

El COPE se sustenta en el enfoque sistémico y en especial sobre el Modelo de Intervención Sistémico Estratégico.

La terapia estratégica es un modelo centrado en el problema. El propósito de este tipo de terapia es resolver problemas específicos en las vidas de las personas. En la terapia estratégica no se buscan las causas históricas del problema, sino que se asume que los problemas son autosostenidos o se mantienen mediante determinados factores del entorno actual. Los factores históricos son relevantes sólo en la medida en la que continúan en el presente. El terapeuta interviene directamente en el problema teniendo en cuenta los factores que pueden estar apoyando su continuidad en el momento actual. (Moreno Fernández, 2014, p.300).

Este modelo de terapia enfatiza la acción y la eficacia, y por tanto suele utilizar en intervenciones que aumentan la motivación en el consultante para lograr el cambio deseado.

Estas técnicas hacen uso frecuente de elementos lúdicos y del humor, de forma que se pueda incrementar la flexibilidad y la calidez en el desarrollo de las sesiones de orientación.

Objetivos

Objetivo General.

Contribuir al bienestar de los estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia CCAV Facatativá, mediante estrategias de Orientación Psicosocial que fortalezcan los aspectos personales y académicos desde un área vocacional.

Objetivos Específicos.

Identificar como el bajo rendimiento académico del estudiante consúltate está siendo afectado por las circunstancias de crianza que debe afrontar.

Proponer actividades al estudiante consúltate sobre manejo de estrés con el fin de que desarrolle estrategias para su afrontamiento.

Ámbito de aplicación

Se implementará el protocolo de Orientación Psicosocial a los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y estén en peligro de deserción y/o estudiantes que manifiesten libremente que requieren atención psicosocial y se encuentre que presentan dificultades relacionadas con el aprendizaje.

Marco teórico - Definiciones

El marco teórico y metodológico del modelo sistémico estratégico para más información, retome el documento de lineamientos del centro de Atención Psicosocial Educativa.

Rutinas para la crianza.

Establecer rutinas es una forma adecuada para el cuidado de los niños, como son: establecer horarios de sueño, de higiene, de alimentación, para las actividades lúdicas y muy importante para las demostraciones de afecto. Con las rutinas se logra que los hijos puedan satisfacer sus necesidades y se desarrollen en un ambiente de equilibrio y armonía.

Desarrollo / Ejecución

Tiempo: 45 minutos por sesión

Remisión:

El psicólogo del COPE que este en cabeza del proceso de orientación acuerdo con su criterio profesional, su experiencia y las particularidades del caso podrá tomar la decisión de remitir al estudiante a otros profesionales como trabajadores sociales, psiquiatra, médicos, abogados, ICBF, etc., en casos que requieran tratamiento farmacológico o existen serias dificultades legales, familiares, académicas y/o sociales que obstaculizan la orientación psicosocial educativa del estudiante.

PRIMERA SESIÓN

Cinco cualidades

Objetivos

Evaluar en forma general el motivo de consulta del estudiante para lograr establecer una posible hipótesis diagnóstica y proponer un tratamiento acorde a los problemas que presenta.

Crear un espacio de reflexión positivo que permita al estudiante consultante expresar sus sentimientos y emociones frente al problema planteado.

Evaluar por parte del profesional responsable la decisión de referir el caso a otro profesional para su manejo.

Explicar al estudiante las características de las pautas de crianza como un proceso psicoeducativo.

Resultados esperados

En la primera se espera que el estudiante pueda exteriorizar la situación que motiva la solicitud de orientación psicosocial educativa en el COPE, se debe realizar un análisis para determinar si el estudiante requiere orientación respecto a las pautas de crianza, adicional se espera identificar la red de apoyo del estudiante.

Materiales

Formatos COPE:

Confidencialidad practicante.

Consentimiento informado adulto / Consentimiento informado menor de edad

Evolución del motivo de consulta

Desarrollo

Diligenciar los formatos donde se consignen los datos del consultante, los antecedentes, los detalles de todo el proceso diagnóstico y de intervención. Teniendo en cuenta la importancia de llevar una historia clínica legal y temporal del estudiante (Diríjase al documento Guía de Procedimientos, Protocolos y Formatos de COPE)

Cuando los padres toman la decisión de buscar ayuda profesional es pro que se sienten exasperados y desmoralizados, por esta situación es habitual encontrar un ambiente familiar deteriorado y contaminado por la situación problema.

