

Programa de promoción y prevención basado en síntomas psicosomáticos por estrés en practicantes del Consultorio de Atención Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO Rectoría Tolima y Magdalena Medio.

Johan Sebastian Varon Guzman

Sistematización como requisito para optar al título de psicólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Pregrado psicología

Ibagué-Tolima

2022

Programa de promoción y prevención basado en síntomas psicosomáticos por estrés en practicantes del Consultorio de Atención Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO Rectoría Tolima y Magdalena Medio.

Johan Sebastian Varon Guzman

Sistematización como requisito para optar al título de psicólogo

Director

Edgar Tello Perdomo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Pregrado psicología

Ibagué-Tolima

2022

Dedicatoria

Todo mi esfuerzo, trabajo y proceso quiero dedicárselo a mi madre, Melida Guzman quien desde muy pequeño me motivo a ser mi mejor versión y a luchar por los sueños que se me ocurran por más difícil que parezcan, en ella siempre encontré la fuerza para continuar, dándome siempre desde su infinito amor el apoyo físico, moral, espiritual y económico para llegar a ser quien soy.

Agradecimientos

Primero a Dios por permitirme obtener este logro en mi vida, que será el primero de muchos más por venir.

A mi familia quienes aportaron su granito de arena para que llegara a este momento brindándome su cariño y apoyo siempre que lo necesité.

A Brandon Franco quien fue la primera persona que creyó en mí como psicólogo y puso la primera piedra para edificar este sueño.

A Sebastian Torres porque aguantó mis interminables charlas sobre psicología, mientras vivía este sueño.

A Sebastian Botero, quien siempre me recordó que todo era posible y que constantemente me recuerda lo orgulloso que se siente de mí y mi proceso.

Al profesor Diego Castiblanco, quien me enamoró de la psicología clínica.

A la profesora Laura Vargas por enseñarme a ser disciplinado, eficiente y ordenado; además a todo el equipo del consultorio quienes se convirtieron en mi segunda familia.

A la profesora Andrea Jaramillo quien siempre tenía algo por enseñarme.

A mis amigas de toda la carrera, María Fernanda Valero y Nina Franco quienes fueron un gran apoyo durante el pregrado.

A Natalia Cuervo quien se convirtió en mi cómplice y a mis compañeros del CAP con quienes compartí momentos inolvidables.

CONTENIDO

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Título.....	10
Introducción.....	11
Planteamiento de problema.....	13
Justificación.	19
Marco contextual	22
Objetivos de la practica.....	27
Objetivos de la sistematización	28
Marco teórico	28
Marco conceptual	35
Marco referencial.....	43
Metodología de la sistematización	47
Técnicas e instrumentos.....	54
Actores y protagonistas	58

Reconstrucción de la experiencia	61
Lo que se vivió, lo que se pensó y lo que se sintió	71
Construcción de resultados.....	75
Reflexiones de fondo.....	87
Conclusiones	90
Recomendaciones	96
Bibliografía y referencias	98
Anexo 1	100
Anexo 2	101
Anexo 3	107
Anexo 4	109
Anexo 5	110
Anexo 6	112
Anexo 7	113
Anexo 8	115
Anexo 9	130
Anexo 10	133
Anexo 11.....	147

Anexo 12	148
Anexo 13	160
Anexo 14	163
Anexo 15	177
Anexo 16	179

Resumen

En la presente sistematización se indagó la presencia, frecuencia y detonadores de signos y síntomas psicosomáticos por estrés en los practicantes que durante el año 2022 realizaron su práctica profesional en el consultorio de atención de psicológica CAP de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO de la rectoría Tolima y Magdalena medio. Con el objetivo de validar la hipótesis que dicha población estaba presentando a altos niveles de estrés, el cual no se estaba gestionando de manera correcta por diferentes causas; con el fin de realizar la aplicación de un programa promoción y prevención para mejorar su salud mental.

A lo largo de la sistematización se realizó la aplicación de instrumentos para confirmar los niveles de estrés presentado, el análisis específico de cada manifestación, la relación de estos con los diferentes agentes estresores del sitio de práctica que funcionaban como detonantes y posteriormente realizar una medición de la efectividad de dicho programa con el fin de proponer acciones de mejora frente a este aspecto.

Palabras clave: Estrés, Síntomas psicosomáticos, Practicantes, Psicología, Sistematización, Promoción y prevención,

Abstract

In the present systematization, the presence, frequency and triggers of psychosomatic signs and symptoms due to stress in the practitioners who during the year 2022 performed their professional practice in the CAP psychological care office of the Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO of the Tolima and Magdalena Medio Rectory were investigated. With the objective of validating the hypothesis that this population was presenting high levels of stress, which was not being managed correctly for different reasons; in order to implement a promotion and prevention program to improve their mental health.

Throughout the systematization, the application of instruments was carried out to confirm the levels of stress presented, the specific analysis of each manifestation, the relationship of these with the different stressors of the practice site that functioned as triggers and subsequently measure the effectiveness of the program in order to propose actions for improvement in this aspect.

Key words: Stress, Psychosomatic symptoms, Practitioners, Psychology, Systematization, Promotion and prevention,

Título

Programa de promoción y prevención basado en síntomas psicossomáticos por estrés en practicantes del Consultorio de Atención Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO Rectoría Tolima y Magdalena Medio.

Introducción

La presente sistematización se realiza como un aporte significativo de la experiencia personal, de las practicas realizadas en el consultorio de atención psicológico de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO sede Ibagué, bajo el programa de psicología en el cual actualmente estoy finalizando el pregrado y la experiencia directa; que existe relacionada al área clínica durante el semestre A 2022.

Cabe resaltar que si bien, el Consultorio de atención psicológico de UNIMINUTO, tiene como misión ofrecer servicios de salud mental a quienes acudan a él, se puede entender que muchas de las actividades que se ejecutan en la labor como psicólogo practicante pueden llegar a ser un detonante de sintomatología relacionada con el estrés, el compromiso que se adquiere por parte de los practicantes, el deseo de ayudar a los pacientes y/o personas que requieran cualquier tipo de intervención son factores intrínsecos que tiene una relación directa con otros agentes estresores que se dan día tras día.

Es importante resaltar que el estrés es una reacción física, psicológica y emocional dada por la demanda de recursos que se percibe ante cambios inespecíficos; los cuales activan la glándula pituitaria para que a su vez de manera orgánica y desde el sistema renal (específicamente en las glándulas suprarrenales) liberen las hormonas de cortisol que se extienden a lo largo del

cuerpo ante la necesidad de una respuesta fisiológica de las exigencias del ambiente como se puede evidenciar según (Moscoso, 2009):

Una vez más, es necesario reiterar que el cerebro no solamente tiene un enorme control sobre el sistema nervioso autónomo, sistema endocrino y sistema inmune en la regulación de neurotransmisores, glucocorticoides, hormonas y citoquinas, sino también sobre el comportamiento del individuo y su medio ambiente

Basándonos en la afirmación anterior se podría plantear la idea que estos cambios biológicos generan unas respuestas directas de los practicantes ante el entorno que viven en su cotidianidad, ya sea manifestando distrés o eustrés los cuales se pueden entender como *“El estrés se puede categorizar en dos clases: el eustrés “estrés positivo” y el distrés “estrés negativo” correspondientes a una respuesta adecuada o inadecuada a un factor estresor (22).”* (Gallego Zuluaga, 2018) Estos en niveles al inicio poco visibles, pero que al ser continuos y reiterativos llegarían a ser somatizados a través de una serie de signos y síntomas que tendrían unan connotación positiva en caso de tener una correcta adaptación a dichos cambios y exigencias propias del ambiente o, por el contrario llegarían a impedir un óptimo rendimiento, rápida adaptabilidad, episodios de frustración y hasta la rotación de practicantes.

