

ACOMPañAMIENTO PSICOLóGICO VIRTUAL A ESTUDIANTES QUE SOLICITAN
APOYO EN BIENESTAR UNIVERSITARIO POR ESTRÉS ACADÉMICO: UNA
SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

LINA MAYERLY CASTELLANOS HERNANDEZ

Documento resultado de sistematización de aprendizajes de la práctica profesional al
campo perteneciente de psicología salud y bienestar para optar por el título de
PSICÓLOGO

Director: Edward Johnn Silva Giraldo

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A
DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

ACOMPañAMIENTO PSICOLóGICO VIRTUAL A ESTUDIANTES QUE
SOLICITAN APOYO EN BIENESTAR UNIVERSITARIO POR ESTRÉS ACADÉMICO:
UNA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

Sub-línea de investigación: Psicología en la construcción del tejido social

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A
DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

[Escriba aquí]

Contenido

1	ÍNDICE DE TABLAS	4
2	RESUMEN	5
3	INTRODUCCIÓN	6
4	JUSTIFICACIÓN	8
5	DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	12
6	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN	14
7	OBJETIVOS	18
7.1	OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN	18
7.2	OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN	18
7.3	OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN	19
7.4	EJE DE SISTEMATIZACIÓN	19
8	SOPORTE TEÓRICO DE LA EXPERIENCIA	20
9	METODOLOGÍA	25
9.1	TÉCNICAS PARA LA RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA	31
9.2	TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	32
10	RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA	37
11	ANÁLISIS CRÍTICO DE LA EXPERIENCIA	44
12	CONCLUSIONES	47
13	Referencias	49
14	ANEXOS	53

1 ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	29
Tabla 2	37
Tabla 3	39

2 RESUMEN

Bienestar Universitario de UVD es el área encargada de brindar a los estudiantes un apoyo mediante el desarrollo de programas y talleres que integran proyectos de desarrollo humano y de calidad de vida; fortaleciendo las diferentes áreas del estudiante y mitigando las consecuencias por el estrés académico debido a la pandemia y el confinamiento por el COVID 19. En este sentido, a partir de la práctica profesional se sistematiza la experiencia de acompañamiento psicológico virtual a estudiantes que solicitan apoyo en bienestar universitario por estrés académico. De este modo, se reconoce la participación de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, lo cual contribuye a la generación de transformaciones individuales y sociales.

Palabras Clave: Acompañamiento psicológico virtual, estrés académico, bienestar universitario

3 INTRODUCCIÓN

La siguiente sistematización expone la situación que se presentó durante la práctica profesional de una psicóloga en formación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UVD durante los acompañamientos psicológicos virtuales a los estudiantes que han solicitado el apoyo a bienestar universitario por causa del estrés académico.

Según Bonet (2003) el estrés y su influencia en la vida del ser humano han sido abordados en la actualidad con gran fuerza, tanto por la comunidad científica como por el común de las personas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a diversas alteraciones del funcionamiento normal del organismo, son temas ampliamente debatidos y conceptualizados desde diversas posiciones académicas, desde la medicina, a psiquiatría y la psicología, hasta la educación.

En el contexto educativo hay muchos elementos que podrían ser causantes del estrés entre ellos encontramos la rivalidad de los estudiantes, la exigencia académica, el malestar que generan el aumento de actividades y entregas y los conflictos personales entre otros.

Dentro de las investigaciones que se han llevado a cabo sobre el estrés se han logrado identificar las reacciones de tipo conductual, cognitivo y biológicos que son muy importantes al momento de explicar este fenómeno ya que al alterarse estas reacciones imposibilita una respuesta adecuada por parte de los estudiantes.

El estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los [Escriba aquí]

exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen (Collazo,2008).

Lo que se pretende con esta sistematización es dar a conocer el proceso de acompañamiento psicológico virtual que se llevó a cabo en UNIMINUTO UVD identificando las situaciones que producen el estrés académico, conociendo el tipo de estrés que manejan los estudiantes en sus labores académicas, las respuestas o el afrontamiento que cada uno de ellos emplea en medio de la pandemia por el COVID 19 y brindando estrategias adecuadas de afrontamiento para este fenómeno.

4 JUSTIFICACIÓN

Sistematizar la experiencia durante el proceso del acompañamiento psicológico virtual a los estudiantes de UNIMINUTO virtual – distancia nos ayudará a entender el proceso que se lleva dentro de bienestar universitario al momento de prestar este servicio a los estudiantes, con el fin de que el personal que labore en el bienestar académico universitario logre tener en cuenta las pautas del manejo que se le deben que se debe ir construyendo de manera participativa con cada estudiante que solicite este servicio o se encuentre en crisis producida por las actividades y responsabilidades académicas que genera una carrera universitaria como son los el exceso de trabajo que se tiene en estos momentos para hacer en casa, estudiar para los exámenes y como tal los exámenes finales, y las notas finales.

Se va a socializar la guía para el manejo de estrés académico de los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual y distancia al personal de bienestar académico universitario con el fin de lograr que ellos actúen de una manera adecuada en el momento de crisis de los estudiantes y sepan desempeñar adecuadamente esta labor de guianza para los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual y distancia, haciendo que sus niveles de estrés bajan o se les enseñe el manejo que se debe dar en estas situaciones de estrés.

Se elabora esta sistematización de experiencia basándonos en las definiciones y las experiencias de los estudiantes de la modalidad virtual y distancia en primera instancia indagando por medio de entrevistas realizadas a los estudiantes en el momento de la orientación y acompañamiento psicológico que se da en el proyecto de bienestar de salud mental al estudiante basándonos en los moderadores biológicos como son la edad y el sexo, psicosociales

[Escriba aquí]

como las estrategias de afrontamiento, psicoeducativos y socioeconómicos ya que todo esto incide en el proceso del estrés y las consecuencias de los estresores.

Siendo esta una construcción que se fue dando a medida que se iban teniendo los espacios virtuales con los estudiantes y junto con un diagnóstico de necesidades efectuado por medio de la profesora de práctica clínica y la psicóloga de bienestar, al encontrar las carencias en las necesidades y situaciones que afronta cada estudiante durante la contingencia mundial con respecto al COVID 19.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimenta estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental. (OPS, 2020).

Quienes se van a beneficiar de esta sistematización de experiencias es el personal de bienestar académico, lo psicólogos en formación que llegan a ejercer sus prácticas en Bienestar UVD ya que tendrán en cuenta todo el proceso que se lleva a cabo en el lugar de práctica, y también el estudiante de la corporación universitaria minuto de Dios en modalidad virtual y distancia siendo esta nuestra población de estudio.

[Escriba aquí]

Para la psicología es importante esta sistematización ya que se puede evidenciar en los acompañamientos virtuales el motivo por el cual los estudiantes solicitan este acompañamiento por parte de los psicólogos de bienestar universitario aún más en momentos de COVID 19 se evidencia que los niveles de estrés académico, ansiedad y alteraciones del ánimo se han ido elevando, llevando a cabo en estos acompañamientos nos centramos en ofrecer a los estudiantes de UVD psicoeducación en los diferentes motivos de cada estudiante para sobrellevar el malestar psicológico que les ha causado el confinamiento y llevar esta nueva normalidad a un estado neutro.

Según Berrio (2011) el estrés es la presión o la tensión que sentimos en situaciones en donde sobrepasa nuestras habilidades o recursos y llega a ser difícil de manejar, nos cuesta adaptarnos a las circunstancias, el estrés muchas veces nos favorece en la medida en que nos conduce a ejercitar y desarrollar nuestras competencias y recursos, aunque puede perjudicar nos seriamente.

Looker y Gresson (1998) señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado para realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario (estrés).

Estar en alerta favorece nuestro rendimiento hasta un punto máximo donde la relación se invierte, pero si continúa avanzando el estrés nos volvemos eficaces (Pérez,2018).

Maldonado y cols (2000) plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos

[Escriba aquí]

no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen.

Los cambios físicos preparan nuestro cuerpo para responder a las circunstancias que piden una respuesta, al tiempo los cambios cognitivos se ven cuando el nivel de tensión es demasiado elevado y duradero y nos cuesta evitar los pensamientos negativos y repetitivos que nos impiden responder de una forma adecuada a la situación.

Desde la parte afectiva el nivel elevado de estrés es una experiencia desagradable donde se presentan unas respuestas de comportamiento que van dirigidas a resolver la situación y a disminuir el malestar causado por el estrés, el mayor problema presentado surge cuando al querer escapar de estas emociones tan desagradables recurrimos a conductas inadecuadas como el consumo de sustancias psicoactivas o alcohol que son nocivas para la salud (Pereira, 2009).

El fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización. Pero también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización unilateral moderna. (Stiglitz, 2002).

5 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

La práctica se está desarrollando en la Corporación universitaria Minuto De Dios específicamente con el área de bienestar universitario en el área de salud el cual se ha venido desarrollando el acompañamiento y orientación psicológica a los estudiantes de UVD de todos los programas, empleando estrategias de afrontamiento tales como lo son la planificación de sus actividades diarias, junto con sus tiempos de responsabilidades académicas, sus momentos de descanso, de ejercitarse y de alimentación saludable, como también diversas técnicas de estudio para así lograr afrontar las diferentes situaciones estresantes como lo son los cambios de la vida cotidiana, el aumento de actividades académicas, problemas familiares, desempleo, etc., que se le presenten a los estudiantes tanto en la vida personal, profesional o académica, ayudándolos con bases psicológicas para el debido acompañamiento y dar una luz de soluciones como la mejora de los hábitos de estudio, la buena ocupación del tiempo libre, a estos conflictos que puedan llegar a tener.

Durante esta experiencia en bienestar me he encontrado con que las problemáticas más comunes y aún más en estos momentos de pandemia han sido el estrés académico, la baja autoestima, crisis existencial que da como definición el no saber qué hacer con la vida , no se logran visualizar metas para la autorrealización personal., ansiedad por el futuro y duelo por pérdida de familiares fallecidos por la pandemia. Estamos trabajando con los estudiantes de todas las carreras que soliciten el acompañamiento y orientación psicológica la cual tiene como diferencia el acompañamiento en la cual no se llevan procesos de intervención la diferencia de estos está en que

[Escriba aquí]

Es así como la ‘intervención psicosocial’ es definida como un proceso de gestión del cambio sobre los sistemas humanos, orientado a la promoción del bienestar, el desarrollo y la emancipación de las personas y las comunidades (Blanco & Varela, 2007).

El acompañamiento psicosocial es la acción que, desde una relación horizontal, se articula a dinámicas comunitarias de reciprocidad y complementariedad en torno a los hechos sociales que convocan el análisis y el trabajo mancomunado en pro del cambio, el bienestar social y la calidad de vida. Acompañar implica ser parte de, ser y estar en el entramado de relaciones, en el sistema, afectando y siendo afectado, en lo posible, en igualdad de condiciones, en términos de derechos y deberes, aunque en reconocimiento de la unicidad y la diversidad (COLSPIC, 2018).

Los encuentros se realizaron de manera virtual por la plataforma de Teams o Meet con el correo institucional por medio de un agendamiento acordado con cada estudiante mediante conversación telefónica seguida de comunicación vía correo electrónico, llevando a cabo inicialmente el diligenciamiento del consentimiento informado por parte del estudiante, luego exponer el principio de confidencialidad excepto si se presentan peligro del estudiante o de un tercero, seguido de la recolección de datos sociodemográficos de cada estudiante, teniendo en cuenta los casos que necesitan remisión especial por motivos de diagnóstico psicopatológico o que esté en peligro la vida del estudiante o un tercero con la cual se haría utilidad de las rutas institucionales que se presenta bienestar institucional junto con las psicólogas de bienestar , luego de esto se lleva a cabo una escucha activa del psicólogo en formación para poder evidenciar cuál sería el objetivo por el cual se va a trabajar conjuntamente con el estudiante.

[Escriba aquí]

6 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN

El problema el cual vamos a intervenir es el estrés académico en los estudiantes de UNIMINUTO de la modalidad virtual-distancia, el cual tiene como definición: El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (García, 2011).

El cual se ha venido presentando en los estudiantes de UNIMINUTO con más frecuencia que antes ya que el confinamiento por el COVID 19 hicieron que todos los aspectos que eran presenciales en la universidad, como las clases, las prácticas, y hasta la los eventos sociales tuvieran un transformación repentina en general, haciendo que la adaptación al cambio de la modalidad de estudio fuera muy sufrida por la mayoría de los estudiantes, ya que el aspecto social se cerró de un momento a otro y de una forma casi que definitiva por meses, llevando a que los estudiantes se sintieran más repesados en trabajos entregables, clases en línea, exposiciones en las mismas, haciendo que estos estímulos estresantes alterarán al estudiante con reacciones fisiológicas, emocionales, cognitiva y conductualmente.

Que mediante la Resolución 380 del 10 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social adoptó, entre .otras, medidas preventivas sanitarias de aislamiento y cuarentena de las personas que, a partir de la entrada en vigencia de la precitada resolución, arribaran a Colombia desde la República Popular China, Francia, Italia y España.