Es importante ayudar al consultante a identificar la dificultad que como padre tiene para encauzar y controlar las conductas de los hijos, donde se pueden presentar situaciones relacionadas con indisciplina, desobediencia hasta situaciones más complejas relacionadas con conductas delictivas o de alto riesgo.

Se pide al estudiante consultante que elabore una lista de mínimo 5 cualidades de sus hijos, lo que les gusta de ellos como personas o aspectos que valoran en sus hijos. Se debe exponer al estudiante consultante que el ejercicio requiere un proceso reflexivo que permita ver a sus hijos con otros ojos.

Es importante que el consultante realice un proceso reflexivo que le ayude a adoptar un punto de vista positivo sobre el comportamiento de sus hijos y no enfocarse solamente en los problemas que motivaron la consulta.

Psicoeducación Pautas de crianza.

Algunas pautas para lograr un estilo de crianza adecuado.

Establecer límites claros: procurar no gritar y descartando el castigo físico que trae más consecuencias negativas que positivas. Si se requiere un castigo se debe explicar al hijo que ha hecho mal y dejar claro que toda acción tiene consecuencias.

Asignar responsabilidades: de manera que los hijos adquirieran el sentido del deber y puedan entender que la mejor forma de obtener recompensas es con esfuerzo.

Conceder independencia: motivar los hijos a que se atrevan a explorar, a tomar sus propias decisiones y hacer cosas por sí mismos. Enseñarles que la mejor forma de aprender es con la experiencia.

Promover los éxitos y aceptar los fracasos: siempre que los hijos hagan algo bien se deben felicitar, y si por el contrario hacen algo mal, ayúdales a corregir en lugar de estar recriminándoles constantemente.

Evitar comparaciones: todas las personas son diferentes y tiene ritmos de aprendizaje distintos, compáralos solo puede generar frustración y sentimientos de inferioridad y de envidia.

Retroalimentación. Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

La actividad Cinco cualidades se aplica cuando los padres sólo ven en sus hijos defectos y limitaciones, en algunas ocasiones llegando al rechazo y al desapego. “Este sesgo cognitivo negativo dificulta mucho que los padres introduzcan cambios en la forma de tratar al hijo, e incluso que puedan percibir los cambios positivos que éste pueda lograr”. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.109)

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

¿Qué cosas más veo en mi hijo?

Explicación: El consultante debe redactar una lista de las características en las que su hijo «sale a él», por un lado las negativas y por otro las positivas.

Indicaciones: En estas situaciones, la tarea permite reconectar con las cualidades que comparten el progenitor y su hijo/a. Se debe pedir que en la lista de cosas positivas haya al menos dos características más que en la lista de las cualidades negativas.

(Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.111)

SEGUNDA SESIÓN

Mano de acero con guante de seda

Objetivos

Ayudar al consultante a representar diferentes situaciones que le generan incertidumbre en relación con las situaciones de crianza de sus hijos, para que desarrolle estrategias que le permitan actuar de forma proactiva con sus hijos.

Establecer metas concretas factibles y claras frente al problema planteado en la primera sesión.

Explicar al estudiante las características de las pautas de crianza como un proceso psicoeducativo

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Apoyar a los estudiantes para que exploren su futuro preferido, y explorar cuándo, dónde, con quién y cómo, algunas partes de ese futuro al que aspiran ya se están dando.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Se aconseja estar en un espacio tranquilo, libre de ruido e interferencia del exterior, teniendo en cuenta que lo que se quiere es una retrospectiva e interiorización.

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la primera sesión: ¿Qué cosas mías veo en mi hijo?

En este punto es impórtate lograr que el consultante reflexione como muchas de sus acciones son copiadas por sus hijos, de esta forma es importante mantener una actitud proactiva frente a las dificultades que se presentan durante la crianza de los hijos.

Mano de acero con guante de seda

Se expone la necesidad de que lo padres alternen la mano dura con la mano suave de acuerdo con las circunstancias.

La mano de acero consiste en que en lugar de solamente hablar ante las conductas negativas de sus hijos (sermoneando, riñendo, amenazando o intentando chantajear), pasen a la acción y tomen medidas, es decir, que actúen de modo que los despropósitos de su hijo/a tengan consecuencias. Ponerse los guantes de seda consiste en que estas consecuencias se adopten de forma tranquila, pausada e incluso amable, de modo que se presenten como un resultado desafortunado al que obliga la conducta del hijo, y no como una represalia o una venganza. De este modo, se disminuye el potencial riesgo de entrar en escalada de enfrentamientos, y se modela además una forma no violenta de comunicación.(Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.121)

Para los padres no es fácil adoptar la conducta firmeza- amable ante conductas disruptivas de sus hijos.