El conocimiento de los efectos adversos que pueden presentar en los estudiantes -practicantes del CAP relacionados con el estrés, es una herramienta invaluable para el manejo de dichos síntomas, en el fortalecimiento de habilidades blandas, apropiación de conocimientos adquiridos previamente, pero sobre todo la

percepción que puede tener una persona de cara al ejercicio laboral al cual se enfrentarán luego de las prácticas profesionales.

Planteamiento del problema

Una particularidad que se puede presentar en el sector de la salud es el no aplicar en sus profesionales las recomendaciones que se dan a los consultantes, por lo que una actitud de interés, apoyo, acompañamiento y mejora del escenario de prácticas profesionales por parte del consultorio de atención psicológico (CAP), es un indicador de la buena voluntad que existe en dicha organización para la mejora de la salud en aspectos como la estabilidad física, psicológica y emocional de quienes laboran allí.

El argumento anterior deja entre ver una generalidad de las disciplinas de la salud, pero específicamente en el CAP, el cual es una extensión de la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Ibagué y que hace parte a su vez de la rectoría del Tolima y Magdalena medio, con el fin de ayudar y servir a la comunidad en general como se puede establecer desde los marcos epistemológicos del fundador de dicha organización el Padre Rafael García Herreros. Abre las puertas a dicho consultorio, sobre el año 2018, ya que la carrera de psicología era una de las más populares y apetecidas por quienes buscaban una carrera profesional para el ejercicio diario en su vida adulta, siendo el CAP uno de los sitios desde donde se podría ejercer la psicología clínica, bajo el estricto acompañamiento de los superiores lo cual es de suma importancia formativa para el estudiante.

Ya que la preparación adicional recibida en el CAP a través de sus continuas capacitaciones incrementa significativamente los conocimientos previamente adquiridos, además de proporcionar nuevos saberes útiles para la correcta ejecución de sus funciones en la vida laboral ya sea desde una perspectiva exclusiva de atención ambulatoria a los consultantes pasando por el reconocimiento y aplicación de técnicas propias del modelo cognitivo conductual, el cual es el pilar de aplicación dentro del consultorio y finalmente fortaleciendo las habilidades para la planeación, diseño y ejecución de actividades de promoción y prevención en el ámbito que sean solicitados.

Si bien la vida educativa lleva consigo una carga específica con bastantes situaciones que generan estrés, al llegar a vivir la transición hacia la vida laboral; la ejecución de labores propias del ser humano en el hogar; la familia y la pareja entre muchos otros factores que comprenden la naturaleza humana se podría llegar a comprender porque en algunos casos se pueden detonar una sintomatología relacionada con el estrés.

Teniendo en cuenta esto, se puede llegar a pensar que los estudiantes que decidieran realizar sus prácticas profesionales en dicho campo son quienes tendrían más posibilidades de tener una continua mejora respecto a su salud mental, dada la cercanía con el ejercicio de la práctica clínica aplicada en la vida cotidiana. Pero, ¿realmente es así? Esta pregunta no se centra exclusivamente en aspectos éticos, seguridad bidireccional, buen trato por parte de los docentes cooperadores y colaboradores del mismo, si no por el contrario, va enfocado hacia

la detección y potencialización de las herramientas propias de cada uno de los participantes en dicha práctica.

Lo cual desde un punto de vista objetivo se puede llegar a concluir que efectivamente existen una serie de requisitos para el ingreso a este sitio de práctica, fundamentado en las habilidades duras y blandas de quienes se postulan para ejercer funciones de un psicólogo clínico, demostrando competencias y habilidad marcadas para concluir satisfactoriamente el proceso de selección, las pruebas psicotécnicas y de conocimientos.

Ahora bien, a través de la pregunta problema se pretende comprender que sucede luego de ingresar al CAP ¿Los diferentes cambios que se relacionan entre sí, detonan un aumento de estrés en los practicantes y termina siendo somatizado por ellos al no tener claridad sobre cómo manejarlo?

Probablemente frente a esta pregunta se pueden generar diferentes hipótesis, ya que todos y cada uno de los practicantes es un universo único e irreplicable que comparten generalidades en algún punto, por lo cual se percibe importante analizar a profundidad dicha problemática para corroborar o negar esta incertidumbre y llegar a soluciones efectivas con el fin de minimizar el impacto que se pudiese generar a raíz de ello mediante estrategias de promoción y prevención de la salud.

Analizando la postura anterior lograríamos comprender esa visión de túnel en la que si no se evidencian las problemáticas no se realizan acciones para remediarla, ya que probablemente para iniciar acciones para el acompañamiento

psicológico se generan cuando el practicante se desborda emocionalmente por una situación ya sea interna o externa en relación a su sitio de practica; porqué al final del día siguen siendo estudiantes, padres, hermanos, pareja y no exclusivamente estudiantes, psicólogos o practicantes.

Teniendo en cuenta que por naturaleza se puede percibir el estrés cotidiano y laboral como factores comunes y habituales del ser humano, llegando a ser estos una importante hipótesis de algunos teóricos hasta el momento no se ha encontrado una correlación directa entre ambos, como lo explica (Nava Quiroz C. N., 2017)

Los análisis muestran que no existió relación alguna entre estrés laboral y estrés cotidiano, con lo cual podemos sostener, de manera tentativa, la hipótesis que afirma que debido a la especificidad del estrés- si este es la respuesta del individuo a las exigencias del medio, una vez que el medio cambia sería de esperar que las respuestas fueran diferentes –no de estrés-.

Aunque existan estudios previos de la correlación entre estrés laboral y cotidiano con resultados no relacionales, también es importante entender que el contexto y la muestra puede ser una variable diferenciadora dentro de la muestra control por lo que puede que alguno de los practicantes si tuviera niveles altos de estrés correlacionados si se replicara dicha investigación en ellos, o por el contrario se podría tratar exclusivamente de estrés académico, el cual bajo la definición de (Pulido Rull, 2013) es:

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye, 1956); cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico.

Con base en la definición de estrés académico también se puede comprender porque los estudiantes de niveles educativos más altos pueden presentar demandas de adaptabilidad más altas ya que a mayor grado de complejidad en la enseñanza más niveles de estrés se presentan, en palabras de (Pulido Rull, 2013):

Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Put-wain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006).

Al comprender a profundidad los diferentes tipos de estrés y cómo estos se pueden encontrar en diferentes momentos del día a día, toma relevancia la idea de confirmar si los practicantes del consultorio de atención psicológica que se encontraban realizando sus prácticas en el semestre A y B del año 2022 presentaban alguna sintomatología relacionada con el estrés, teniendo en cuenta que para dicho semestre se encontraban tanto practicantes de noveno semestre

como de decimo semestre, lo que es equivalente a practica I y practica II a través de diferentes instrumentos de validación.