Que mediante Resolución 385 del 12 de marzo de 2020, el ministro de Salud y Protección Social, de acuerdo con la establecida en el artículo 69 de la Ley 1753 de 2015, declaró el estado de emergencia sanitaria per causa del nuevo Coronavirus COVID-19 en todo el

[Escriba aquí]

territorio nacional hasta el 30 de mayo de 2020 y, en virtud de esta, adoptó una serie de medidas con él .objeto de prevenir y controlar la propagación del Coronavirus COVID-19 y mitigar sus efectos.

Siendo este una manifestación de un problema aún más grande que viene siendo la pandemia del COVID 19 haciendo que las condiciones de este estrés académico en los estudiantes vayan incrementando a medida que van llegando las olas de contagio y hace que el aislamiento social vuelva con más continuidad.

También se ha logrado evidenciar deserción estudiantil a nivel nacional debido a los problemas económicos como los elevados costos de las matrículas estudiantiles, tecnológicos las tablets y computadores, psicológicos y familiares la pérdida o el contagio de un solo integrante de la familia o de familias enteras que han venido presentando junto con la pandemia del COVID 19, haciendo que el futuro estudiantil de los jóvenes se vea distorsionado, haciendo que esta deserción estudiantil se vea afectada a corto y largo plazo. teniendo en cuenta que el gobierno y las instituciones han estado estableciendo ayudas a los estudiantes, como descuentos en las matrículas, matrículas cero en el caso de los estudiantes de universidades públicas.

De otra parte, los modelos sociológicos desarrollados por Bean (1980) y Spady (1970) y Tinto (1975), explican los motivos por los cuales los estudiantes deciden abandonar una institución de educación superior a partir de dos factores. El primer modelo argumenta que un estudiante toma la decisión de desertar influenciado por factores ajenos a la institución, mientras que el segundo explica que esta decisión depende del grado de integración del estudiante con el ambiente académico y social de la institución (Ministerio de Educación Nacional, 2009).

[Escriba aquí]

Teniendo en cuenta los lineamientos de la política de bienestar para las instituciones de educación superior en las últimas décadas en los contextos educativos y de bienestar nacional ha tenido varios cambios los cuales se emplean guías que son aplicadas en las instituciones educativas brindando herramientas y diferentes teorías y posturas para la construcción de bienestar institucional.

En las instituciones de educación superior ha habido avances en la implementación y acciones de bienestar para los estudiantes ya que se venía incrementando una expansión de esta comunidad y de sus problemas, contribuyendo a las soluciones de los mismos y estableciendo condiciones de calidad para el bienestar en las instituciones de educación superior. Teniendo en cuenta la variedad de modalidades en la que los estudiantes toman las clases como basadas en la virtualidad que hizo necesario adaptar estrategias que dieran respuesta a las necesidades de estos grupos.

Las universidades tienen entre sus fines la formación de profesionales, pero más allá de esto, deben contribuir al desarrollo individual y social al formar ciudadanos capaces de construir sociedades solidarias, de progreso y con calidad de vida. En este sentido, propiciar el bienestar de la comunidad universitaria es fundamental, y aunque puede verse como un medio para poder alcanzar los fines académicos, también puede verse como un fin en sí mismo (Tovar, 2016).

Teniendo en cuenta el comunicado a los profesionales de la psicología sobre telepsicología ante la emergencia sanitaria decretada por el presidente de la república con ocasión de la pandemia COVID 19 , bajo el principio de solidaridad en el artículo 1º de la Constitución Nacional y obedeciendo al principio bioético de la beneficencia, le hacen un

[Escriba aquí]

llamado a todos los psicólogos del país que dentro de sus competencias se constituya una voz y un oído para todas aquellas personas que en medio del confinamiento entren en crisis y requieran ser escuchadas por un experto que proponga acciones así sean paliativas en medio de las circunstancias actuales.

7 OBJETIVOS

7.1 OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN

Objetivo:

✓ Construir conjuntamente una guía del estrés académico con el personal de bienestar de la corporación universitaria minuto de Dios para el acompañamiento psicológico virtual en estudiantes de la modalidad virtual-distancia.

Objetivos específicos:

✓ Identificar los motivos relacionados con el estrés académico que refieren los estudiantes cuando solicitan el acompañamiento psicológico virtual en bienestar universitario.

✓ Comprender el proceso desarrollado por bienestar universitario a estudiantes que solicitan acompañamiento psicológico virtual por estrés académico.

✓ Diseñar estrategias conjuntas con la profesional de bienestar universitario y la profesora de la práctica profesional para orientar el acompañamiento psicológico virtual en estudiantes de modalidad virtual - distancia.

7.2 OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN

Sistematizar la experiencia de acompañamiento psicológico virtual a estudiantes que solicitan apoyo en bienestar universitario por estrés académico.

[Escriba aquí]

7.3 OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN

Acompañamiento psicológico virtual a estudiantes universitarios de UNIMINUTO UVD que presentan estrés académico durante el confinamiento por el COVID 19.

7.4 EJE DE SISTEMATIZACIÓN

Acompañamiento psicológico virtual a estudiantes universitarios de UNIMINUTO UVD.

8 SOPORTE TEÓRICO DE LA EXPERIENCIA

El estrés

El estrés se considera como un estado producido por una serie de demandas excesivas que amenazan el bienestar de una persona, se presenta en el momento de dominar la situación en la que se cree que se corre peligro haciendo que los recursos de afrontamiento se vean superados llevándolos a una alteración emocional.

El estrés puede ser producido por varias causas que afectan a la persona en su diario vivir, haciendo que sus alteraciones físicas, cognitivas, conductuales y fisiológicas se vean de gran manera afectadas por la situación, haciendo que se descontrole todo lo que compone a la persona haciendo muchas veces que todas estas alteraciones se vean relacionados con problemas de salud mental y física.

Los hechos generadores de estrés pueden ser tanto positivos como negativos, el estrés positivo es el que nos ayuda a cumplir con ciertas actividades con el suficiente valor que cada uno debe tener en situaciones de alerta. Y en el estrés negativo encontramos es que se describe como desagradable ya que tiene un exceso de activación psicofisiológica produciendo un desgaste personal.

Según Zavala (2008) el eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza y el distrés viene siendo el fracaso de esta adaptación que se manifiesta en el individuo de manera negativa.

[Escriba aquí]

Las teorías basadas en los estímulos categorizan los estresores como psicosociales y biológicos, los psicosociales son estímulos ambientales externos como lo son el ruido u otros tipos de contaminación o condiciones de un medio físico que dependen de la interpretación cognitiva del sujeto para así convertirse en estrés, y los biológicos son los que producen cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo como son estimulantes de consumo sociocultural como el café o el tabaco.

Estrés académico

El estrés académico según Barraza se da en el ser humano cuando es inmerso en una sociedad organizacional en el cual por tiempos prolongados se da en las instituciones educativas donde se dan eventos estresantes para el ser humano que tiene su rol como alumno, donde desarrolla sus estudios y se enfrenta a una serie de demandas y exigencias que se plantean en este entorno.

Según Martínez y Díaz (2007) El estrés escolar se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacionar o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Evidenciando que el estudiante se encuentra con varias exigencias educativas en la universidad ya que tienen varios contenidos como lo son los las evaluaciones o parciales, las clases, las exposiciones en clase, la relación con sus compañeros y sus profesores, las prácticas

[Escriba aquí]

profesionales de los estudiantes que las estén ejerciendo hace que todas estas actividades generen en los estudiantes de UNIMINUTO UVD sufran estrés académico debido a todas estas actividades sumado a el estrés del diario vivir de cada estudiante.

Donde según Barraza encontramos una serie de indicadores los cuales nos ayudan a evidenciar que el estudiante está padeciendo el estrés académico:

Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etcétera.

- Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etcétera.

- Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera (Barraza, 2006).

Donde luego de estos síntomas la persona debe actuar para obtener el equilibrio de su cuerpo y así poder realizar sus tareas académicas de la mejor manera, haciéndole frente a este entorno adecuadamente.

En nuestro contexto socioeducativo, son muchos los conflictos y las amenazas que nuestros estudiantes enfrentan en su cotidianidad escolar en el interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros, con sus educadores, pero también en su vida familiar y social. Desde luego, los estudiantes generan expectativas alrededor de tales situaciones (Martínez y Díaz, 2007).

Acompañamiento psicológico

[Escriba aquí]

La RAE define acompañamiento como acción o efecto de acompañar o acompañarse. Gente que va acompañando a alguien. Con lo cual podemos decir que es un acto con el cual se logra hacer compañía a otras personas en diferentes contextos o situaciones.

El acompañamiento psicológico es una relación que se da con el psicólogo y el paciente con el cual se busca una solución del presente para lograr desarrollar un crecimiento personal y un fortalecimiento en toma de decisiones, donde inicialmente se da una escucha activa por parte del psicólogo centrándose en los problemas que más afectan al paciente ayudándolo a filtrar, reconocer y aceptar las emociones y circunstancias conflictivas.

Es un tipo de presencial profesional que acompaña a las personas que han padecido situaciones difíciles.

El término acompañamiento se justifica por la reivindicación de perspectivas participativas que problematizan y aceptan el concepto de intervención como intrusivo y se posicionan críticamente frente a éste. Desde esta orientación los participantes en los procesos de acompañamiento son considerados actores/agentes activos de la transformación, es decir, se atribuye a las personas y comunidades la potencia para construir soluciones a partir del reconocimiento de un saber propio sobre las situaciones y los problemas con los que se enfrentan (COLSPIC, 2018).

Con esto se logra evidenciar que el acompañamiento es ser y estar en un sistema que está afectando y siendo afectado en calidad de vida y bienestar social.

El fin primordial del acompañamiento es, por un lado, la contención y el sostenimiento, que implica ayudar a la víctima contra la irrupción de los propios impulsos y sentimientos, volviendo su mundo interno más manejable, de manera que pueda regular sus

[Escriba aquí]

reacciones físicas y psíquicas durante sus actuaciones a lo largo del proceso del litigio (Raffo, 2007).

Según Raffo (2007) el fortalecimiento de la víctima, que supone reafirmar su valor y sus derechos como ser humano, de manera que recupere la autoestima y la confianza en sus propios recursos. Se tiene que reconocer y aceptar el estado vulnerable en que se encuentran los afectados y adaptarse al ritmo único y original de cada persona, así como a sus necesidades específicas.

9 METODOLOGÍA

Al inicio de la práctica se comenzó a conocer mediante la psicóloga encargada, cuál era la función de bienestar universitario, que como la palabra lo indica es estar muy atentos del bienestar del estudiante tanto en el ámbito espiritual de salud física y mental como también económicamente, ya habiéndonos designado los proyecto que tiene bienestar en mi caso la parte de salud mental, comencé a entender que los estudiantes estaban pasando por un momento muy complicado en cuanto a las clases totalmente virtuales como el trabajo en casa y el confinamiento por la COVID 19, evidenciando que sus niveles de estrés académico habían incrementado puesto que donde se desarrollaban las clases y los trabajos era el mismo lugar que donde se laboraba haciendo que sus niveles de sueño disminuyeran y comenzarán a sentirse abrumados por toda la situación ya antes descrita.

Se evidenció que como necesidad del lugar de práctica era muy importante identificar un manejo adecuado de estrés académico de los estudiantes, así que con la ayuda de la profesora Olga Castillo se comenzó a trabajar en el proyecto de esta guía para lograr brindar al lugar de práctica y así poder aplicarlo en los diferentes acompañamientos psicológicos que se llevaban. Se está llevando a cabo en este momento la revisión de la guía por parte de la psicóloga de bienestar y así llegar a aplicarlo a los estudiantes.

Es un estudio con enfoque cualitativa en el cual se desarrollan preguntas durante o después de la investigación para perfeccionarlas o darles respuesta, con este enfoque se centrará la investigación basada en las experiencias del personal de bienestar académico con un diseño de

[Escriba aquí]

investigación llamado investigación-acción el cual según Hernández (2016) este diseño ayuda a comprender y a resolver problemáticas específicas en este caso el estrés académico que sufren los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia, y así guiar la atención que el personal de bienestar puede tomar con respecto a este tema, donde se pretende hacer un cambio social, transformando la manera en que los estudiantes responden a esta presión académica y así poder llegar a la implementación y el cambio en esta población.

Mi proceso inicial es revisar las solicitudes que envían los estudiantes al correo de bienestar universitario que requieren un acompañamiento psicológico por alguna situación que estén presentando y tengan algún malestar físico, psicológico y cognitivo y conductual, con el cual les podemos ayudar brindándoles la respectiva orientación en cada una de sus molestias. Luego se comunica telefónicamente con el estudiante que solicita el acompañamiento inicialmente para completar unos datos básicos al igual que el motivo por el cual solicitan el acompañamiento, luego de este se puede evidenciar si el caso se puede llevar a cabo con bienestar o si hay que remitir a las entidades correspondientes como lo son sus EPS, Secretaria de salud, o profesionales de psicología que puedan llegar a una solución para el estudiante, luego de este triage se les asigna a los estudiantes un cita de acompañamiento de acuerdo a la disponibilidad de los estudiantes y los psicólogos en formación, la cual conlleva aproximada un tiempo estimado de 45 minutos por sesión donde se hacen 3 acompañamientos a los estudiantes o más si así lo requiere la situación de cada uno.