Psicoeducación Pautas de crianza.

Cómo desarrollar un estilo de crianza adecuado.

No usar etiquetas: un solo acto aislado no define a una persona.

Animarlos a conseguir las metas para que se genere confianza en sí mismos y desplieguen la ganas de mejorar y no quedarse en la mediocridad. Si se les quita valor a los sueños se pueden llevar a que los abandonen fácilmente.

Demuestre ejemplo en relación con los valores que les quiere transmitir, de forma que vean una figura congruente.

Hágales entender que sus sentimientos son importantes y ayúdeles a canalizarlos.

Demuéstreles cariñoso, pase tiempo de calidad con ellos, sin olvidar que es el padre y no un amigo y que un hijo necesita supervisión y normas.

Retroalimentación. Se sugiere utilizar la técnica de recapitulación.

Con el fin de reforzar el concepto al que se ha concluido con la escala de modos y preguntas circulares, es fundamental hacer énfasis de forma positiva en el conocimiento adquirido y un llamado a continuar con las sesiones.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

En esta sesión la psicoeducación se realiza con el objetivo de “minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas”.(Universidad de Antioquia, n.d., p.5)

Compromiso

¿Cómo te gustaría que te recordara tu hijo?

Explicación: Pedimos al constante que busque un lugar y un momento tranquilos para sentarse a reflexionar. Le invitamos a que se imagine que, en el plazo de unos meses, sufre un infarto y fallece prematuramente. ¿Cómo cree que lo recordaría su hijo? ¿Y cómo le gustaría que lo recordara? ¿Qué gestos amorosos o detalles de cariño le gustaría que su hijo conservara en su memoria? ¿De qué forma ese recuerdo le ayudaría a ser mejor persona?

Indicaciones: Esta tarea es una opción para casos en que el enfrentamiento entre padres e hijos está cronificado, la interacción se ha vuelto coactiva y negativa, sin espacio para las muestras de cariño o aprecio. Si el padre o la madre están tan absorbidos en su conflicto con el hijo que parecen incapaces de abandonar su posición, esta tarea puede ayudar a reintroducir la dimensión emocional positiva. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p113)

TERCERA SESIÓN

Comunicación asertiva.

Objetivos

Ayudar al consultante a representar diferentes situaciones que le generan incertidumbre en relación con las situaciones de crianza de sus hijos, para que desarrolle estrategias que le permitan actuar de forma proactiva con sus hijos.

Explicar al estudiante las características de la comunicación asertiva como un proceso psicoeducativo para mejorar los procesos de crianza.

Resultados esperados

Enfrentar al estudiante a las condiciones actuales del problema planteado y guiar su intervención por un camino de descubrimiento de emociones y sentimientos frente al planteamiento de las situaciones de vida.

Materiales

Formatos COPE:

Evolución del motivo de consulta

Encuesta de satisfacción servicio COPE

Cuestionario de seguimiento

Desarrollo

Consultar al estudiante sobre el desarrollo de la tarea dejada en la sesión anterior, motivar al estúdiante a comunicar como se sintió desarrollando la tarea, que aspectos positivos pudo identificar y qué fue lo que le costó trabajo desarrollar.

Tarea-fórmula de la segunda sesión: ¿Cómo te gustaría que te recordara tu hijo?

La comunicación es una herramienta importante para lograr procesos de crianza adecuadas, el consultante debe lograr una comunicación asertiva para comprender y ser comprendido por sus hijos. Modificar el estilo de comunicación hacia expresiones proactivas puede ser muy beneficioso para la relación con los hijos.

Las personas tienden a mantener el mismo estilo de comunicación con el tiempo. Pero si desea cambiar su estilo de comunicación, puede aprender a comunicarse de manera más saludable y efectiva.

Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a ser más asertivo:

Evaluar el estilo de comunicación. ¿Acepta trabajo adicional incluso cuando tienen muchas ocupaciones?, ¿Logra expresar sus opiniones o prefiere permanecer en silencio?, ¿Juzgar o culpa a las personas con rapidez? ¿En algún momento las personas pueden temer iniciar una conversación conmigo?, es importante comprender el estilo antes de empezar a implementar cambios.