Para lograr tener claridad se debe relacionar la información obtenida, comprendiendo que el estrés es un proceso psicobiológico que es inherente a la vida de las personas, para demostrar si existen altas frecuencias de manifestaciones de estrés en los practicantes que realizar su ejercicio práctico profesional en el área clínica y así impactar de forma significativa la salud mental de ellos desde los diferentes mecanismos que abarca la promoción y prevención de la salud.

Justificación

La experiencia vivida en el consultorio de atención psicológica CAP, y los vínculos estrechos que se generan con los demás practicantes durante el año continuo de práctica, generaron la necesidad de indagar a fondo si los factores estresores que a su vez están relacionados con la aparición de síntomas psicossomáticos eran exclusivamente notorios para mí, o si por el contrario existían factores diferenciadores para cada uno de los practicantes en términos de estrés, por lo cual a través de una observación directa se pudo evidenciar que en la mayoría de practicantes podría existir una relación directa entre el estrés y los síntomas psicossomáticos que referían durante el día a día.

Teniendo en cuenta que cualquier ambiente puede ser propicio para que los practicantes que se ven expuestos a diferentes estímulos que puedan llegar a generar niveles significativos de distrés o eustrés, sería oportuno plantear alguna estrategia de intervención que pueda agrupar diferentes pautas para el incremento de la salud mental de los practicantes con el fin de reducir los síntomas psicossomáticos que se pueden presentar por los mismos durante el periodo que se encuentran realizando sus prácticas contribuyendo directamente al mejoramiento de la organización a nivel multifactorial como permanencia, bienestar, actitud frente a situaciones de estrés, recepción de conocimiento e imagen de su sitio de practica transmitida a sus pares.

Ya que, aunque existen diversos métodos comprobados para la reducción y manejo del estrés, además de los signos y síntomas que estos pueden desencadenar en una persona, se puede llegar a pasar por alto la creación, utilización y aplicación de los mismos en sus practicantes, quienes son una parte fundamental del equipo de trabajo, siendo estos mismos quienes de manera directa e indirecta intervienen en las diferentes actividades que se puede desarrollar desde esta organización.

Razón por lo cual, se puede comprender como una apuesta positiva indagar sobre el estrés en los practicantes y qué métodos pueden llegar a ser apropiados para una intervención directa en el equipo de trabajo, que genere una mejora en su calidad de salud mental. Haciendo que esto a su vez sea reflejado en la actitud frente a la vida y dando paso a una posible replicación de la información a colegas, conocidos y familiar; lo cual comprendería el impacto social y cultural que por naturaleza existe como principio en dicha corporación y en el trabajo del psicólogo, quien generalmente busca ayudar a quienes lo necesiten independiente de las condiciones en que cada paciente llegue.

Este programa de intervención se diseña en forma de cartilla; de una forma práctica, ágil y detallada para que pueda ser aplicada por cualquier persona con un conocimiento intermedio en la carrera de psicología ya que si bien, tiene el paso a paso de las sesiones, si es necesario comprender algunos aspectos etimológicos de aplicación y conceptuales, para garantizar una alta efectividad en la disminución de síntomas psicósomáticos en la población destino.

Iniciando por la aplicación del mismo desde el consultorio de atención psicológica CAP en sus practicantes, al impactar directamente los niveles de estrés propios de la práctica profesional mediante técnicas basadas en el método científico. Lo que a su vez reduciría significativamente la aparición de signos y síntomas psicósomáticos que pueden aparecer en el futuro por la mínima implementación de actividades que propendan bienestar a quienes hacen parte del equipo de trabajo del CAP.

Marco contextual



Misión

Propender por la salud mental de las personas y comunidades, mediante estrategias de promoción, prevención e intervención accesibles, pertinentes y oportunas, mejorando la calidad de vida del individuo, la familia y el entorno, a través de acciones individuales, colectivas, sociales y educativas.

Visión

Seremos reconocidos como referente a nivel nacional, por la prestación de servicios de salud mental con calidad y por el impacto de las acciones que fortalecen la composición del tejido social, mediante la investigación y las estrategias de intervención, promoción y prevención.

Valores institucionales

Respeto: Reconociendo y valorando a todos por su condición humana.

Profesionalismo: Manifestado en un ejercicio ético, responsable y comprometido.

Amor: Conforme al principio de Humanismo Cristiano de UNIMINUTO, expresado en la gestión a favor de las comunidades en condición de vulnerabilidad.

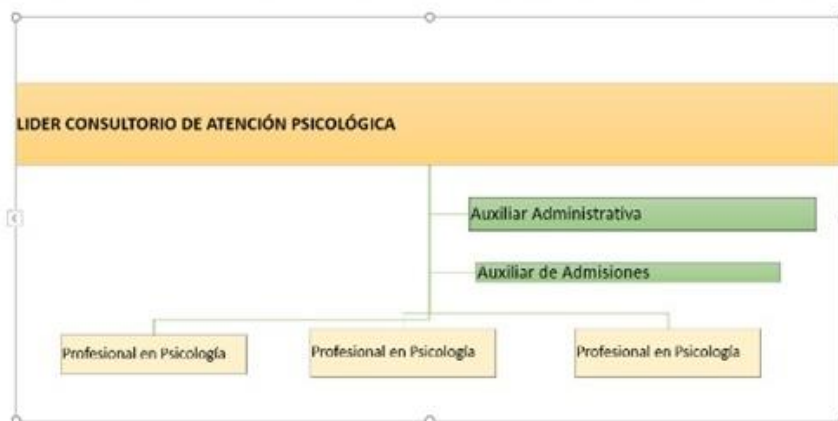
Actitud de Servicio: Reflejado en la prestación de servicios, que cumplen los atributos de calidad en salud, desde el compromiso social.

Organigrama

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL VICERRECTORIA REGIONAL TOLIMA Y MAGDALENA MEDIA UNIMINUTO



ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL CONSULTORIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA



Ubicación geográfica

El consultorio de atención psicológica CAP se encuentra ubicado en la ciudad de Ibagué en el departamento del Tolima, específicamente en la Cra 3 N° 4 – 39 Sede La Pola.

Población

Dentro de la población que acude al servicio de atención psicológica, se encuentran estudiantes activos de la institución UNIMINUTO seccional Tolima, egresados de la misma, el personal administrativo, sus familiares y cualquier persona particular que por iniciativa propia considere necesario una atención para mejorar su salud mental.

La dependencia en la que está ubicado el sitio de práctica, sus actividades y sus objetivos.

El consultorio de atención psicológica CAP se encuentra ubicado dentro de la sede La pola en Ibagué, donde se encuentra ubicada la facultad de

psicología, y dentro de sus actividades se encuentra la atención psicológica centrada en la escucha, orientación, evaluación e intervención en condiciones especiales en salud mental con el fin de mejorar, prevenir y promover procesos de bienestar para los consultantes, así como programas de promoción y prevención a solicitud de los interesados desde los diferentes convenios con que cuenta el CAP, teniendo entre ellos una amplia gama de población como Mujeres, Niños, Niñas y Adolescentes, parejas y población de la comunidad LGBTIQ+.