Durante la primera sesión se explica a el estudiante los términos de dicho servicio, haciéndole entender que es un servicio de acompañamiento y no de intervención psicológica, cerciorándose que haya diligenciado adecuadamente el consentimiento informado enviado previamente en el correo se asignación.

[Escriba aquí]

Luego se diligencia la planilla de seguimiento con cada estudiante donde inicialmente se recolectan los datos personales, su ocupación y alguien a quien se pueda contactar por si alguna urgencia, luego se le pregunta a el estudiante por su motivo de consulta, haciendo una escucha atenta de cada caso y así poder identificar el motivo de su molestia para poder brindarle un adecuado acompañamiento, indicando una psicoeducación de lo que puede estarle pasando y también asignándole diferentes tareas para su evolución en cuanto al problema expuesto.

En la segunda sesión se le pregunta a los estudiantes cómo les fue durante la semana con las tareas asignadas en la anterior sesión, y analizando más a fondo en que les funcionó y en que no se les asignará tareas nuevas que puedan seguir ayudando a los estudiantes y la tercera sesión siendo la final se le recalcó a los estudiantes seguir practicando las tareas que les haga bien para así lograr disminuir el malestar poco a poco luego de haberle brindado estrategias para superarlo.

Con esta guía queremos que el personal de bienestar universitario al hacerle la entrevista psicológica al estudiante en el acompañamiento estudiantil se logren recolectar datos clave del ambiente, las actividades que se relacionan con esta problemática y así lograr la resolución de este.

Sobre la muestra que vamos a utilizar es la de muestras diversas o de máxima variación que nos ayudará a profundizar en la experiencia obtenida luego de la aplicación de la guía para el manejo del estrés académico para el personal de bienestar universitario diseñado para aplicar a los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia, ya que como dice Hernandez (2016) estas son utilizadas cuando se busca mostrar distintas perspectivas y así documentar la variedad de diferencias y coincidencias de este fenómeno.

[Escriba aquí]

Serán 15 personas heterogéneas de cultura a las que se les evaluará la experiencia tomada luego de la aplicación de la guía de atención del estrés académico a los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia.

Se llevará a cabo en la ciudad de Bogotá en la sede calle 80 virtual y distancia en bienestar UVD en el proyecto de salud, donde se le aplicará a los estudiantes que lleguen al acompañamiento o apoyo psicológico donde en la primera etapa se sensibiliza al personal de bienestar universitario y al estudiante con su respectivo consentimiento informado para que denotan la importancia del estudio y la aplicaciones la guía, en la segunda etapa se evidenciará mediante las entrevistas como lo dice Hernández:

Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. Las entrevistas, como herramientas para recolectar datos cualitativos, se emplean cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad (por ejemplo, la investigación de formas de depresión o la violencia en el hogar), (Hernández, 2016, p.418).

Se usarán entrevistas estructuradas con 10 preguntas cerradas para evaluar el efecto ocasionado por el estrés académico que presenta cada estudiante de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia, nos centraremos en la percepción del daño sufrido por el estrés académico por medio de sus historias en las vivencias cotidianas a nivel general y académico.

[Escriba aquí]

en la tercera etapa se registrará las experiencias que el personal de bienestar llevó a cabo mediante la recolección de las entrevistas en el proceso de investigación y la aplicación de esta guía de manejo del estrés académico por los estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia, ya que, según Hernández:

Al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. (Hernández, 2018, p. 443).

Tabla 1

MOMENTOS DEL PROCESO DEL ACOMPAÑAMIENTO

MOMENTO	DEFINICIÓN
Primer contacto	Luego de que se recibe el correo electrónico del estudiante solicitando el acompañamiento psicológico se contacta telefónicamente con este para recolectar datos principales como nombres completos, id del estudiante, y motivo por el cual requiere el acompañamiento con el fin de valorar el grado de afectación psicológica teniendo en cuenta que si son casos específicos como ideación suicida, maltrato intrafamiliar, o psicopatologías ya diagnosticadas se les remitirá a la psicóloga de Bienestar Hedry Orozco para su respectivo manejo. Si en la valoración durante la llamada se evidencia que

[Escriba aquí]

	<p>se puede manejar bajo acompañamientos psicológicos, se le asigna el acompañamiento según disponibilidad de las psicólogas en formación.</p>
<p>segundo contacto</p>	<p>Durante la primera sesión con el estudiante es necesario manifestar que es un acompañamiento psicológico que no conlleva ningún tipo de intervención psicológica o clínica, se debe fortalecer el principio de confidencialidad y tener en cuenta que el estudiante haya llenado respectivamente el formulario de consentimiento informado antes de iniciar la recolección de datos. Luego se debe dar inicio al registro de la información personal en el formato de seguimiento individual y preguntar cuál es el motivo por el cual solicita el acompañamiento, y depende de cada caso se le asignan tareas que ayuden al estudiante a sobrellevar o superar lo que les presenta molestia psicológica.</p>
<p>Orientación y Supervisión de la psicóloga de bienestar y de la profe de práctica</p>	<p>Durante la semana el día lunes a las 6:00pm se hace un encuentro de orientación con la psicóloga Hedy Orozco exponiendo cada caso que llevamos para poder guiarnos en cuanto al abordaje de cada acompañamiento.</p> <p>Durante la semana el día miércoles a las 10:30 am la profesora Olga Castillo nos da orientaciones sobre técnicas que se pueden utilizar en el acompañamiento.</p>
<p>Desarrollo de los encuentros</p>	<p>En los encuentros se logra desarrollar la evaluación de cada caso, y las estrategias o tareas para que cada estudiante afronte su situación de una mejor manera, haciendo que el malestar presente vaya disminuyendo.</p>

<p>Orientación y Supervisión de la psicóloga de bienestar y de la profe de práctica</p>	<p>Durante la semana el día lunes a las 6:00pm se hace un encuentro de orientación con la psicóloga Hedy Orozco exponiendo cada caso que llevamos para poder guiarnos en cuanto al abordaje de cada acompañamiento.</p> <p>Durante la semana el día miércoles a las 10:30 am la profesora Olga Castillo nos da orientaciones sobre técnicas que se pueden utilizar en el acompañamiento.</p>
<p>Retroalimentación: seguimiento y cierre</p>	<p>Se da el cierre a la tercera sesión cuando los estudiantes ya han disminuido su malestar, los estudiantes que aún no han logrado disminuir síntomas de cualquier tipo se les brinda más acompañamientos dependiendo su superación, se les indica que cuando necesitan el acompañamiento nuevamente se pueden volver a comunicar por medio del correo electrónico enfatizando en que sigan teniendo en cuenta las estrategias que les ayudaron a superar cada situación.</p>

9.1 TÉCNICAS PARA LA RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Inicialmente se recolecta del correo electrónico las solicitudes de acompañamientos psicológico de los estudiantes en una tabla Excel para tener en cuenta sus datos principales como son fecha de solicitud, nombre del estudiante, ID, programa, periodo académico, número de teléfono, correo electrónico, solicitud o remisión, motivo de solicitud, disponibilidad y observación del contacto. Al momento de tener el primer contacto con él estudiante

[Escriba aquí]

telefónicamente se completan estos datos para poder verificar los mismos y hacer un triage del caso de cada estudiante evidenciando si pueden estar acompañados por los psicólogos en formación o tendría que ser remitido a la psicóloga de bienestar universitario.

Nº	Fecha Solicitud	Nombre estudiante	ID	Programa	Periodo Academico	Numero de telefono	Correo electrónico	Solicitud o remisión	Motivo de solicitud	Disponibilidad agenda del	Observación de contacto
----	-----------------	-------------------	----	----------	-------------------	--------------------	--------------------	----------------------	---------------------	---------------------------	-------------------------

9.2 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

En el desarrollo de las actividades se generaron diarios de campo siendo esta una herramienta para sistematizar los procesos de intervención o acompañamiento realizados en los diferentes campos de acción por los practicantes de psicología.

Según Fisher (1992) concibe el campo de acción como “aquel espacio físico donde se conjugan componentes teóricos y prácticos, originados en los objetos de conocimiento, de formación y de estudio”, siendo el escenario en el cual él psicólogo en formación enfrenta utilizando los componentes teóricos y prácticos que pueden ser reflejados mediante el diario de campo. Permitiendo la consolidación de los métodos y las formas de intervención en las diferentes problemáticas de cada campo.

Se conoció el paso a paso de la ruta y el protocolo de atención psicológica virtual a seguir en cada caso con los estudiantes para que sea aplicado, dependiendo de los motivos de su solicitud. A continuación, se enuncian los pasos a seguir durante el proceso de solicitud y el acompañamiento de cada estudiante universitario:


Durante el espacio de acompañamiento y horarios de atención se emplea por la aplicación de Teams o Meet por medio del correo institucional, en el cual se harán un

[Escriba aquí]

máximo de 3 sesiones por estudiante durante un tiempo mínimo de 45 minutos a 1 hora máximo variando de la situación que se esté manejando, los horarios para el acompañamiento serán según la disponibilidad de los Psicólogos y los Psicólogos en formación.

Si se presentan retrasos o incumplimiento por parte del estudiante sin previo aviso se esperará 15 minutos, si este no llega se da por terminada la sesión y se envía correo de inasistencia y si así lo desea él estudiante de reprogramación de la misma.

A partir de la primera sesión durante el acompañamiento psicológico virtual con el estudiante se diligencia el formato de plantilla de seguimiento en el cual se registra la información que se va generando en cada sesión, actualizando semanalmente, cada vez que se tengan los encuentros, así mismo las tareas o actividades que se van dejando durante el acompañamiento y evidenciando la mejora de la situación con los estudiantes.

 UNIMINUTO Virtual y Distancia <small>Instituto de estudios al servicio de todos</small>					
Acompañamiento y/u Orientación Psicológica					
Uniminuto Virtual y Distancia					
DATOS PERSONALES					
Fecha De Atención:	Apellidos Completos:			Nombres Completos:	
00/01/1900	0			0	
Fecha De Nacimiento:	Tipo De Documento:	Número De Identificación:		Edad:	Género:
00/01/1900	0	0		0	0
Sede:	Programa Académico:			Período:	ID:
0	0			0	0
Teléfono Celular:	Correo Electrónico:	Dirección:	Banio:	Localidad:	Estrato:
0	0	0	0	0	0
Regimen:	EPS:	Escolaridad:	Profesión:	Ocupación Actual:	
0	0	0	0	0	
Via De Recepción Del Caso:	Remitido:	Ama O Persona Que Remite:			
0	0	0			
DATOS CONTACTO ALTERNATIVO REFERENCIADO POR EL ESTUDIANTE					
Nombres Completos:			Parentesco:		Edad:
0			0		0
Teléfono De Contacto:		Dirección:		Correo Electrónico:	
0		0		0	
MOTIVO DE CONSULTA:					
0					
ANTECEDENTES, TRATAMIENTOS Y RECOMENDACIONES: se describe si el estudiante ha tenido o no antecedentes médicos, psiquiátricos, psicológicos a nivel personal o familiar.					
Médicos:					
0					
Psiquiátricos psicológicos:					
0					
Familiares:					
0					
Tratamiento actual: en caso de presentar dx clínico indicar las condiciones y tto indicado. Recomendaciones médicas, psicológicas y/o Psiquiátricas.					
0					

[Escriba aquí]

Descripción de la estructura y dinámica familiar (decripción)	
0	
Área Laboral: descripción si trabaja o no, tipo de contrato, cargo, tiempo que lleva trabajando, red de apoyo económica sino está trabajando.	
0	
Área Social: descripción cuáles su hobby, si tiene grupo de amigos, entornos sociales, actividades en sus ratos libres, etc.	
0	
Área Académica: antecedentes o experiencias previas en su aspecto formativo, de desempeño académico, adaptación al entorno académico, antecedentes de conducta, edad de inicio en la formación académica, relaciones interpersonales con sus pares en el entorno académico. Como va actualmente en la Universidad.	
0	
Área Afectiva: sensaciones o emociones, dinámicas que se presentan y alteran emocionalmente al estudiante dependiendo de la situación, percepción frente al estado emocional del estudiante.	
0	
Historia de la problemática: describe los antecedentes y factores que inciden en la situación actual presentada.	
0	
Funciones Mentales: En diálogo con el paciente: estado de conciencia, conducta motora, presentación personal, orientación, atención, pensamiento, afecto, inteligencia, memoria, lenguaje, patrón del sueño (entre otras).	
0	
Otros Problemas Relevantes De Atención: Describir aspectos que incidan en la situación de l estudiante.	
0	
Observaciones Finales: se describe proceso a seguir con el estudiante.	
0	
Firma Del Profesional:	
0	

10 RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Para reconstruir los aspectos significativos de la experiencia se recurre a la estructura del acompañamiento virtual que permite la organización de la información y el análisis de categorías.