Utilice en sus expresiones el "yo". El uso de expresiones en las que se incluya permite a las personas saber lo que está pensando sin que se sientan acusadas. Por ejemplo, no diga "creo que estas equivocado" en lugar diga "No estoy totalmente de acuerdo". Es importante realizar las solicitudes de forma simple, pero de forma específica.

Practica responder no. Cuando se presenten dificultades para responder no, practique con situaciones simples respondiendo con un NO y una explicación apropiada y breve.

Practique lo que quiere decir. Si le parece difícil expresar sus necesidades u opiniones, puede practicar frente al espejo, diga lo que quiere decir en voz alta, también puede resultar un ejercicio adecuado, escribir primero lo que se quiere decir, como una especie de guion. Solicite ayuda a una persona cercana y practique mediante un juego de roles.

Uso del lenguaje corporal. Es importante saber que la comunicación no es solo verbal. De esta forma intente actuar con confianza, aunque no lo sienta, conserve una postura erguida. Haga contacto visual con sus interlocutores, mirar al entrecejo o la frente es una manera de empezar si no se tiene la confianza para mirar a los ojos a la persona que tiene en frente. Trate de que su expresión facial sea positiva o neutra. No cruce las piernas ni los brazos. Practique frente al espejo o con una persona de confianza el lenguaje corporal asertivo.

Mantenga bajo control sus emociones. Estar en conflicto es una situación difícil para la mayoría de las personas. Puede que se sienta frustrado, con ganas de llorar o enojado, aunque estos sentimientos son totalmente normales puede limitar la capacidad de resolver alguna situación conflictiva, si crees que algunos de estos sentimientos afloraran en determinada situación, tome las cosas con calma, respire lentamente y trate de hablar de forma más pausada, manteniendo la voz firme y uniforme.

Practica en escenarios conocidos. Para empezar, puede practicar estas nuevas habilidades en situaciones conocidas y que generen bajo riesgo, pruebe sus competencias asertivas con una persona de confianza, realice una autoevaluación y establezca que requiere ser modificado.

Se debe verificar que todos los formatos establecidos para la orientación queden debidamente diligenciados y firmados por el estudiante consultante.

Reflexión

La comunicación asertiva es la capacidad que tienen las personas de lograr expresar sus ideas y sentimientos sean estos positivos o negativos “de una manera abierta, honesta y directa. Reconoce nuestros derechos sin dejar de respetar los derechos de los demás. Nos permite asumir la responsabilidad de nosotros mismos y de nuestras acciones sin juzgar ni culpar a otras personas”. (Universidad Antonio Nariño, 2019).

Compromiso

Consejos de experto

Explicación: Se propone a la consultante que escriba una carta dirigida a otras personas que puedan estar pasando por su misma situación. En la carta explica cómo se sentía cuando estaba mal y qué cosas ha hecho que le han ayudado a superar su problema.

Indicaciones: Solemos recurrir a esta tarea en la finalización de la terapia. Ayuda a que la persona haga más consciente todos los recursos que ha puesto en marcha para superar el problema y en ese sentido funciona también como prevención de recaídas. La oportunidad de utilizar su experiencia para ayudar a otros convierte a los consultantes en coterapeutas. (Beyebach & Herrero De Vega, 2016, p.91)

Resultados esperados

- Que el estudiante logre desahogo emocional frente a las situaciones que le están generando malestar y que se relacionan con sus dificultades de manejo del estrés.
- Que el estudiante logre reconocer, aceptar y expresar sus emociones para canalizarlas de forma positiva.
- Que el estudiante genere estrategias de afrontamiento según la necesidad, evitando que los conflictos internos e interpersonales puedan tener relación con el normal desarrollo de sus actividades.

Revisión y evaluación

Se sugiere realizar seguimiento a la evolución del estudiante quince días después de la última sesión, un mes después y a finalizar el semestre, realizar el registro del seguimiento en los formatos establecidos por el COPE

De acuerdo con lo establecido en el documento Guía de procedimientos COPE, se sugiere diligenciar el siguiente formato: Cuestionario de seguimiento.

Anexo 8. Instrumento para la identificación de la población de estudiantes que requiere un acompañamiento u orientación psicosocial estudiantil en el CCAV Facatativá

Centro de Orientación Psicosocial Estudiantil (COPE)

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El grupo de investigación SINAPSIS de la Escuela ECSAH de la UNAD, le invita a participar en el proyecto titulado: Construcción de las bases epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación del Centro de Orientación Psicosocial Educativa del CCAV Facatativá.