Sus objetivos son:

- Ofrecer servicios profesionales de atención, orientación e intervención psicológica a poblaciones económica y socialmente vulnerables.
- Formar estudiantes en el marco del área clínica del Programa de Psicología de la Vicerrectoría Tolima Magdalena Medio y de los proyectos de investigación Institucionales.
- Fomentar proyectos y actividades en cooperación conjunta que favorezcan la creación de espacios de discusión y trabajo interdisciplinario.
- Promover la discusión y el debate en torno a las políticas públicas en el ámbito de la salud mental, convirtiéndose en un foro académico con reconocimiento a nivel local.
- Visibilizar el Programa de Psicología de UNIMINUTO, fortaleciendo su presencia en diversos sectores sociales e institucionales de la ciudad y

contribuyendo a la proyección social institucional.

El consultorio de atención psicológico CAP está dedicado a la prestación de servicios en salud, desde la atención primaria en psicología, para sus consultantes, teniendo un enfoque Cognitivo – Conductual, y un modelo de atención en terapias psicológicas de 2da y 3era generación.

Objetivos de la practica

Objetivo General:

Identificar posibles causas o existencia de síntomas psicosomáticos relacionados con el estrés en los practicantes pertenecientes al Centro de Atención Psicológica CAP de la Universidad Minuto de Dios con el fin de desarrollar de un programa de promoción y prevención para lograr una mejor adaptación laboral y evitar desarrollar problemas de salud mental.

Objetivos Específicos

- Aplicar instrumentos relacionados con el estrés laboral para confirmar la presencia de emociones que lleguen a ser perjudiciales y que desencadenen síntomas somáticos en los practicantes del centro de atención psicológico CAP a través de encuesta diagnóstica y test de estrés laboral para lograr clasificar los síntomas resultantes de los 2 instrumentos.
- Clasificar y analizar los síntomas resultantes de los 2 instrumentos y diseñar el programa de PYP, para una posterior intervención en los practicantes del CAP.
- Apoyar todas las actividades propuestas dentro del Consultorio de Atención Psicológico de UNIMINUTO.

Objetivos de la sistematización

Objetivo general:

Sistematizar la experiencia de la práctica profesional bajo la mirada de los signos y síntomas psicosomáticos que pueden presentarse a causa del mal manejo del estrés de los practicantes del consultorio de atención psicológica CAP para el semestre A y B del año 2022.

Objetivos específicos:

- Identificar si existen signos y síntomas psicosomáticos en los practicantes del CAP del semestre A y B del año 2022 de la corporación universitaria minuto de Dios - UNIMINUTO, que tengan una relación directa con el estrés que se genera por factores estresores durante la práctica profesional a través de la recopilación de información.
- Analizar la información previamente recopilada sobre la sintomatología psicosomática que puedan presentar los practicantes del CAP del semestre A 2022.
- Proponer un programa de intervención de promoción y prevención PyP, en forma de cartilla para que los practicantes del consultorio de atención psicológica del CAP cuenten con herramientas para mitigar la aparición de nuevos síntomas psicosomáticos asociados por estrés durante su práctica profesional.

Marco teórico

La necesidad de entender al ser humano es tan antigua como la humanidad en sí misma, ya que desde exista la capacidad de raciocinio se buscar comprender todos los aspectos que estén relacionados al ser humano, razón por lo cual se dieron diferentes miradas a lo largo de la historia sobre que componentes eran únicos de las personas por encima de las demás especies, pasando por la filosofía quien en su momento decía que el ser humano se componía por materia y alma o espíritu lo cual abrió un debate teórico para la época para tratar de entender cómo se comportaba esa alma, y que función específica tenía dentro del ser humano, pasando esta discusión de generación en generación hasta llegar a la edad media donde Descartes por nombrar un autor presento su pensamiento al mundo; quien nombraba lo consciente como una parte del ser humano, siendo este un regalo divino para tener una mejor relación con el entorno que nos rodea.

Así como estos dos ejemplos de teorías que surgieron en diferentes épocas se pueden hallar muchos pensadores en diferentes épocas que daban aportes significativos a lo que en la actualidad se considera como *Psicología* la cual no obtiene este sentido hasta que para el año 1879, al crear el primer laboratorio científico Wilhem Wundt sienta las bases basada en la experimentación obteniendo datos y evidencias factibles que podían llegar a ser contrastables por otros científicos de la época con el fin de entender lo que el llego a llamar “la voluntad humana” o en otras palabras de (Canguilhem, 1998):

Esta variedad de psicología es ampliada por Wundt hasta las dimensiones de una psicología experimental, sostenida en sus trabajos por la esperanza de hacer aparecer, en las leyes de los "hechos de conciencia", un determinismo analítico del mismo tipo de aquel que la mecánica y la física dejan esperar que tenga una validez universal para toda ciencia.

Gracias a estos avances de diferentes teóricos, con el paso de los tiempos la psicología fue ganando adeptos a lo largo y ancho del mundo, además de diversificarse en distintas áreas de estudio, aplicabilidad a diferentes entornos, y surgiendo teorías explicativas más profundas ante fenómenos que antes no existían como será el caso del estrés.

Para el cual surge la explicación más difundida hasta la actualidad, la entiende el estrés como la demanda de recursos que necesita el cuerpo del ser humano para enfrentarse a los entornos y situaciones propias del ambiente al exigir que el cuerpo se adapte de manera acelerada o imprevista a la necesidad del momento, razón por lo cual en la actualidad se puede pensar que la única función del estrés es causar daños o incomodidad en quien lo siente, lo cual puede ser una premisa contradictoria a las palabras del llamado "padre del estrés" que describió la necesidad del cuerpo del estrés para un correcto funcionamiento entre otras afirmaciones que se pueden evidenciar en sus palabras parafraseadas por (Cruz Perez, 2018):

También pudo notar que el estrés no siempre era un factor negativo; conceptualizo de igual manera a un estrés positivo en la vida del

individuo, denominándolo eustrés, tanto como denomino al estrés negativo como distrés. Es deseable hacer notar que ambos conceptos se utilizan en la actualidad, bajo una perspectiva netamente psicológica. "De hecho el propio Selye considera que una pequeña cantidad de estrés es saludable".