Tabla 2

ESTRUCTURA DEL ACOMPAÑAMIENTO VIRTUAL

	DEFINICIÓN	OBSERVACIONES
ETAPA SOCIAL	<p>Desarrollo de la alianza terapéutica y la comunicación adaptada.</p> <p>De la Torre (2018)</p>	<p>Explicación de las condiciones del servicio tales como las condiciones de privacidad, contar con un equipo pc o Tablet, estar en un lugar cerrado, no realizar actividades simultaneas, cumplir fechas y espacios de encuentro y compromisos establecidos.</p>

[Escriba aquí]

<p>ENCUADRE</p>	<p>Explicamos al estudiante la manera en que se hace el acompañamiento, lo que se quiere lograr o lo que puede llegar a suceder en este.</p>	<p>Explicación del acompañamiento y lo que puede llegar a pasar.</p>
<p>ESCUCHA ACTIVA</p>	<p>La escucha activa es la habilidad que se desarrolla en la práctica, estando muy atentos del mensaje que el estudiante quiere comunicar.</p>	<p>Entender el punto de vista de quien está hablando.</p>
<p>RELACIÓN DE AYUDA</p>	<p>Según Carl Rogers la relación de ayuda es una relación intensa de aceptación, de respeto y empatía, consiguiendo que la persona que se está expresando llegue a tener contacto con sus pensamientos y ganar</p>	<p>Comunicación que se entabla con el estudiante que está en situación de dificultad con quien se emprende un proceso de superación de dificultades.</p>

	confianza en sí misma.	
DEVOLUCIÓN	Es el resultado de la comunicación lograda y del trabajo realizado en común con el paciente donde se pretende dar sentido a todo lo que el paciente va expresando. Iniciando este proceso desde el primer contacto con el paciente y termina cuando se hace el cierre del tratamiento.	Proceso que se logra con el estudiante durante todo el proceso de acompañamiento.

Tabla 3

REGISTRO DEL ACOMPAÑAMIENTO

MOTIVOS QUE REFIEREN EN LA SOLICITUD DE ACOMPAÑAMIENTO	RELATOS	RUTAS DE ACOMPAÑAMIENTO

[Escriba aquí]

<p>Timidez al hablar en las clases</p>	<p>“ Me siento muy nerviosa en el momento de las clases, no puedo hablar, siento que lo estoy haciendo mal”</p>	<p>Taller de expresión en público</p>
<p>Duelo</p>	<p>“Por la situación que estamos pasando con respecto al COVID 19, dos familiares murieron y no tuve tiempo de sobrellevarlo ya que mi papá también se había contagiado y yo me sentía muy mal.”</p>	<p>Programa de Bienestar universitario en el cual ayudan a los estudiantes que tuvieron contagios por COVID 19.</p>
<p>Problemas de pareja</p>	<p>“He tenido continuamente problemas con mi pareja, ya que él me ha sido infiel en varias ocasiones, siento que quiero seguir con él, pero no encuentro la manera de hacerlo, mi hija también se ha visto afectada y no</p>	<p>Acompañamiento bienestar universitario</p>

	<p>quiere que yo siga la relación, pero quiero intentarlo porque amo a mi familia”.</p>	
<p>Ansiedad y estrés</p>	<p>“ Me he sentido muy ansiosa desde antes del confinamiento por la COVID 19 por los trabajos que tengo que presentar en la universidad y todo lo relacionado académicamente.</p>	<p>Acompañamiento bienestar universitario</p>
<p>Baja autoestima</p>	<p>“No me siento nada bien conmigo misma ni con lo que está pasando a mi alrededor, reconozco que soy buena en muchas cosas, pero al momento de hacerlas siento que las hice mal”</p>	<p>Acompañamiento bienestar universitario</p>
<p>Ansiedad por</p>	<p>“la mamá es</p>	<p>Acompañamiento</p>

COVID-19	<p>diabética, vive en Villanueva Casanare, ha habido varias muertes, y considera que las personas no se están cuidando, está preocupada por que las personas no se ponen el tapabocas y ella se los dice constantemente, se siente que está irritable y en el trabajo se siente con miedo porque los compañeros no usan el tapabocas.”</p>	bienestar universitario
Ansiedad social	<p>“Estudiante manifiesta que desde el año pasado presentó ansiedad, y muchos nervios, también siente que es relacionado con ansiedad social, el ambiente de la casa no es mejor porque esta sin trabajo y se estresa mucho,</p>	Acompañamiento bienestar universitario

	<p>no sabe cómo controlar este tipo de cosas, no sabe cómo hablar público, siente que tiene cierta dependencia con la pareja y quiere ayuda en todos estos aspectos.”</p>	
--	---	--

11 ANÁLISIS CRÍTICO DE LA EXPERIENCIA

En el desarrollo de las actividades que se fueron dando durante la práctica de salud y bienestar encontramos espacios donde los estudiantes lograron expresar sus problemas tanto académicos, familiares, emocionales y psicológicos, producidos por las diferentes situaciones que se han venido desarrollando desde el inicio de la pandemia por el COVID 19 presentando un reto en los estudiantes universitarios, llevándoles a que su vida cotidiana tenga un cambio drástico, desde las clases 100% virtuales así como el trabajo y de más actividades que necesitaran una presencialidad o reunión social, entre otras cosas cancelaciones de eventos importantes y hasta viajes.

Ya que según Velásquez (2020) Desde el 11 de marzo de 2020, fecha en que la OMS decretó oficialmente que el contagio por el virus COVID-19 sería una pandemia mundial como nunca vista antes, el mundo que conocíamos se detuvo súbitamente. Han pasado seis meses y las consecuencias del encierro forzado se pueden observar con mayor precisión. Hay consenso en señalar que son tres las áreas que más están siendo afectadas: en primer lugar, la salud, ya se cuentan por miles las defunciones y por millones los contagios en todo el planeta; en segundo lugar, está la economía, donde el daño no ha sido menor: pérdidas de millones de puestos de trabajo, cierre temporal o definitivo de empresas de todos los tamaños y giros, endeudamiento, etc. El tercer lugar lo tiene el sector educativo con la afectación de estudiantes de todos los niveles educativos.

[Escriba aquí]

Al momento de inicio de la práctica se comenzó conociendo el fin de la misma haciendo las respectivas lecturas del protocolo de atención de los acompañamientos virtuales, en primera instancia se logró reconocer la importancia del cuidado y el mantenimiento de la salud mental en momentos de pandemia y por él confinamiento obligatorio, haciendo que los estudiantes se sintieran cada vez más estresados, ansioso o temerosos de esta situación tan desconocida para muchos. Con respecto a Huarcaya (2020) Debido a la alta contagiosidad del virus y al número cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extienden amenazando la salud mental de la población. Según la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se conoce que los pacientes y el personal de salud pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad.

Se iniciaron los acompañamientos con los estudiantes y se logró evidenciar una variedad de motivos de consulta los cuales ya se han ido nombrando a lo largo de este trabajo centrándome en él estrés académico que muchos de los estudiantes de diferentes países han venido sufriendo, con esta nueva perspectiva de la vida, se comenzaron los acompañamientos con los estudiantes, evidenciando dificultades en el momento de la toma de las clases ya sea por ansiedad, estrés o timidez, o duelos por pérdida de sus familiares a medida que los contagios por él COVID 19 se incrementará. Ya que según Velásquez (2020) La repentina suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos quienes, ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un escenario de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por lo que vendrá en el futuro cercano.

[Escriba aquí]

Desarrollando una diversidad de habilidades y aspectos que logren fortalecer este hecho tan traumático, inicialmente se les brindaban a los estudiantes el momento de escucha activa por parte de los psicólogos en formación y luego se implementó con todos ellos técnicas de relajación y respiración para así lograr que sus síntomas disminuyeron de una manera reconfortante.

En los diferentes casos se trabajaron tareas para la baja autoestima, ansiedad, estrés, orientación para sus vidas y que logran establecer metas a corto plazo para que estos síntomas no aumentaran. Luego de que cada sesión con cada uno de los estudiantes iba pasando se hacía más evidente un alivio en cada uno de ellos, en el manejo de sus emociones y de las situaciones que generan estrés.

12 CONCLUSIONES

En el proceso de la práctica profesional en el campo de la psicología clínica, de bienestar y salud y el tener la oportunidad de trabajar con Bienestar UVD nos permitió hacer un acercamiento con los estudiantes de las diferentes carreras de la universidad donde logramos conocer las historias de vida de cada uno de ellos y realizando un acompañamiento psicológico virtual para fortalecer las diferentes situaciones por las que estuvieran pasando en momentos de pandemia.

Las acciones luego de los acompañamientos con cada estudiante se hicieron de forma individual con el objetivo de disminuir los niveles de estrés, ansiedad, temor y también brindar estrategias de afrontación para cada situación, habilidades sociales y comunicativas para que sean de gran ayuda en cada uno de los aspectos de los estudiantes, también se trabajó en proyecto de vida.

Destaco el papel que cumple Bienestar UVD ya que trata de mejorar la calidad de vida de la comunidad estudiantil con sus diferentes acciones como lo son el área socioeconómica, el área de salud, área de desarrollo humano, acompañamiento a estudiantes positivos para COVID 19, población en estado de gestación y talleres espirituales y recreo deportivos.

En cuanto a los aportes en la sistematización se logró tener una mejor comprensión e interpretación de cada labor durante esta práctica, el acompañamiento permitió desarrollar habilidades que deben tener los psicólogos y así adquirir y reforzar los conocimientos a partir de esta experiencia junto con la literatura investigada y las diferentes teorías aplicándolas en el trabajo activo en Bienestar UVD.

[Escriba aquí]

Considero importante fortalecer las rutas de atención con los estudiantes para que los próximos psicólogos en formación tengan una guía para los casos de los estudiantes y puedan tener esta información más clara en el momento de los encuentros y les permita adoptar nuevas estrategias para los miembros de Bienestar UVD y así alcanzar cada una de las metas y objetivos propuestos.

13 Referencias

Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29.

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar.

Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Campos, A. R. P., Acosta-Fernández, M., & de los Ángeles Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y estrés*, 21(1).

Berrío, G.N. & Mazo, Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*.

Pulido, R., Serrano, S., Valdés, C., Chávez, M., Hidalgo, M., & Vera, G. (2011).

Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2015). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*.

Zuazua, A. L. V., & Ramírez, M. T. G. (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.

Fernández-Collado, H. S. Metodología de la investigación/Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández-collado y pilar baptista lucio (No. H61. H47 2006.).

[Escriba aquí]

De la Torre Martí, M., & Cebrián, R. P. (2018). Guía para la intervención telepsicológica. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Colegio Colombiano de psicólogos (2018) “Aclaración conceptual del campo de la atención psicosocial y sus prácticas asociadas”.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de psicología iztacala, 9(3).

Recuperado de:

<http://www.psicotourette.com/documentacion/Factores%20para%20favorecer%20la%20Relacion.pdf>

Recuperado de:

<https://www.bvpspsi.org.uy/local/textoscompletos/appia/079737211980071-206.pdf>

Pérez, J., García, R., & Pérez, F. (2018). Guía para el manejo del estrés académico. Valencia: Gràfiques Litolema.

Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista educación, 33(2), 171-190.

Recuperado de: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Díaz Gómez, D. A., & Martínez de Díaz, E. S. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar.

Raffo, P. (2007). Acompañamiento psicológico y terapia psicológica. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. Recuperado, 31.

[Escriba aquí]

Recuperado de :

http://www.psicologiaglobal.com/?Page_id=111#:~:text=Es%20una%20relaci%C3%b3n%20de%20ayuda,logra%20resolver%20por%20s%C3%AD%20solo.

Guzmán, C., Durán, D., Franco, J., Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K., & Vásquez, J. (2009). Deserción estudiantil en la educación superior colombiana. Metodología de seguimiento, diagnóstico y elementos para su prevención.

Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-397834_archivo_pdf.pdf

González Ávila, L. (2016). Lineamientos de política de bienestar para instituciones de educación superior. Ministerio de Educación Nacional de Colombia.

Recuperado de : <https://www.colpsic.org.co/noticias/comunicado-a-los-profesionales-de-la-psicologia-sobre-telepsicologia/2196>

Bonet, J. (2003). El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome. Trabajo presentado en el Simposio Gador durante el Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA. Revisado en Febrero 16 de 2007.

Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29.

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2).

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio i+ d, innovación más desarrollo*, 9(25).

[Escriba aquí]

Londoño, L., Ramírez, L., Londoño, C., Fernández, S., & Velez, E. (2009). Diario de campo y cuaderno clínico: herramientas de reflexión y construcción del quehacer del psicólogo en formación. *Revista Electrónica de Psicología Social Poiésis*, 17, 1-4.