Su participación es TOTALMENTE VOLUNTARIA. Tenga en cuenta que se le pedirá el favor de suministrar información personal, la cual será consignada en nuestras bases de datos.

Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacerla a alguno de nuestros investigadores, quien con mucho gusto aclarará sus inquietudes. Puede realizar todas las preguntas que quiera ahora o durante el tiempo que dure la investigación. Usted puede retirarse del estudio cuando lo desee aún si ha aceptado inicialmente.

El objetivo de esta investigación es: Contribuir con la estructuración y puesta en marcha del Centro de Apoyo en Orientación Psicosocial Estudiantil en el CCAV Facatativá, lo cual es importante para mitigar las

problemáticas psicosociales y familiares que conllevan a la pérdida de créditos académicos y la deserción, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida y bienestar de los estudiantes.

Este proyecto de investigación tendrá una duración de seis meses. Al cabo de dicho tiempo usted será notificado para conocer los resultados obtenidos (si aplica).

Esta investigación se encuentra catalogada Sin riesgo de acuerdo con la Resolución 8430 de 1.993, Art.11.

Por lo anterior usted no corre ningún riesgo al participar en este estudio, porque no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Para participar en este estudio, a usted se le realizará el siguiente procedimiento: se aplicará un instrumento que contiene una sección para la recolección de datos sociodemográficos, luego una sección para recoger información sobre el desarrollo del programa académico y finalmente la percepción sobre los servicios de orientación universitaria.

La información recolectada (muestras biológicas, información sociodemográfica, psicológica o toda la que esté relacionada con el estudio) estará bajo custodia de los investigadores quienes garantizan la reserva y confidencialidad; por lo anterior dicha información será almacenada en los repositorios académicos de la universidad durante el tiempo del estudio y posterior a éste por 7 años.

Puede darse el caso en el cual usted no se beneficie directamente del estudio, pero sí otras personas de la comunidad Académica. Una vez se tengan los resultados del estudio, usted será notificado de acuerdo con lo establecido.

Es importante aclarar que ninguna persona involucrada en este estudio recibirá beneficios económicos como pago por su participación. Este estudio no tiene ningún interés económico por parte de nuestra institución o de las instituciones colaboradoras.

Cuando los resultados de este estudio sean reportados en publicaciones científicas y en eventos académicos, los nombres de quienes tomaron parte en el estudio serán omitidos. Los registros de cada individuo

permanecerán archivados. Los soportes y demás información que sea entregada son absolutamente confidenciales

Si usted tiene preguntas sobre su participación en este estudio puede comunicarse con el autor responsable de esta investigación: John Fredy Cocunubo Valbuena señor estudiante psicología de la UNAD del CCAV Facatativá, Celular 3137686229, correo electrónico, jfcocunubov@unadvirtual.edu.co del CCAV Facatativá.

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar de forma voluntaria y anónimamente en el instrumento de recolección de información para la investigación Construcción de las bases

epistemológicas, protocolos de atención y esquema de evaluación del Centro de Orientación Psicosocial Educativa del CCAV Facatativá, desarrollada por el John Fredy Cocunubo Valbuena señor estudiante psicología de la UNAD del CCAV Facatativá y asesorado por la profesora: Mónica Liliana Romero Jiménez. Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación. En relación con ello, acepto un formulario sociodemográfico y de un cuestionario tipo Likert. Declaro haber sido informado/a que mi participación no involucra daño alguno o peligro para mi salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna. Declaro saber que la información entregada será confidencial y anónima. Entiendo que la información será analizada por los investigadores en forma grupal y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de cada participante de modo personal. La información que se obtenga será guardada por el investigador responsable en forma privada o en las dependencias de la UNAD y será utilizada sólo para este estudio con fines académicos.

Acepto

No acepto

DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

Genero *

Masculino

Femenino

Otro

Estado Civil *

Soltero/a

Casado/a

Separado/a

Divorciado/a

Viudo/a

Unión Libre

Fecha de nacimiento *

Formato: d/M/AAAA

Situación laboral actual *

- Empleado
- Independiente
- Desempleado

Número de personas a cargo *

El valor debe ser un número.