Pero esta clasificación que dio Selye, si bien hasta la actualidad es la más acertada con el pasar del tiempo no se quedó solamente ahí ya que al describir este fenómeno no solo se pudo comprender que existía algo llamado "estrés" si no que por el contrario abrió la puerta a comprender como este nuevo factor podría explicar otros fenómenos relacionados que antes se pudieran explicar por factores externos y no algo que proviene del interior. Si bien puede ser complicado encontrar información fidedigna de las palabras utilizadas por Selye hay autores que dan un acercamiento muy apropiado este autor lo retrata muy bien:

De 1946 1950 elaboró el conjunto de su teoría desarrollando primero la hipótesis de que las enfermedades llamadas de adaptación podrían deberse a reacciones anormales de adaptación ante un estrés, en el sentido de estímulo o agente provocador de una reacción en el organismo; después, en su primer libro titulado STRESS, utilizó la palabra en el sentido de condición en la cual el organismo responde a diferentes "estresores" o agentes de estrés. (Bejamin Stora, 1992)

En la actualidad entre los psicólogos es común usar el término somático o psicósomático que en palabras del autor Lipowski parafraseado es:

Por el contrario, Lipowski proponía considerar la somatización como una tendencia para experimentar y comunicar el estrés somático. Esta definición representa una inferencia por parte del observador, ya que las personas usualmente no reconocen y podrían rechazar la explicación de una relación de su estrés y sus síntomas. (González, 2006)

Esta somatización tiene una relación directa entre cómo funciona el cuerpo de un individuo a nivel micro celular entre diferentes órganos que se encuentran interconectados y que hacen parte tanto de la mente, como el sistema nervioso, inmunológico y endocrino dando paso a lo que en la actualidad se conoce como Psiconeuroinmunoendocrinología lo cual se puede comprender también en palabras de:

Queda cada vez más clara la existencia de una compleja red de mediación, modulación y retroalimentación entre el cerebro y el sistema nervioso autónomo, el sistema endócrino, el sistema inmunológico y la mente (esto es, las emociones, las cogniciones y los recuerdos). Estos sistemas, que antes se consideraban totalmente independientes, interactúan a un sinfín de niveles; surge así el concepto de Psicoinmunoneuroendocrinología (PINE), neologismo

que indica algo bastante obvio: los sistemas corporales funcionan de una manera interactiva. Los sistemas endócrino, nervioso e inmunológico son las principales vías de comunicación del organismo. Junto con el aporte de los procesos psicológicos, conforman una compleja red de comunicación entre sí y con el resto del cuerpo, para supervisar y regular una variedad de funciones fisiológicas internas. (Bonet, 2019)

Con los diferentes hallazgos y avances en materia de reconocimiento de las afectaciones y manifestaciones físicas a través de signos y síntomas psicósomáticos que pueden presentar las personas, se inicia una carrera por entender como estos síntomas psicósomáticos puede llegar a afectar a las personas dependiendo de su estilo de vida, nivel de formación académica, especialidad de formación entre otras.

Por ende, se inician diferentes investigaciones en la que se pretende identificar si el estrés se evidencia y afecta de diferentes formas en profesionales, estudiantes, amas de casa, etc. Lo cual abre el debate para generar posiciones o teorías que expliquen cómo se da, las diferencias que pueden existir, que lo detona y cual es mecanismo de funcionamiento del mismo, entre las cuales destaca la de Walter Cannon quien con diferentes estudios y explicaciones como la homeostasis, que básica explica como el cuerpo es capaz de independientemente de los factores externos el cuerpo es capaz de mantenerse regulado por sí mismo generando que la producción de diferentes hormonas se de

en mayor o menor cantidad, lo cual tendría una relación directa con el estrés ya que se conoce que el cortisol es la hormona liberada por las glándulas suprarrenales, que se encarga de mantener el cuerpo activo durante periodos constantes y prolongados a situaciones estresantes las diferentes demandas del ambiente, además de esto propone en palabras parafraseadas “durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales características (Moscoso, 1998 citado en Martín, 2007)” (Berrío García, 2011).

Marco conceptual

Estrés

La palabra estrés se viene pronunciando desde los años 50 cuando el autor Hans Selye hizo su investigación porque se intrigó por lo que denominó el "síndrome general de la enfermedad" el cual parecía ser una respuesta inespecífica del organismo a la enfermedad, razón por la cual tras el paso del tiempo fue modificando su nombre hasta dejarlo como en la actualidad se conoce como estrés; cabe resaltar que encontrar textualmente las palabras de Hans Selye puede llegar a ser complejo, este autor lo explica excelente en sus palabras:

Hans Selye nombró al estrés como el Síndrome General de Adaptación (SGA) y lo describió en tres fases: I. Alarma de reacción. Esta fase se hace presente cuando el cuerpo detecta el estímulo estresor; II. Adaptación. Comienza cuando el cuerpo toma medidas defensivas hacia el agresor buscando llegar a un equilibrio; III. Agotamiento. Empieza cuando el cuerpo abusa de sus recursos y defensas para mantener el equilibrio. [2] (Galvez & Martinez, 2015)

Estrés académico

Si bien se puede creer que el estrés es único, en realidad existen diferentes tipos de estrés y se puede llegar a catalogar en estrés académico el cual tiene una relación directa con las actividades que exigen una demanda de recursos para

aumentar la actividad cerebral y crear nueva información a través de la sinapsis de las neuronas lo cual se conoce como aprendizaje, o en palabras de:

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.
(Alfonso Águila, 2015)

Estrés laboral

También se puede comprender el estrés gracias a una relación directa con el oficio o profesión que ejerce una persona, ya que, si bien la demanda de recursos puede ser la misma, el contexto en que se desarrolla, los agentes estresores que lo detonan y las necesidades si varían dependiendo de la complejidad de las tareas impuestas por los superiores o la organización de la que forma parte, razón por lo cual (Nava Quiroz C. , 2017) lo explica de la siguiente forma:

El estrés laboral es un componente característico del trabajo, debido a la competitividad creciente y está asociado con problemas de productividad, salud y

relaciones personales. Existe investigación del estrés laboral y diferentes variables como estrés laboral y conflicto familiar (Garrosa, Carmona, Ladstätter, Blanco y Cooper, 2013; Otálora, 2007; Tziner y Sharoni, 2014;), estrés laboral y burnout (Bakker y Costa, 2014; Lee, 2015), estrés laboral y satisfacción laboral (Tabatabaei, Hosseiniab y Gharanjiki, 2011; Tao, Ellenbecker, Wang y Ying, 2015), estrés laboral y salud (Nevin, Aral y Erto, 2015; Tabatabaei, Hosseiniab y Gharanjiki, 2011).

Estrés cotidiano

Si bien estos dos tipos de estrés pueden ser los más cotidianos, también existe una definición que abarca las situaciones del diario vivir, bajo el nombre de estrés cotidiano. Ya que solo el hecho de vivir genera una demanda de recursos que se puede traducir en estrés, que si bien puede pasar desapercibido por no generar malestar todo el tiempo si es un factor a tener en cuenta en la vida de la persona que está presentando síntomas psicósomáticos, la explicación que se puede dar este tipo de estrés la referencia (Nava Quiroz C. N., 2017) de esta manera:

Para el caso del estrés cotidiano, el entorno es situacional, esto es, puede ser el hogar, centros comerciales, transitar por la calle, entre otros. En este contexto, el estrés cotidiano se caracteriza por eventos breves y de baja intensidad, que no siempre son

repetitivos (Bratley, Waggoner, Jones y Rappaport, 1987).