14 ANEXOS

Entrevista

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Le parece adecuada la guía para el manejo del estrés académico de los estudiantes?
4. ¿Qué cambios vio en el estudiante a la hora de aplicar las pautas dadas en la guía?
5. ¿Qué cambios establecería a la aplicación de la guía del manejo del estrés académico?
6. ¿cree que el acompañamiento psicológico junto con la guía del manejo del estrés académico fue el adecuado para cada uno de los estudiantes a los que se le aplico?
7. ¿seguiría aplicando esta guía para el manejo del estrés académico a los estudiantes?
8. ¿cree que los indicadores físicos, cognitivos, emocionales y conductuales son los adecuados para evaluar cómo reacciona el estudiante ante las situaciones estresantes?
9. ¿cree que las tareas que se le ponen al estudiante para que se relaje son adecuadas para estos casos?
10. ¿cree que con base en esta guía logro ayudar a los estudiantes?

[Escriba aquí]

Consentimiento informado

Yo _____ identificado
 (a) con cédula de ciudadanía número _____ de
 _____ perteneciente a la corporación universitaria minuto de Dios de la
 modalidad virtual-distancia ubicada en la ciudad de Bogotá, autorizo a la Psicóloga en formación
 Lina Castellanos de noveno semestre del programa de Psicología de La Corporación Universitaria
 Minuto de Dios para llevar a cabo la aplicación de la entrevista cuyo fin busca proporcionar
 información para llevar a cabo un detallado estudio sobre la aplicación de la guía para el manejo
 del estrés académico para el personal de bienestar universitario diseñado para aplicar a los
 estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de la modalidad virtual-distancia. La
 estudiante ha resuelto mis dudas y me han explicado de mi participación en el presente trabajo, la
 información que se recoja será confidencial y no será utilizada con ningún otro fin externamente
 de los de dicho trabajo.

De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo estudiantil, puedo contactar a la
 estudiante anteriormente nombrada.

Acepto que los datos obtenidos de la actividad sean compartidos en el ámbito académico
 guardando los principios éticos.

Acepto _____. No acepto _____ Como constancia firmo a los _____
 del mes de _____ 2020

[Escriba aquí]



Guía para el
manejo del estrés
académico
aplicado a los
estudiantes de la
corporación
universitaria
minuto de Dios de
la modalidad
virtual-distancia.

Lina Mayerly Castellanos Hernandez
PSICÓLOGA EN FORMACIÓN

Introducción

El estudiante en la modalidad virtual y distancia tiene exigencias académicas diferentes a los estudiantes presenciales, en ambas modalidades tenemos experiencias enriquecedoras a nivel académico y personal y, pero también debemos tener en cuenta el estrés que causa este tipo de actividades en el estudiante.

La tensión que se genera en el ámbito educativo universitario viene siendo muy exigente ya que por lo general el estudiante de la modalidad virtual y distancia tiene otros factores estresores en su vida cotidiana que ayudan a que el estrés académico suba de manera que el estudiante no sabría cómo manejarlo, dentro de esta guía manejaremos las causas que generan este estrés en el estudiante, pero también la manera en la que se pueden manejar de una manera adecuada.



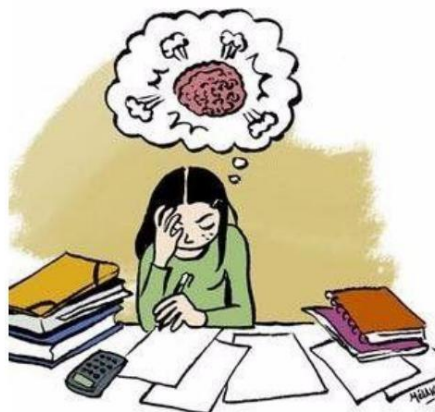
GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

1. ¿Qué es el estrés?

la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

El estrés es la presión o la tensión que sentimos en situaciones en donde sobrepasa nuestras habilidades o recursos y llega a ser difícil de manejar, nos cuesta adaptarnos a las circunstancias, el estrés muchas veces nos favorece en la medida en que nos conduce a ejercitar y desarrollar nuestras competencias y recursos, aunque puede perjudicarnos seriamente.

Estar en alerta favorece nuestro rendimiento hasta un punto máximo donde la relación se invierte, pero si continúa avanzando el estrés nos volvemos ineficaces.



2. ¿Qué tipos de estrés hay?

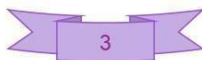
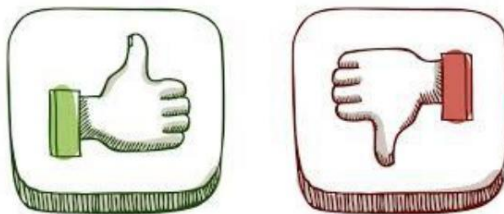
Se encuentran dos clases de estrés por decirlo de alguna manera el estrés bueno y el malo a continuación explicaremos ambos:

Eustrés (Bueno):

Este es el claro ejemplo de que no todo el estrés es malo, este estrés bueno nos ayuda a cumplir ciertas actividades con el suficiente valor que cada uno debe tener en situaciones de alerta, no ayuda para el desarrollo de la vida y el bienestar.

Distrés (malo):

este viene siendo la clase de estrés negativo el cual es desagradable el cual tiene como característica un exceso de activación psicofisiológica, nos puede producir desgaste personal y es dañino para cada ser que lo llegue a sentir.



3. ¿Qué signos nos indican que estamos

estresados?



COGNITIVOS:

- ✓ Pérdida de memoria.
- ✓ Incapacidad para concentrarse.
- ✓ Ver solo lo negativo.
- ✓ Pensamientos ansiosos y apresurados.

FÍSICOS:

- ✓ Dolores de cabeza.
- ✓ Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas.
- ✓ Problemas digestivos.

EMOCIONALES:

- ✓ Cambios de humor.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Incapacidad para relajarse.
- ✓ Tristeza.

CONDUCTUALES:

- ✓ Comer de más o de menos.
- ✓ Dormir de más o de menos.
- ✓ Uso de drogas, cigarrillos o alcohol para relajarse.
- ✓ Aislarse socialmente.

Los cambios físicos preparan nuestro cuerpo para responder a las circunstancias que piden una respuesta, al tiempo los cambios cognitivos se ven cuando el nivel de tensión es demasiado elevado y duradero y nos cuesta evitar los pensamientos negativos y repetitivos que nos impiden responder de una forma adecuada a la situación.

GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

Desde la parte emocional el nivel elevado de estrés es una experiencia desagradable donde se presentan unas respuestas de comportamiento que van dirigidas a resolver la situación y a disminuir el malestar causado por el estrés, el mayor problema presentado surge cuando al querer escapar de estas emociones tan desagradables recurrimos a conductas no adecuadas como el consumo de sustancias psicoactivas o alcohol que son nocivas para la salud.



4. ¿Qué factores influyen en el estrés a los estudiantes universitarios?

A los estudiantes universitarios se les ha identificado una serie de experiencias que les presenta unos elevados niveles de estrés como son:

No académicas

Los horarios, la movilidad en transporte público, la vida social, los conflictos familiares y de pareja, las actividades y retos laborales, y conocer gente nueva.

Académicas menos estresantes

La elaboración de los trabajos, la participación en clase, trabajos en grupo virtualmente, irresponsabilidad del grupo de trabajo, tiempo para la investigación de los trabajos.

Académicas más estresantes

Las exposiciones en clase, el cumplimiento de las respectivas actividades, cumplir con las fechas establecidas de los trabajos, los quiz y los parciales.



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

Existen dos tipos de factores que ayudan a que se produzca el estrés dentro de estos encontramos:

Los estímulos externos que serían los problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor o miedo, pérdida de un ser amado etc.

Los estímulos internos que son los que el individuo siente internamente como un dolor en alguna parte del cuerpo, enfermedad o sentimientos de inferioridad o de baja autoestima entre otros.

5. ¿Como afecta el estrés académico a los estudiantes?

se ha podido evidenciar que el estrés académico afecta a los estudiantes en sus habilidades físicas, cognitivas, conductuales y emocionales, donde el cansancio del poco descanso para cumplir con las actividades previstas por la universidad afecta al estudiante de manera física y en el comportamiento, cognitivamente el estudiante suele tener pensamientos negativos los cuales no ayudan a que su rendimiento académico y siendo así emocionalmente se desestabiliza el estudiante haciendo que sus



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

relaciones sociales y afectivas se vean afectadas y en el aumento de estas son perjudiciales para el estudiante.

A continuación, se aplicará una entrevista estructurada a los estudiantes que presenten estas afectaciones para determinar cuales con las situaciones académicas que mas afectan a cada estudiante.

1. ¿A la hora de realizar los quiz y parciales que signos de estrés presenta?
2. ¿En el momento de las exposiciones en clase considera que su pulso se eleva?
3. ¿al momento de ingresar al aula virtual a revisar y realizar sus trabajos correspondientes tiene dificultad para recordar las fechas de entrega o el tema leído para la realización de estos?
4. ¿cree usted que la sobrecarga académica hace que se presenten niveles de irritabilidad, agresión o impaciencia?
5. ¿Cree usted que la falta de tiempo para poder cumplir con sus actividades académicas se debe a conductas lentas o torpes?
6. ¿Cree usted que los conflictos con los profesores o con sus compañeros se presentan por cambios bruscos de humor?



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

7. ¿Cree usted que el exceso de responsabilidades académicas hace que se presente aumento de la tensión muscular, dolores de espalda o dolor de cabeza?
8. ¿Cree usted que el esfuerzo para obtener notas elevadas se ven afectadas por conductas evitativas de responsabilidad?
9. ¿Cree usted que el pensar en que tiene terminar la carrera en los tiempos estimados se dirigen a pensamientos negativos con respecto al futuro?
10. ¿Cree usted que la competitividad entre sus compañeros y usted hace que se generen problemas o discusiones sociales?

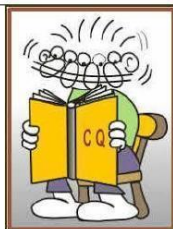


6. ¿Qué puede hacer el estudiante para manejar el estrés académico?

Inicialmente se debe tener en cuenta cual es la manera que el estudiante maneja las situaciones que le generan estrés para tener identificada las pautas que el estudiante usa o si no las usa para saber de que manera el estudiante cree que puede manejar el estrés.

Podemos hacer que el estudiante realice un auto registro de las situaciones que le causan el estrés académico, lo que hace para solucionarlo, lo que piensa de esta conducta y si realmente sirve o no esta conducta.

La situación que me genera el estrés	¿Qué hago para solucionar esta situación?	Lo que pienso de la conducta que emplee	¿Realmente esta conducta ayuda?
La exposición de un trabajo en clase.	Repaso el tema de exposición 10 minutos antes de esta.	No tuve tiempo de estudiar, así que diré lo que se me grave en los 10 minutos.	No



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

Ahora que el estudiante ya logro evidenciar las situaciones que le causan el estrés académico con el anterior cuadro el estudiante puede evidenciar que las situaciones como tal son estresantes, pero la conducta y el pensamiento que el estudiante emplee frente a estas situaciones es de suma importancia para que los niveles de estrés no aumente, sino que se sepan manejar de una manera mas eficiente y efectiva, también que el estudiante logre participar en actividades de ocio como actividades lúdicas, culturales o deportivas para ayudar a que el nivel de estrés baje y sea el adecuado para responder con todas las actividades que como estudiante de la modalidad virtual y distancia adapte. Es importante que el estudiante tenga el objetivo de su estudio muy claro para así poder exigirse de una manera sana para el cumplimiento de sus metas.

Centrar la mente en el presente

queremos que los estudiantes centren su pensamiento en el presente con el cual queremos implementar inicialmente una forma de meditación con la cual se pueden lograr librar de los pensamientos del pasado y del presente, haciendo que ellos se centren en el presente y haciendo que no se dejen



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

llevar por los impulsos de una mente que piensa constantemente sin dejar descansar el estudiante.

- ✓ Que el estudiante mantenga la atención en las sensaciones corporales cuando se come algo de su agrado, que el estudiante se siente y haga un resumen de las sensaciones que siente mientras se encuentra sentado, la sensación de sus manos, sus piernas y sus pies.
- ✓ Centrarse luego en pensamientos positivos de su experiencia en la universidad, haciendo que respire profundamente por unos minutos mientras disfruta de estos pensamientos positivos.

Esto ayudara a que el estudiante se centre en sus emociones y pensamientos haciendo que sus pensamientos en cuanto al pasado y al futuro logren disminuir y ayuda a generar un estado de tranquilidad y paz.