¿Cómo financia sus estudios? *

- Trabajo propio
- Ayuda de padres u otras personas
- Beca de la universidad
- Crédito educativo

Otras

Tiempo como alumno de la UNAD en el programa que está cursando actualmente *

- 0 a 2 Años

2 a 4 Años

5 a 7 Años

7 a 10 años

Mas de 10 Año

Centro al que pertenece *

CEAD José Acevedo y Gómez

CEAD Arbeláez

CCAV Facatativá

CEAD Fusagasugá

CEAD Gachetá

CEAD Girardot

UDR Soacha

CCAV Zipaquirá

Escuela *

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios -
ECACEN

- Escuela de Ciencias Agrícolas, Pecuarias y del Medio Ambiente - ECAPMA
- Escuela de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería - ECBTI
- Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU
- Escuela de Ciencias de la Salud - ECISA
- Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH
- Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas - ECJP

Programa educativo en el que se encuentra matriculado *

PROGRAMA ACADÉMICO

Con relación a la carrera que cursa actualmente, Califique de 1 a 5, tenga en cuenta que:
Muy Baja (2) Baja (3) Aceptable (4) Alta y (5) Muy Alta.

Muy Baja (2) Baja (3) Aceptable (4) Alta (5) Muy Alta

Intención de cancelar el semestre

Intención de cambiarse de carrera

Intención de retirarse de la universidad

Sentimiento de
satisfacción por la carrera que se está estudiando

Creo que mi
desempeño académico hasta este momento ha sido el adecuado

Considera que finalizaré con éxito mis estudios

Confianza en su futuro profesional

Ha cancelado o perdido algún curso

SI

NO

¿Cuántos cursos ha perdido de la carrera que está estudiando actualmente? *

El valor debe ser un número.

¿Cuántos cursos ha cancelado de la carrera que está estudiando actualmente? *

El valor debe ser un número.

Indique de qué forma las dificultades con la modalidad de estudio ofrecida por la universidad (dificultades con la plataforma, dificultades con el grupo de trabajo), influyeron para que cancelara un curso, no lo aprobara o tuviera alguna dificultad para aprobarlo. *

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| | | | | | | | | | 0 | |

Indique de qué forma los motivos académicos (dificultades con el desarrollo de las actividades del curso, comprensión de los temas propuestos), influyeron para que cancelara un curso, no lo aprobara o tuviera alguna dificultad para aprobarlo. *

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| | | | | | | | | | 0 | |

Indique de qué forma motivos familiares (problemas con los padres, con la pareja, problemas de salud o muerte de un familiar, etc.), influyeron para que cancelara un curso, no lo aprobara o tuviera alguna dificultad para aprobarlo. *

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| | | | | | | | | | 0 | |

Indique de qué forma motivos personales (problemas de alcohol, drogas, problemas de salud, falta de interés por el estudio etc.), influyeron para que cancelara un curso, no lo aprobara o tuviera alguna dificultad para aprobarlo. *

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| | | | | | | | | | 0 | |

Indique de qué forma motivos económicos (desempleo, falta de recursos para financiar los estudios, otras prioridades, etc.), influyeron para que cancelara un curso, no lo aprobara o tuviera alguna dificultad para aprobarlo. *

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| | | | | | | | | | 0 | |

SERVICIOS DE ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL EDUCATIVA

El Centro de Orientación Psicosocial Estudiantil COPE tiene como objetivo brindar un servicio a aquellos estudiantes del CCAV de Facatativá que tienen un bajo rendimiento académico

y que requieren de una orientación psicosocial o acompañamiento ante situaciones de vida que están afectando su desempeño académico, con la finalidad de mitigar dichas problemáticas y contribuir con su bienestar, lo cual se reflejará en todas sus áreas de ajuste y se espera que principalmente en la académica.

Indique de qué forma si se le presentaran alguna de las siguientes situaciones estaría dispuesto a solicitar orientación psicosocial educativa en el COPE. Califique de 1 a 5, tenga en cuenta que: (1) Muy Baja (2) Baja (3) Aceptable (4) Alta y (5) Muy Alta

Muy Baja (2) Baja (3) Aceptable (4) Alta (5) Muy Alta

Dificultades con la
modalidad de estudio ofrecida por la
universidad

Dificultades con los hábitos de estudio

Si se le presenta alguna dificultad en su entorno que afecte el
desempeño académico.

Dificultades de comunicación y relaciones
interpersonales

Dificultades con la autonomía en el
desarrollo de las actividades académicas

Recomendaría los servicios del COPE a un estudiante del CCAV Facatativá que lo requiera.

Si

No

COPE

Recuerde que si está presentando dificultades académicas el CCAV Facatativá tiene a su disposición el Centro de Orientación Psicosocial Estudiantil (COPE).