Incluso utilizar el término de estrés se puede utilizar de manera indiscriminada, durante las diferentes etapas de la vida de las personas pero en el ámbito investigativo se pueden encontrar que uno de los primeros grupos poblacionales de estudio los mismos estudiantes de psicología, ya que son quienes gracias al conocimiento del impacto que tiene la mente sobre el cuerpo, podrían dar luces reales sobre si los síntomas psicósomáticos afectan indiscriminadamente a las personas, ya que aun cuando tengan más conocimientos frente al tema y puedan en teoría desarrollar mecanismos de afrontamiento más estables y notorios para minimizar el impacto del estrés en el día a día; razón la por la cual se podría mencionar que:

Las actividades cotidianas de los estudiantes de psicología llevan a estos jóvenes a un ritmo de vida acelerado, en muchas ocasiones los estudiantes invierten más de 10 horas cada día para cumplir con sus responsabilidades como estudiantes, contando sus clases, sus prácticas, para algunos el servicio social, para otros el trabajo remunerado. En cualquiera que sea el caso, sus actividades como estudiantes de psicología les demandan dar lo mejor de sí y, por supuesto controlar el estrés y sus manifestaciones tanto somáticas, cognitivas como conductuales. Frecuentemente hemos escuchado a nuestros alumnos mencionar que tienen gastritis,

colitis o dolores de espalda y cuello, que suelen relacionar con la época de exámenes o trabajos finales, es decir, lo relacionan con el estrés. (González, 2006)

Lo cual demostraría que esta hipótesis planteada en esta sistematización tiene una historia de larga data y es una realidad que viven los estudiantes, en este caso en particular de la carrera de psicología.

Jóvenes

Los practicantes miembros del consultorio de atención psicológica CAP, de UNIMINUTO en su mayoría se puede catalogar como adultos, mínimo en su etapa emergente ya que desde múltiples autores se comprende el desarrollo cognitivo y madurez sexual desde los 18 años en adelante como lo explica:

En consecuencia, algunos científicos del desarrollo sugieren que, para la mayoría de la gente joven en las sociedades industrializadas, el periodo entre los 18 o 19 años hasta los 25 o 29 años se ha convertido en una etapa distinta del curso de la vida, la adultez emergente. Se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida. En esencia, es un periodo durante el cual la gente joven ya no es adolescente, pero todavía no se han asentado en los roles adultos (Arnett, 2000, 2004, 2006; Furstenberg *et al.*, 2005). (Papalia, 2012)

Universitarios

En la mayoría de los casos las personas que se encuentran cursando su carrera primera carrera profesional se encuentran en una etapa del desarrollo que corresponde a la juventud, y realmente es un gran desafío el que afrontan ya que tienen múltiples tareas en las cuales centrarse, para ser comprendidos como universitarios, como sería el rendimiento académico como lo explica:

Por otro lado, para Pérez, Rodríguez, Borda y Del Río (2003), el rendimiento académico apropiado de los alumnos universitarios, puede hacer referencia a aspectos muy diversos (p. 27). Entre estos aspectos menciona, por ejemplo, terminar un semestre con todas las asignaturas aprobadas, no repetir semestres o asignaturas, no abandonar la carrera, realizar todos los exámenes y aprobarlos. En este proyecto, se operacionalizó esta variable teniendo en cuenta el promedio académico acumulado por cada estudiante en el transcurso de la carrera. (Palacio, 2007)

Promoción y prevención

La promoción y prevención es el mecanismo primario de prevención que se debe implementar para el mejoramiento del bienestar relacionado con la salud en general, si bien este tema es ampliamente utilizado por los psicólogos como

actividades de PyP en Colombia existen diferentes métodos para crear herramientas que propendan la mejoría de los contextos psicosociales los cuales tuvieron mucha fuerza desde que en Canadá se implementaron acciones como expresa el siguiente autor:

Tomando como base la carta de Ottawa de Promoción de la Salud (3), las actividades de promoción de la salud mental conllevan la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida. Por su parte la prevención de los trastornos mentales, se basa en los principios de salud pública (4), y se caracteriza por su enfoque en la reducción de factores de riesgo y la promoción de factores de protección relacionados con un trastorno mental o problema de conducta, con el objetivo final de reducir su prevalencia e incidencia. La clasificación de prevención en salud pública-prevención primaria, secundaria y terciaria- ha sido adaptada por el Instituto de Medicina (IOM) (5) para la prevención de trastornos mentales. (Jané-Llopis, 2004)

Sistematización

Entre la múltiples opciones de grado que ofrece la corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO, la sistematiza es una de las más llamativas desde mi

perspectiva, ya que no genera un costo adicional, se puede preparar desde semestres previos en los que decides que camino tomar en el campo practico-laboral a futuro pero sobre todo es importante porque permite que quien la haga muestre esa cantidad de experiencias que se viven durante la práctica profesional, ya que esto está cargado de saberes importantes que se deberían transmitir a otros como lo explica el autor:

Sistematizar experiencias significa entonces entender por qué ese proceso se está desarrollando de esa manera, entender e interpretar lo que está aconteciendo, a partir de un ordenamiento y reconstrucción de lo que ha sucedido en dicho proceso. Por lo tanto, en la sistematización de experiencias, partimos de hacer una reconstrucción de lo sucedido y un ordenamiento de los distintos elementos objetivos y subjetivos que han intervenido en el proceso, para comprenderlo, interpretarlo y así aprender de nuestra propia práctica. (Jara, Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias, 2001)

Marco referencial:

El que una persona goce de buena salud es un principio básico para los países y sus dirigentes, ya que cuando una persona se enferma por cualquier agente interno o externo conlleva a un desgaste no solo para la persona, la familia, pareja, sitio de trabajo sino también para el estado ya que es quien debe velar por una atención óptima y oportuna ante cualquier situación que se presente con el ser humano desde su nacimiento.

En su página oficial la Organización mundial de la salud OMS dice:

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948. (Organización Mundial de la Salud, s.f)

Bajo este concepto global que se emitió años atrás, se han ido profundizando conceptos y tomando en cuenta los factores de riesgo que pueden

incidir en que una persona llegue a tener implicaciones en su salud, razón por la cual desde el área de la psicología se adelantan avances para comprender los riesgos psicosociales y sus efectos en la salud física y mental, el caso de Colombia no es la excepción ya que luego de varios análisis entre diferentes organizaciones y estudiosos del tema se llega a la conclusión que es necesario crear una encuesta nacional sobre condiciones de salud y trabajo, la cual fue realizada para el año 2007 y en palabras del autor comenta estos hallazgos:

en el segundo lugar según los trabajadores encuestados la exposición a factores psicosociales en los lugares de trabajo y entre el 20 al 30% manifestaron sentir estrés ocupacional (1). Mientras que, en la Segunda Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo, ocupó el primer lugar la exposición a los riesgos psicosociales y se reportó incremento del 43% entre 2009 y 2012 del reconocimiento de eventos derivados de dichos riesgos manifestados principalmente como ansiedad y depresión (2). Lo que permitió que se diera el avance y consolidación en materia de legislación y normatividad en lo relacionado con el manejo del riesgo ocupacional. (Gutiérrez Strauss, 2014).