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

Relajación muscular

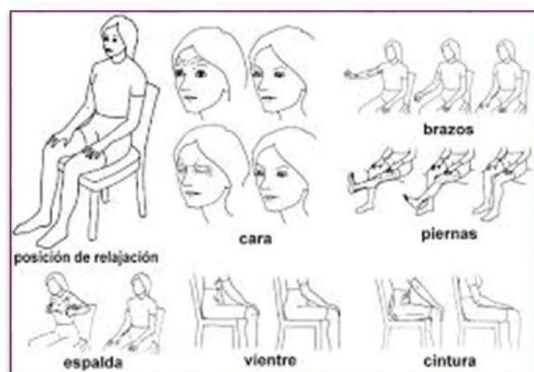
Muchas veces el estudiante suele no darse cuenta que tiene una tensión muscular pero luego de la técnica de relajación que se va a implementar el estudiante descubrirá como es el estado de relajación que debe mantener, es cierto que con el ejercicio físico se puede logra cierto tipo de relajación pero llevar a cabo la técnica de relajación ayuda a que actúe de una manera cognitiva conductual, el estudiante deberá tomar esta manera de afrontamiento del estrés como una de las mejores técnicas para enfrentar situaciones en su vida académica como en su vida personal, a continuación le presentamos seguir los siguientes ejercicios de relajación:

- ✓ Se le pedirá al estudiante que se siente en un lugar cómodo, con la cabeza apoyada al igual que la espalda y los pies apoyados en el suelo, que las palmas de la mano reposen sobre los muslos, usando sonidos relajantes y pidiendo que cierre sus ojos.
- ✓ Se le pedirá al estudiante que inhale profundamente de tal manera que su abdomen y su diafragma se llene de aire y despacio exhale, haciendo esta actividad repetidamente por aproximadamente unos 3 minutos.



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

- ✓ Mientras el estudiante se concentra en el punto anterior se le indica que se concentre en las sensaciones que produce sus manos y cuando este concentrado en sus manos se le pide que las contraiga por 5 segundos y suelte, que repita esta actividad con sus pies, piernas, brazos, abdomen, mandíbula, cara y cuero cabelludo, llevando la concentración del estudiante a las sensaciones producidas por su cuerpo
- ✓ Terminamos esta fase de relajación haciendo que el estudiante inhale nuevamente profundo de tal manera que su diafragma y su abdomen se llene de aire y despacio exhale hacer este cierre por un minuto, antes de que termine pedirle que abra los ojos y cerrar indicándole al estudiante que esta técnica la puede hacer todos los días o las veces que se sienta estresado.



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

Evitar las distorsiones cognitivas

Muchas veces los estudiantes suelen tener pensamientos que se encuentran distorsionados y que generan una amenaza o una alerta a nivel cognitivo, haciendo que se exagere la situación y se aumente la preocupación o el malestar de estrés, los pensamientos más frecuentes son:

- ✓ La persona opta por tener una sola descripción de la situación si mirar la interpretación real.
- ✓ La persona se basa en los extremos de la situación o muy malo o muy bueno.
- ✓ La persona supone lo que los demás piensan o sienten de forma errónea.
- ✓ La persona generaliza en las situaciones, creyendo que la consecuencia es la misma que en las anteriores experiencias vividas.
- ✓ La persona suele negar sus debilidades o errores
- ✓ La persona se siente como el centro de todo entonces todo lo que pase a su alrededor le afecta por que cree que todo esta relacionado con el mismo.
- ✓ La persona interpreta de una manera exagerada el control que tiene o no de las situaciones de su vida.
- ✓ La persona cree que por que siente cosas negativas la realidad es así.



GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

- ✓ La persona cree que las personas deben cambiar su conducta para su felicidad.
- ✓ La persona suele culparse a si misma o a otros por las situaciones.

10 DISTORSIONES COGNITIVAS

 POR MI CULPA PATY ES INFELIZ... PERSONALIZACIÓN	 ¿Y SI VOY DE VIAJE, PERO ME PASA ALGO? VISIÓN CATASTRÓFICA	 SIEMPRE SUFRO POR AMOR SOBREGENERALIZACIÓN	 "SI ME ASCIENDEN MI JEFE ME TRATARÁ MEJOR" FALACIA DE CAMBIO
 "SIENTO QUE MI JEFE TIENE ALGO CONTRA MI" RAZONAMIENTO EMOCIONAL	 "SOY UNA TONTA" ETIQUETACIÓN	 "DEBO SER EL MEJOR SIEMPRE" LOS DEBERÍAS	 "SI HAGO EL TRABAJO MIS AMIGOS LUEGO ME AYUDARÁN" RECOMPENSA DIVINA
 "NO ME INVITAN A SU EQUIPO PORQUE LES CAIGO MAL" INFERENCIA ARBITRARIA	 "SOLAMENTE PASAN COSAS MALAS" PENSAMIENTO POLARIZADO		

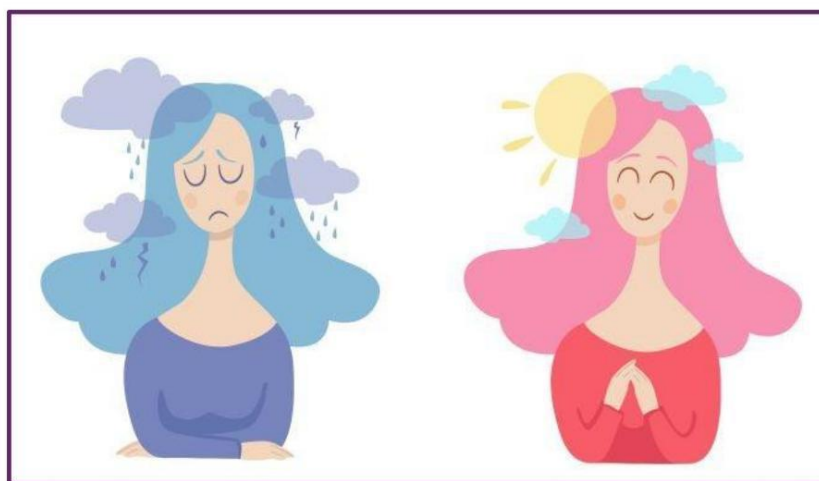
El estudiante puede cambiar este tipo de distorsiones cognitivas

haciéndoles un pare de esta manera el estudiante puede crear un cuadro

GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

del registro de sus pensamientos para evidenciar en cuales esta fallando para hacer mejoras.

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Terminar la carrera en el plazo establecido.	No voy a poder terminar mi carrera en el tiempo establecido	Ansiedad Preocupación frustración	No le dedico el tiempo adecuado a cada actividad y las entregas el último minuto.	Voy a poder terminar mi carrera en el tiempo establecido si le dedico a cada actividad más dedicación y la envié con tiempo.



Resumiendo lo anteriormente visto:

GUIA PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADEMICO

- ✓ El estudiante debe organizar su tiempo de una manera adecuada para que situaciones que produzcan no se produzcan de la misma manera para no perder el control.
- ✓ Tener la habilidad de aprovechar cada tiempo para estudiar para un examen o una exposición.
- ✓ Evitar el uso de drogas, cigarrillo o alcohol para relajarse, en vez de eso tener espacios de relajación o practicar el deporte que más le guste.
- ✓ No excederse a la hora de estudiar, tener los descansos adecuados y la alimentación adecuada para no desestabilizar tu organismo.
- ✓ Hacer los auto registros de las conductas y pensamientos que se ejercen luego de las situaciones estresantes, para poder llevar un mejor manejo de estas.
- ✓ Debes tener en cuenta que cada persona responde diferente a todas las situaciones debes buscar la manera mas adecuada que se adapte a ti.



Protocolo Atención Psicológica Virtual UNIMINUTO Virtual y a Distancia

Introducción

El servicio de atención Psicológica es brindado desde el área de Bienestar Institucional y Pastoral de UNIMINUTO Virtual y a Distancia por el grupo de profesionales en Psicología, con el apoyo de los Psicólogos en Formación. Actualmente debido a los cambios en las dinámicas de las tutorías, tiempos de desplazamiento y demás aspectos personales se han debido realizar ajustes para prestar el servicio de acompañamiento de forma virtual, garantizando la idoneidad del personal que atienda estos espacios digitales, además de garantizar la calidad del servicio ofertado desde esta nueva metodología; lo cual implica generar acciones, habilitar canales de comunicación efectivos en los cuales es necesario contar con los elementos necesarios para desarrollar el espacio de atención psicológica en línea, es por ello que se requiere que este sea un espacio privado en el que se pueda emplear dispositivos móviles, computadores, entre otros recursos tecnológicos, en donde se garantice el adecuado funcionamiento del micrófono, audífonos, cámara y tener conexión a internet, pues las condiciones de esta actividad al hacerse desde otra metodología cambian significativamente, ya que generalmente los procesos de acompañamiento se realizan de forma presencial.

En este protocolo se pretende registrar la información relacionada con los procesos de acompañamiento Psicológico Virtual, en donde se establezcan los lineamientos y procedimientos a seguir, herramientas y apoyos tecnológicos necesarios para desarrollar este servicio, cumpliendo con los requisitos establecidos en el Código Deontológico que rige el quehacer de los Profesionales en Psicología, dando cumplimiento a los principios de confidencialidad y beneficencia. Además de lo planteado por el Colegio Colombiano de Psicólogos.

Justificación

El servicio de atención Psicológica virtual implica que estos espacios de acompañamiento se desarrollen por profesionales capacitados y entrenados, con habilidades y estrategias personales que promuevan un adecuado proceso, por lo tanto, no se debe tener sesgos ni prejuicios al realizar las atenciones y estar abiertos a generar cambios durante la ejecución de los servicios, pues las estrategias virtuales pueden generar dificultades para el proceso de adaptación y acople del acompañamiento de las partes implicadas. Es por esto que UNIMINUTO Sede Virtual y a Distancia le apuesta a la implementación de este servicio

cambiando las dinámicas y herramientas empleadas para dar respuesta a las necesidades y solicitudes de la comunidad Educativa.

Según la Universidad Internacional de Valencia, (2018) la atención Psicológica virtual genera reducción de gastos, puesto que las sesiones se realizan por medio de video chat o medios digitales, lo que no implica costos en desplazamiento y se ahorra tiempo, que es aprovechado en los procesos de acompañamiento. Así mismo se cuenta con acceso inclusivo para todo tipo de personas, se les facilita a aquellos que tienen alguna limitación física o a quienes se les dificulta su desplazamiento. Se puede acceder desde cualquier lugar siempre y cuando se tenga conexión a internet. Se abren las posibilidades de comunicación, pues se puede emplear videos, correos electrónicos o chat en línea.

Así mismo, según Universidad Internacional de Valencia, (2018) se debe tener en cuenta que este servicio, puede presentar inconvenientes tales como el Cuidado con la confidencialidad, en donde se recomienda que el uso de este servicio debe ser en un lugar tranquilo y que sea seguro para proteger la información suministrada por el usuario y el proceso llevado a cabo por el profesional que atiende. En los espacios de atención en línea se puede tomar más tiempo para generar confianza entre el consultante y profesional.

A raíz de lo anterior y ante el cambio en las dinámicas de las tutorías, tiempos de desplazamiento, condiciones socioeconómicas y problemáticas personales de la comunidad Educativa se proponen estrategias útiles encaminadas al fortalecimiento del servicio de Acompañamiento Psicológico desde la Virtualidad.

Objetivo General

Brindar servicio de Orientación Psicológica Virtual a la comunidad Educativa de UNIMINUTO UVD, con el fin de contribuir al bienestar colectivo de estudiantes, profesores y colaboradores.

Objetivos específicos

- Establecer un espacio virtual en el cual se brinde acompañamiento Psicológico de forma personal e individual a la comunidad educativa.

-Plantear los lineamientos necesarios para brindar acompañamiento Psicológico desde la virtualidad, estableciendo los parámetros de acompañamiento, alcances de este servicio, términos y Condiciones.

- Definir las herramientas digitales que se emplearán como único medio de acompañamiento desde la virtualidad, para atender procesos de acompañamiento y orientación psicológica.

Marco legal

Actualmente en Colombia, el Congreso de la Republica de Colombia en el año 2006 generó la *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. En la Cual no se existe una regulación legal ni deontológica que plantee información relacionada con los procesos de acompañamiento psicológico virtual o en línea. A raíz de lo anterior la implementación de estrategias por parte de los profesionales o instituciones que realicen procesos de acompañamiento psicológico virtual dirigido a diversas poblaciones no tiene parámetros que orienten la ejecución de prácticas de Evaluación Psicológica en línea, seguimiento, procesos de intervención ante situaciones de crisis, entre otros aspectos relacionados con el acompañamiento Psicológico.

Así mismo la entidad nacional encargada de la regulación de los Psicólogos es el Colegio Colombiano de Psicólogos, en donde tampoco se ha entrado a generar aspectos que regulen la atención Psicológica en línea.

No obstante, pese a que no se cuenta con normas o leyes que regulen esta acción, dentro del código Deontológico se plantean los principios de Beneficencia y confiabilidad, en los cuales se debe regir el acompañamiento Psicológico en línea, de tal forma que se salvaguarde la integridad del consultante y de la información suministrada.

Alcances de la atención Psicológica Virtual

- Este espacio será únicamente para acompañamiento Psicológico, orientación y asesoría individual relacionados con los alcances propios del campo de la Psicología Educativa y de Promoción y Prevención.