Gracias a esta información para el año 2012 se firma la Ley 1562 de 2012 en la cual se incluye “la perturbación psiquiátrica” como un accidente de trabajo, inicialmente se puede llegar a que pensar que el utilizar el término “psiquiátrica” esta netamente relacionada con un trastorno, pero no, ya que el aparato psíquico de una persona puede presentar signos y síntomas así estos no sea estrictamente tratados medicamente por un psiquiatra, posterior a esta ley se respalda la importancia de tener en cuenta la promoción y prevención de la salud mental en el ámbito laboral; garantizando el derecho a la salud mental de las personas que habitan en el territorio colombiano con la ley 1616 de 2013. Si bien las leyes se encuentran establecidas y son claras en que aspectos se deben cuidar; es cierto que muchas veces estas se pasa por alto, y olvidan que existen factores de riesgo que atentan constantemente contra la integridad de las personas; uno de estos riesgos latentes es el estrés.

A lo largo de este documento mucho se ha explicado sobre que es el estrés, los diferentes tipos del mismo, las implicaciones que tiene en la salud de las personas en general, ahora entendiendo que el ejercicio de las prácticas profesionales de los estudiantes es su primer acercamiento al mundo laboral; hace que tome fuerza el recordar porque el estrés puede afectar de sobremanera a las personas en el ámbito laboral como lo explica el autor en sus palabras:

Un trabajador que se encuentre estresado suele enfermarse con más frecuencia, tener poca o ninguna motivación, ser menos productivo y tener menor seguridad laboral, incidiendo en la entidad donde

trabaja con una perspectiva de éxito negativa en el mercado donde se desenvuelve. Este se puede producir en situaciones diversas. Se debe tener en cuenta que un nivel de presión que el trabajador considere aceptable puede incluso mantenerlo alerta, motivado y en condiciones óptimas de trabajar y aprender, dependiendo de los recursos que disponga y de sus características personales. Un entorno laboral saludable no es únicamente aquel en que hay ausencia de circunstancias perjudiciales, sino abundancia de factores que promuevan la salud. (Gutiérrez Strauss, 2014)

Metodología de la sistematización

Para sistematizar cualquier experiencia y lograr llegar de manera objetiva, dinámica y acertada al lector existen diferentes metodologías planteadas, las cuales tienen características valiosas de implementar; específicamente en la presente sistematización la opción aplicada como modelo es la planteada por Oscar Jara, ya que es pertinente y cumple con los requerimientos necesarios para aportar de forma significativa la construcción de este documento y la reflejar parte de la experiencia práctica desde la importancia que requiere como lo expresa el mismo autor “Pareciera que es cada vez más evidente y valorada la necesidad de rescatar los aprendizajes de las experiencias prácticas que se adelantan en el campo de la acción cotidiana” (Jara, La sistematización de experiencias:, 2012)

A. Punto de partida de la experiencia vivida:

La sistematización se inicia al momento de ingreso al consultorio de atención psicológico CAP de la corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO, para lograr ingresar a este sitio de práctica se indago sobre el proceso que se debía llevar a cabo con el fin de ser parte de este sitio práctica; en el cual por normatividad del ministerio de salud todo practicante debía tener su esquema de vacunación al día para prevenir cualquier tipo de contagio que pudiese generarse en el practicante por el contacto con la diferente población con que se tiene contacto durante la experiencia, entre dicho esquema se exige que el practicante tenga las vacunas de tétano, hepatitis, fiebre amarilla y covid-19.

Posteriormente se realiza una prueba psicotécnica para confirmar la idoneidad psicológica del practicante en virtud de la necesidad y teniendo como referente que el practicante tiene la obligación de propender salud mental a quienes impacte desde su ejercicio práctico. Luego de dicha prueba psicotecnia se realiza una entrevista individual por un profesional entrenado para confirmar que la información recolectada en la prueba psicológica tenga validez y confiabilidad; finalizando este proceso de selección de los practicantes con una prueba escrita de conocimientos básicos y generales que certifiquen las habilidades y aptitudes mínimas del practicante para ejercer sus funciones en el área de la psicología clínica.

Una vez se confirma que la persona fue aceptada como practicante en el CAP se inicia el proceso de inducción para lograr comprender diferentes aspectos necesarios e importantes dentro de mi desarrollo de las prácticas en psicología clínica, teniendo como ejes de formación los siguientes parámetros:

- i. Reglamento interno del consultorio*
- ii. Identidad misional de la organización*
- iii. Competencias para la practica*
- iv. Bioseguridad*
- v. Humanización*
- vi. Informe psicológico*
- vii. Proceso de atención clínica*
- viii. Manejo adecuado de historia clínica*
- ix. Marco legal de la historia clínica*

x. *Egreso del paciente*

Estos temas entre otros que se tratan durante la inducción, son el abrebocas adecuado para que los practicantes tengan claridad sobre la importancia del papel que se puede tener dentro del consultorio y como su labor es una parte fundamental para el óptimo funcionamiento del mismo durante el tiempo que realicen sus prácticas profesionales.

Cabe resaltar que el área clínica en la psicología puede llegar a ser una de las más demandantes por el nivel de complejidad, el nivel de compromiso que requiere, pero sobre todo por la necesidad de tener y/o adquirir algunas habilidades blandas que se pueden necesitar para que cualquier tipo de mensaje que se ofrece como psicólogo practicante clínico tengan una validez, efectividad y confiabilidad en quien recibe esa información, ya que la supervisión a la que nos vemos expuestos es rigurosa con el fin de minimizar cualquier error humano que se pueda presentar por responsabilidad humana.

B. Las preguntas iniciales

¿Para qué hacemos esta sistematización?

Las experiencias vividas siempre tienen una importancia intrínseca en la vida de las personas, ya que todas y cada de una de las practicantes pueden tener una perspectiva diferente de la misma situación así se compartan características similares para algunas personas la idea surge desde 8 semestre cuando se inicia a indagar las modalidades y facilidades que tiene la universidad para la opción de grado, al momento de ingresar al CAP muchas de las ideas llegan a tomar forma

ya que si bien previamente algunos estudiantes han realizado diferentes cursos como puede ser el de “psicología de la salud” una de las materias que llega a generar mayor interés puede ser “Psiconeuroinmunoendocrinología” la cual trataba la relación que existe entre la mente, el sistema inmune y endocrino razón por la cual tenía un previo conocimiento sobre las afectaciones que se pueden manifestar de manera somática por factores internos.

Gracias a los nuevos conocimientos y el pasar de los días se puede evidenciar que por los niveles de estrés iniciales y los pocos mecanismos de afrontamiento propios para ese momento se estaba iniciando un proceso de somatización del estrés a través de una sintomatología cutánea, es en ese momento que surge la intriga si todas las personas viven esa situación dentro del campo de práctica que se encontraba realizando la práctica clínica en el consultorio de atención psicológica para el semestre A-2022; Tras una observación directa de como los practicantes vivían su día a día con las actividades rutinarias, se puede llegar a corroborar que existían presuntamente signos y síntomas relacionados a los factores estresores a los que había una exposición pero no se comprendía el origen o motivo por el cual su salud les estaba manifestado dichos signos y síntomas.