Se orientará en aspectos tales como hábitos de estudio, autoestima, aspectos propios de la dinámica en pareja, estrategias de afrontamiento, manejo de emociones, tolerancia y adaptación a los cambios, control de la ansiedad, comunicación asertiva, entre otras que no impliquen abordaje de manejo clínico o psicopatologías.

Población a impactar

Se brindará únicamente a estudiantes, profesores y colaboradores de la Sede Virtual y a Distancia de la Ciudad de Bogotá, NO se atenderá a personal externo ni familiares.

Personal autorizado para brindar el servicio

-Grupo de profesionales en Psicología con experiencia en Atención Psicológica.

- Psicólogos en Formación asignados al área, quienes están bajo la supervisión y acompañamiento de los Profesionales en Psicología, los cuales apoyan este servicio luego de ser capacitados y formados con estrategias necesarias para brindar atención Psicológica, además de entrenamiento en las herramientas virtuales requeridas para este servicio.

Condiciones físicas del espacio para la atención en Línea

Es necesario que tanto el consultante como la Psicóloga que atenderá el caso deben revisar las condiciones del audio, video y demás elementos técnicos que se requieren para la garantizar la efectividad de la atención. Es necesario que se cuente con un espacio con las condiciones de privacidad, silencio y en el que no haya afectaciones del medio con ruidos o dificultades para la conexión.

Términos y condiciones para brindar el servicio:

Para brindar un adecuado servicio en la atención Psicológica Virtual es necesario:

1. Definir las condiciones de privacidad en la interacción entre el psicólogo y el consultante.
2. Contar con el equipo pc, dispositivo móvil, Tablet o el que aplique en óptimas condiciones para ofertar y recibir el servicio.
3. Garantizar el uso de audífonos y micrófono por parte del consultante y el Psicólogo durante las conversaciones.
4. Realizar las interacciones desde lugares fijos preferiblemente cerrados, y no en espacios abiertos.
5. Especificar al consultante que durante los espacios de acompañamiento virtuales no realice otras actividades simultaneas.
6. Establecer con el consultante la importancia de cumplir con las fechas de espacios de encuentro y compromisos que se hayan establecido con antelación.
7. El Consultante deberá informar con antelación al profesional en caso de no poder participar en el espacio asignado, con el fin de reagendar el encuentro.
8. Enviar al correo electrónico del consultante los términos y condiciones del Servicio, además del consentimiento informado.

[1]

Metodología

Para el acompañamiento se establecerán dos herramientas virtuales:

-La línea de atención Psicológica institucional asignada para tal fin que se encuentra ubicada en la página Web de la Sede en el Sitio de Bienestar Institucional. La Psicóloga que atienda el caso deberá diligenciar la base de datos en la cual deberá registrar la atención y especificar que se realizó en línea. Además de orientar la información específica del contacto en la Sede a la que pertenece el estudiante, indicando la persona que brinda el servicio.

- Se habilitará el aplicativo Microsoft Teams de cada una de las Psicólogas que atiendan este servicio con el fin de atender casos específicos que requieran de un abordaje por medio de video llamada o atención más específica. En el espacio virtual la Psicóloga que atienda el caso deberá diligenciar el formato de seguimiento digital para registrar el acompañamiento realizado y la información que dé lugar. Además de la base de datos en la cual deberá registrar la atención.

Procedimiento solicitud del acompañamiento

Para agendar el espacio se hará uso de dos herramientas virtuales:

- El correo electrónico orientacionpsicouvd@uniminuto.edu, en el cual los interesados pueden plantear su necesidad mediante el diligenciamiento de un formulario Web, para posteriormente ser contactados e identificar la urgencia de su solicitud asignando el espacio en un horario específico.

- Mediante el uso de la línea de atención psicológica pueden solicitar el espacio o recibir atención en el momento.

- Así mismo, se podrán recibir los casos que remitan desde las demás áreas y atender a la solicitud de acompañamiento, estas remisiones deberán hacerse por medio del correo orientacionpsicouvd@uniminuto.edu diligenciando el formato de remisión establecido (Anexo 1).

A los usuarios que requieran acompañamiento más específico, de acuerdo a su problemática, el profesional a cargo de la atención confirmará el agendamiento por medio del correo electrónico institucional indicando la información relacionada con los términos y condiciones planteados anteriormente, debe adjuntarse el formato de consentimiento informado.

Duración espacio de acompañamiento y horarios de atención

Independiente de la herramienta empleada (línea de atención psicológica o Microsoft Teams) Se realizará un máximo de 3 sesiones (pueden variar dependiendo de la situación), en las cuales se deberá registrar en el formato digital de acompañamiento, la duración de cada espacio será de máximo 1 hora, mínimo 45 minutos. Se deberá realizar la respectiva remisión si el caso aplica a la entidad que corresponda, notificarlo por correo electrónico al estudiante.

Los horarios de atención serán de lunes a viernes de 9:00 am a 12:00 pm y de 2:00 pm a 5:00 pm. Los sábados de 12:00 m a 5:00 pm (el horario del día sábado en horas de la mañana dependerá de la disponibilidad de los psicólogos en Formación que apoyen el proceso)

Derechos y deberes de los participantes del servicio de orientación

Deberes

Asistir al lugar y hora acordada para la orientación psicológica

Firmar el consentimiento informado en caso de estar de acuerdo con el objetivo, alcance y características de la orientación psicológica.

Brindar información verdadera e información relevante que afecte su salud o atente con su integridad.

Brindar información documental, en caso que se solicite y sea necesario, sobre estado de salud, condiciones psicoemocionales, diagnósticos médicos o de discapacidad, valoraciones psicopedagógicas, psicológicas, neurológicas y/o psiquiátricas, que sirvan de insumo, para el abordaje, acompañamiento y apoyo institucional.

En caso de presentar diagnóstico de índole psicopatológico, cognitivo, psicoafectivo o crónico, es importante hacer llegar al psicólogo@ del área de Bienestar, que realiza el seguimiento de su caso, las recomendaciones y citas con especialistas (tales como, psicólogos, psiquiatras, neuropsicólogos, psicopedagogos, entre otros, de acuerdo al caso) y demostrar la asistencia a controles, el uso de medicación o tratamiento farmacológico.

En caso de ser requerido, brindar información sobre datos de persona de contacto, en caso de urgencia y asistir a espacios de orientación Virtual acompañado con alguna persona de su red apoyo familiar.

Asumir las recomendaciones brindadas en el espacio de orientación, por parte profesional que realiza la atención.

Mostrarse respetuoso y cordial con el profesional que realiza la atención.

Garantizar que tenga el espacio físico y herramientas virtuales para la ejecución adecuada del espacio.

Derechos

Recibir la orientación en el horario acordado y ser informado con anterioridad en caso que se presente alguna eventualidad.

Recibir información relacionada con los alcances de la orientación psicológica y las responsabilidades institucionales.

Recibir información relacionada con líneas de atención, entidades de apoyo y orientación en temas psicológicos, jurídicos/legales, derechos en servicios de salud y/o violencias.

Recibir trato cordial y respetuoso del profesional que realiza la atención.

Garantizar la prestación del servicio de orientación durante 3 sesiones.

Recibir atención virtual por medio de las herramientas digitales institucionales establecidas.

Retrasos o incumplimientos de la asistencia y compromisos de la orientación

Si al momento del espacio virtual el consultante se presenta 15 minutos retrasados sin haber informado con anterioridad se reprogramará la misma, según disponibilidad de horario y espacios de atención.

En caso que, la inasistencia sea por primera vez, el estudiante puede volver a solicitar la cita, por medio del correo electrónico orientacionpsicouvd@uniminuto.edu

La orientación psicológica podrá ser suspendida durante el periodo académico en caso que se presenten dos inasistencias injustificadas al espacio de orientación acordado, dicha información será enviada al correo electrónico institucional del estudiante.

Descripción de las herramientas y estrategias empleadas para el servicio de Orientación Psicológica Virtual

Formulario de solicitud del servicio: el usuario que requiera orientación psicológica deberá diligenciar un formulario de drive en el cual pondrá sus datos básicos, como nombre y apellido completo, ID, programa o área a la que pertenece, periodo y motivo por el cual solicita orientación psicológica. Esta ubicado en el siguiente link <https://encuestas.uniminuto.edu/index.php/849479?lang=es> (Anexo 2).

Base de datos de solicitudes: se registrarán todas las solicitudes de servicio de orientación psicológica en un documento de drive con los datos suministrados en el formulario. (Anexo 3)

Valoración importancia/Urgencia de las solicitudes: se hará una minuciosa revisión de cada una de las solicitudes de acompañamiento, para asignar prioridad en la atención de acuerdo al motivo de consulta referido, esto por medio de la base de datos de las solicitudes recibidas en la cual alojará la información manifestada.

Correo electrónico: Por medio del correo electrónico institucional de cada estudiante se le notificará la fecha, el día y la hora de la atención psicológica programada. También se le notificará la importancia de contar con conexión a internet, verificación de audio, cámara, micrófono para garantizar un óptimo servicio sin inconvenientes.

Línea institucional para atención Psicológica: este es un espacio virtual en el cual la comunidad Educativa puede ingresar desde la página Web de la sede UVD, registran los datos solicitados y podrán ser atendidos por una Psicóloga del área de Bienestar. (Anexo)

Video llamada por Microsoft Teams: con la herramienta de video llamada se facilita la conversación con el usuario, de tal forma que pueda tenerse un contacto más personalizado entre el psicólogo y la persona que consulta, además de ser una herramienta institucional.

Formato digital de acompañamiento: hace alusión al formato de acompañamiento individual que debe registrar la Psicóloga que atienda el caso y dejar registrado el seguimiento e información que resulte del acompañamiento. La actualización y registro de esta información debe realizarse semanalmente. (Anexo 4)

Base de datos de seguimiento atenciones psicológicas: este es un insumo en el cual las psicólogas deberán registrar la información general de cada uno de los casos que atiende (Anexo 5).

Formato digital consentimiento informado: es un documento en el cual el consultante acepta las condiciones del servicio. (Anexo 6)

Formato de solicitudes y remisiones al estudiante: este documento se enviará por correo electrónico al estudiante en los casos en los que se deba remitir a otra entidad debido a la situación presentada. En estos también aplica los formatos de SIVIM, SISBECOS y VESPA. (Anexo)

Carta solitud de recomendaciones profesional especializado: este documento se enviará por correo electrónico al estudiante en los casos en los que se deba solicitar valoración por especialista. (Anexo)

Formato de informe interno para consejería académica y dirección de programas: este es el documento que se debe enviar como soporte del seguimiento realizado, cuando el estudiante es remitido a acompañamiento Psicológico. (Anexo)

Manejo confidencial de la información

La información individual del consultante debe registrarse en el formato digital de seguimiento Acompañamiento Psicológico, este debe quedar albergado en el Drive institucional del Profesional que atienda y oriente el espacio, dentro de la Carpeta Digital establecida para tal fin, las claves y usuarios únicamente lo manejarán los profesionales que atiendan las orientaciones y acompañen al Psicólogo en Formación durante los espacios abordados por él.

Seguimientos y reporte

Mantener las evidencias de cada caso dentro de la carpeta digital, que incluya el formato de orientación, los documentos soporte del caso, los resultados del cierre, las acciones implementadas, documentos de soporte del acompañamiento.

Llevar base de datos de seguimiento de los acompañamientos en donde se relacionen los casos atendidos con información general sobre ID del estudiante, periodo, tipo de solicitud, fechas de atención, motivo de consulta, estrategias de acompañamiento definidas y concepto final.

Solicitar si es pertinente la vinculación del estudiante a acciones u otras acciones o áreas de Bienestar, (según aportes al acompañamiento del caso).

En caso tal, el estudiante atendido presente una condición diagnóstica de índole psicopatológico, cognitivo, psicoafectivo o crónico, es importante hacer seguimiento a las recomendaciones y citaciones con especialistas y uso de medicación o tratamiento farmacológico.

Para los casos reportados a SISVECOS, SIVIM o VESPA, solicitar a la Subrednorte vía correo electrónico, la información sobre el abordaje realizado a nivel distrital con los casos reportados. Lo anterior con el apoyo del área de Salud.

Proceso para el acompañamiento Individual

Como máximo se establecerán 3 espacios de acompañamiento, los cuales deben quedar registrados en las bases y formatos de seguimiento indicados. No obstante, si el caso requiere más espacios de acompañamiento se pueden brindar.

A continuación, se relacionan específicamente las acciones que se deben desarrollar en la primera sesión, las actividades de las sesiones posteriores serán acordadas por el

profesional que este atendiendo el caso y el consultante, según aplique al caso y necesidad específica.

Primera sesión: es necesario manifestar la duración que tendrá el espacio de acompañamiento psicológico, políticas y condiciones con las que se rige este servicio. Debe fortalecerse el Principio de confidencialidad, además de dar inicio al registro de la información personal en el Formato de seguimiento Individual.

Es necesario que, si el caso es reportado por Consejería Académica, dirección de programa u otra instancia se haga un reporte de seguimiento, de tal forma que la persona que remite al estudiante a este servicio tenga conocimiento del acompañamiento realizado.

Referencias

Sánchez. Y; González. Francisco; Molina. O & Guil. M, (2011). Guía para la elaboración de protocolos. Biblioteca Lascasas, 7(1). Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0565.pdf>

Universidad Internacional de Valencia, (2018). Psicólogo virtual: orientación psicológica online. Ciencias de la Salud. Disponible en <https://www.universidadviu.com/psicologo-virtual-orientacion-psicologica-online/>

Bienestar familiar. (13 de diciembre de 2019). Protocolo de atención canal virtual ICBF. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pt6.rc_protocolo_atencion_canales_virtuales_v1.pdf

Ciencias de la salud. (21 de marzo de 2018). Psicólogo virtual: Orientación psicológica online. Universidad Internacional de Valencia. Recuperado de [universidadviu.com/psicologo-virtual-orientacion-psicologica-online/](https://www.universidadviu.com/psicologo-virtual-orientacion-psicologica-online/)

Terapia virtual-Psicología en línea. Recuperado de <https://www.liberarte.co/servicios/terapia-virtual-psicologos-en-linea/>

Anexos

Anexo 1. Formato de remisión interna

 **UNIMINUTO**
Universidad Nacional de Ingeniería

**SOLICITUD DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO A ESTUDIANTES QUE REQUIEREN
ACOMPANAMIENTO DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

REMISIÓN INTERNA

Fecha de remisión o solicitud:

Profesional que remite:

Cargo:

Correo:

Remitido a:

Datos del estudiante

<i>Nombre:</i>		<i>ID:</i>	
<i>Programa:</i>		<i>Período:</i>	
<i>Correos:</i>		<i>Teléfonos:</i>	

Motivo de remisión (Marque con una X según corresponda):

Dificultades Académicas (..)	Dificultades financieras ()
Inasistencias Injustificadas (..)	Dificultades Emocionales ()
Dificultades con compañeros de clase (..)	Dificultades de salud ()
Dificultades con Docentes (..)	Dificultades de adaptación ()
Actitud prosera (..)	Dificultades Familiares personales o familiares ()

Descripción de la situación:

Concepto del profesional que remite:

[Escriba aquí]

Anexo 2. Formulario de solicitud del servicio

The screenshot shows the UNIMINUTO logo in the top left corner. In the top right, there is a search bar with the text 'encuentra un servicio' and a button labeled 'Carga solicitud sin terminar'. Below the header, the main heading reads 'INFORMACION SOLICITUD ATENCIÓN PSICOLÓGICA'. Underneath this heading, there is a sub-heading: 'Estudiante, tenes que incluir su solicitud para recibir acompañamiento Psicológico, por favor especifica e completa la siguiente información:'. Below the sub-heading, there is a small text: 'Hay 12 preguntas en la encuesta.' and a dark blue button labeled 'Siguiente'.

Anexo 3. Línea institucional para atención Psicológica

The screenshot shows a Microsoft Excel spreadsheet with the following columns: 'Fecha Solicitud', 'Nombre estudiante', 'ID', 'Programa', 'Período Académico', 'Número de teléfono', and 'Correo'. The spreadsheet is currently empty, with only the column headers visible. The Excel ribbon is visible at the top, showing the 'Inicio' tab.

[Escriba aquí]


Anexo 4. Línea institucional para atención Psicológica



The image shows a screenshot of a WhatsApp chat window. At the top, the contact name is 'UNIMINUTO' with a subtitle 'Corporación Universitaria Minuto de Dios' and 'Educación de calidad al alcance de todos'. Below the name, it says 'Atención en Línea'. The chat header has a blue bar with the text 'Dejar un mensaje'. Below this, there is a form to leave a message. The form includes fields for 'Nombre', 'ID', 'Correo', and 'Programa'. There is a dropdown menu for 'SELECCIONE SU SEDE' and a text area for 'Su pregunta'. At the bottom, there is a checkbox with the text 'He leído, he sido informado (a), y autorizo a UNIMINUTO el tratamiento de mis datos personales para los fines previamente'.

Anexo 5. Formato de Acompañamiento digital individual

[Escriba aquí]

 UNIMINUTO Virtual y Distancia						
Acompañamiento y/u Orientación Psicológica						
Uniminuto Virtual y Distancia						
DATOS PERSONALES						
Fecha De Atención:	Apellidos Completos:			Nombres Completos:		
00 00 2000	0			0		
Fecha De Nacimiento:	Tipo De Documento:	Numero De Identificación:	Edad:	Genero:	Tipo De Habitación:	
00 00 2000	0	0	0	0	0	
Sede:	Programa Académico:			Período:	ID:	
0	0			0	0	
Teléfono Celular:	Correo Electrónico:	Dirección:	Barrío:	Localidad:	Estado:	
0	0	0	0	0	0	
Regimen:	EPS:	Escolaridad:	Profesión:	Ocupación Actual:		
0	0	0	0	0		
Via De Recepción Del Caso:	Remitido:		Area O Persona Que Remite:			
0	0		0			
DATOS CONTACTO ALTERNO REFERENCIADO POR EL ESTUDIANTE						
Nombres Completos:			Parentesco:		Edad:	
0			0		0	
Teléfono De Contacto:		Dirección:	Correo Electrónico:			
0		0	0			
MOTIVO DE CONSULTA:						
0						
ANTECEDENTES, TRATAMIENTOS Y RECOMENDACIONES: se describe si el estudiante ha tenido o no antecedentes médicos, psiquiátricos, psicológicos a nivel personal o familiar.						
Médicos:						
0						
Psiquiátricos psicológicos:						
0						
Familiares:						
0						
Tratamiento actual en caso de presentar dx clínico indicar las condiciones y tto indicado. Recomendaciones médicas, psicológicas y/o Psiquiátricas.						
0						

[Escriba aquí]

Descripción de la estructura y dinámica familiar (descripción)	
0	
Área Laboral: descripción si trabaja o no, tipo de contrato, cargo, tiempo que lleva trabajando, red de apoyo económica sino está trabajando.	
0	
Área Social: descripción cuáles su hobby, si tiene grupo de amigos, entornos sociales, actividades en sus ratos libres, etc.	
0	
Área Académica: antecedentes o experiencias previas en su aspecto formativo, desempeño académico, adaptación al entorno académico, antecedentes de conducta, edad de inicio en la formación académica, relaciones interpersonales con sus pares en el entorno académico. Como va actualmente en la Universidad.	
0	
Área Afectiva: sensaciones o emociones, dinámicas que se presentan y alteran emocionalmente al estudiante dependiendo de la situación, percepción frente al estado emocional del estudiante.	
0	
Historia de la problemática describe los antecedentes y factores que inciden en la situación actual presentada.	
0	
Funciones Mentales: En diálogo con el paciente: estado de conciencia, conducta motora, presentación personal, orientación, atención, pensamiento a fcto, inteligencia, memoria, lenguaje, patrón del sueño (entre otras).	
0	
Otros Problemas Relevantes De Atención: Describir aspectos que incidan en la situación de estudiante.	
0	
Observaciones Finales: se describe proceso a seguir con el estudiante.	
0	
Firma Del Profesional:	
0	

[Escriba aquí]

Anexo 6. Base de datos de seguimiento atenciones psicológicas

INFORMACIÓN SOLICITUD PERSONAL									
Nº	PERIODO	FECHA SOLICITUD	NOMBRE ESTUDIANTE	ID	CORREO	TELEFONO	PROGRAMA	PSICÓLOGA	SESIÓN
1	2020-4º	11-ene-20	Magda Liliana Buitrago	89684	magda.buitrago@unimab.edu.co	311401622	Trabajo Social	Diana Buitrago	SI

Anexo

CONSENTIMIENTO INFORMADO

[Escriba aquí]

Yo _____, identificado con Cédula de Ciudadanía N° _____, doy constancia que conozco el objetivo de la orientación Psicológica brindada desde la metodología virtual, mediante el uso de herramientas digitales que faciliten la comunicación y acompañamiento. Manifiesto mi deseo de participar de manera libre, voluntaria y espontánea, autorizo el manejo ético de la información que proporcionaré reconociendo que estará bajo la protección de ética del Psicólogo que indica la ley 1090 de 2006.

Manifiesto haber sido informado acerca de la toma de datos personales para identificación de la situación problema, la impresión diagnóstica y el plan de orientación y seguimiento a ejecutarse durante 3 sesiones programadas.

Comprendo y acepto que, durante el proceso de orientación psicológica virtual, pueden identificarse aspectos que requieran según sea el caso, remisión a profesional especialista, en Neurología, Neuropsicología, Psicología Clínica Externa y/o Psiquiatría.

Como persona Mayor de edad, autorizo en caso de que se requiera se establezca contacto con un familiar o persona cercana, también mayor de edad, que pueda apoyar en salvaguardar mi integridad física y emocional en situación de Riesgo.

Acepto que la Psicología no es una ciencia exacta, pero me comprometo a participar de manera activa en el proceso de orientación psicológica virtual, acatar los compromisos y sugerencias brindadas por el psicólogo que lleva mi caso, en aras de mejorar mis situaciones consultantes. Además de contar los medios tecnológicos y de espacio físico necesarios para llevar a cabo los espacios de acompañamientos virtuales establecidos.

Manifiesto que he leído este documento en todas sus partes, que se me ha explicado en qué consiste el consentimiento informado, por lo tanto, he comprendido perfectamente su contenido.

En constancia registro mis datos:

Firma electrónica

[Escriba aquí]

Nombre:

Cédula de ciudadanía:

Id:

Tel:

Programa:

Anexo .Formato de solicitudes y remisiones al estudiante

[Escriba aquí]

ÁREA DE SALUD
BIENESTAR UNIVERISITARIO
UNIMINUTO VIRTUAL

FECHA: _____

ASPIRANTE ____ ESTUDIANTE ____

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

ID: _____ PROGRAMA: _____ PERIODO: _____

CELULAR: _____ CORREO: _____

CONTACTO: _____ PARENTEZCO _____ CELULAR: _____

El presente tiene por objeto solicitar documentación, recomendaciones médicas y/o remisión a especialista, para el seguimiento que se lleva a cabo con el estudiante, por tanto, poder orientar de manera pertinente el proceso académico.

Documentos solicitados	Recomendaciones solicitadas	Remisión a Especialista

Profesional que atiende el Caso
Cargo:

|

Firma del profesional del Programa
Cargo:

Firma del estudiante

Firma Del Familiar
Parentezco:

Anexo. Carta solicitud de recomendaciones profesional especializado

EN HOJA MEMBRETEADA CON LOGO DE UNIMINUTO

Ciudad y fecha _____

A quien corresponda

Especialidad en _____

Nombre de EPS o Centro Médico _____

Asunto: Solicitud valoración diagnóstica o cuadro clínico y/o recomendaciones académicas .

La presente tiene como fin solicitar su amable intervención en el caso de nuestro estudiante **XXX** identificado con C.C **XXX**, estudiante del programa **XXX** de la Universidad Minuto De Dios en la modalidad a distancia y virtual, esto con el fin de evaluar desde el campo medico clínico el estado actual a nivel neurológico y neuropsicológico del paciente, toda vez que se hace necesario identificar habilidades y capacidades funcionales, como también afectaciones desde el aspecto cognitivo de acuerdo al diagnóstico presentado, insumos éstos, que son necesarios para orientar y desempeñar su proceso académico y rol profesional.

Por tanto, se solicita desde su concepto médico, realizar una valoración completa que nos permita con base en éste, establecer estrategias educativas apropiadas a su condición clínica, con el objetivo de darle al estudiante un acompañamiento integral, oportuno y eficaz.

De ante mano, como institución agradecemos su atenta colaboración, ya que es prioridad del área de Bienestar, brindar acompañamiento y apoyo necesario para que el estudiante pueda llevar un desarrollo académico pertinente.

Cordialmente,

Hedry Orozco Lara
Coordinadora Salud Bienestar UVD
Universidad Minuto De Dios UVD
Teléfono: 2916520 Extensión 6880
Correo: horozco@uniminuto.edu

Anexo. Formato de informe interno para consejería académica y dirección de programas

[Escriba aquí]

INFORME ÁREA DE SALUD

FECHA: _____
ASPIRANTE ____ ESTUDIANTE ____
NOMBRE ESTUDIANTE: _____
ID: _____ PROGRAMA: _____ PERIODO: ____
CÉDULA: _____ TELÉFONO: _____
CORREO: _____
CONTACTO _____ PARENTESCO: _____ TELÉFONO: _____

ASUNTO:

CONCEPTO ÁREA DE SALUD:

RECOMENDACIONES:

NOMBRE: Hedry Orozco Lara
CARGO: Coordinadora de Salud
BIENESTAR UVD
TELÉFONO: 2916520 EXT: 6880