Por lo cual tras pasar algunos días pensando en esta situación con pensamientos como: ¿Será viable?, ¿Será importante? se decide recolectar la mayor cantidad de información de la sintomatología para presentar esta idea a la docente de práctica profesional Luz Andrea Jaramillo y a la jefa inmediata la docente cooperador Laura Vargas, recibiendo esta propuesta un alto grado de

apoyo y motivación a continuar con el proyecto para dar una posible solución a los síntomas psicósomáticos que puedan presentar los practicantes de psicología clínica en el CAP, y a su vez dejar como insumo un programa de promoción y prevención que pueda ser aplicado según la necesidad que se pueda presentar en el futuro.

C. ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?

Entre las múltiples experiencias que se pueden vivir durante un año continuo de prácticas, puede ser algo abrumador pensar en que sistematizar estrictamente, ya que todas y cada una de ellas es valiosa y contribuye significativamente al mejoramiento personal y laboral, ahora bien; luego de comprender la importancia del papel que juega en la salud tener herramientas claras que ayuden a contribuir a la detección del riesgo de adquirir una enfermedad.

A través de la promoción y prevención es de suma importancia darle prioridad a sistematizar la experiencia, de cómo se da el paso a paso de la creación de un programa para la detección de síntomas psicósomáticos y contribuir así a la reducción del estrés que puedan presentar los practicantes en quienes se implemente de manera oportuna dicho programa.

D. ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar?

En esta sistematización se profundiza que el eje central de las experiencias se rige por la capacidad de identificación, análisis y propuesta de intervención que se puede realizar a los síntomas psicósomáticos que se pueden presentar por

estrés, ya que al identificar una somatización de síntomas, se logra intuir que aunque la persona llegue a ser estudiante de psicología y se cuente con muchas herramientas para aportar al mejoramiento de la salud mental de cualquier persona que se llegue a acercarse, es imperativo que todos sean una fuente propia de bienestar.

Al analizar una problemática que se presentaba entre los practicantes y que, aunque existieran conocimientos de temas relacionados a la salud mental, en profundidad se podía evidenciar que muchos practicantes no sabían reconocer, identificar y validar los procesos somáticos ante agentes estresores que se presentan durante el proceso práctico.

Razón por lo cual, tras el proceso de recopilación de información, análisis de la misma e ideación de cómo se podrían proponer estrategias simples pero efectivas para el mejoramiento de la salud mental de los practicantes a quienes se pueda llegar, se reforzaría la motivación intrínseca que tengo en la actualidad por ayudar a las personas en diferentes niveles, iniciando por quienes dedicaran su vida a mejorar la salud mental de los demás.

E. Los puntos de llegada

El construir esta sistematización tiene una intención clara, y es impactar de manera directa a los practicantes ya que el conocimiento adquirido, el mejoramiento de habilidades duras y blandas dentro del consultorio son aspectos que cualquier psicólogo practicante del área clínica, llenarían de orgullo y dejarían una huella imborrable en la historia de vida; teniendo esa premisa y considerando

lo soñador que se puede llegar a ser, la mejor de forma de retribuir esos aspectos positivos que puede brindar el consultorio de atención psicología CAP se logra comprender que la mejor forma de devolver un poco de todo lo ofrecido por el sitio de práctica, es dejar herramientas utilizables, que se encuentren en el momento indicado para ayudar a una de las extensiones más importantes de este sitio de practica como son los practicantes del área clínica.

Si se llega a ser un poco más visionario, mediante cualquier sistematización también se pretende abrir diversas puertas, porque de ser necesario y con las actualizaciones propias que tienen las ciencias de la salud se pueda tomar como base este documento y realizar una concientización de las necesidades del cuerpo estudiantil a niveles mayores como sería en las diferentes carreras que oferta la Corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO, siendo un insumo que aporte al mejoramiento del tejido social y la razón del servicio a través del bienestar con el que cuentan todas y cada una de las personas que cumplen algún rol dentro de la gran familia que es UNIMINUTO.

Técnicas e instrumentos

Para lograr articular toda la información recolectada y necesaria, que será uno de los principales insumos para llegar a constituir una sistematización de experiencias apropiada, efectiva, veraz y oportuna se utilizaron diversos métodos y técnicas de recolección; los cuales se exponen a continuación explicando en qué consisten y por qué se eligieron e implementaron.

Cuestionario

El cuestionario es uno de los métodos tradicionales que se eligen por las personas que quieren recolectar información porque tiene la capacidad de ser adaptable a la necesidad de la persona que la crea y/o utiliza en sus diferentes formatos, como explica el siguiente autor:

Los cuestionarios se utilizan en encuestas de todo tipo (por ejemplo, para calificar el desempeño de un gobierno, conocer las necesidades de hábitat de futuros compradores de viviendas y evaluar la percepción ciudadana sobre ciertos problemas como la inseguridad). Pero también se implementan en otros campos. Por ejemplo, un ingeniero en minas uso un cuestionario como herramientas para que expertos de diversas partes del mundo aportan opiniones calificadas con el fin de resolver ciertas problemáticas de producción. (Hernández Sampieri, 2014)

El cuestionario me permite realizar una medición pre y post de la sintomatología somática que se puede presentar en los practicantes durante la ejecución de sus tareas en el CAP.

Entrevista

La entrevista también es una herramienta de recolección de información que constituye una buena fuente confiable de datos para contrastar las respuestas dadas en el cuestionario ya que si bien, el ser humano puede llegar a tratar de ocultar o modificar algún tipo de información; quizás por la necesidad de sentirse aceptado o útil dentro de la investigación, razón por lo cual para que la entrevista sea efectiva deben cumplir ciertos requisitos como explica el autor:

Las entrevistas implican que una persona calificada (entrevistador) aplica el cuestionario a los participantes; el primero hace las preguntas a cada entrevistado y anota las respuestas. Su papel es crucial, resulta una especie de filtro.

El primer contexto que se revisara de una entrevista es el personal (“cara a cara”). Normalmente se tienen varios entrevistadores, quienes deberían estar capacitados en el arte de entrevistar y conocer a fondo el cuestionario. No deberán sesgar o influir en las respuestas, por ejemplo, reservarse de expresar aprobación o desaprobación respecto de las respuestas

del entrevistado, reaccionar de manera ecuánime cuando los participantes se alteren, contestar con gestos ambiguo cuando los sujetos busquen generar una reacción en ello, etc. (Hernández Sampieri, 2014)

Diario De Campo

Particularmente para esta sistematización la observación directa de los eventos relacionados con los demás practicantes es una herramienta fundamental, ya que desde ahí surge gran parte de la experiencia a sistematizar porque la sintomatología somática por estrés puede llegar a ser más notable desde afuera al tener el conocimiento previo sobre cómo se detona el estrés en las personas, en estos diarios de campo se debe apuntar la información relevante, además deben contar con algunos parámetros específicos como lo indica:

Resulta conveniente que tales registros y notas se guarden o archiven de manera separada por evento tema, evento o periodo. Así, los registros y notas del evento o del periodo 1 se archivarán de manera independiente de los registros y notas de los registros o del periodo 2, y así sucesivamente. Son como paginas como paginas separadas que se refieren a los diferentes sucesos (por ejemplo, por día: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo). De hecho, cada hecho o periodo se anotan la

fecha y horas correspondientes. Esto se hace sin importar el medio de registro (laptop, tableta, teléfono celular o móvil, grabadora de voz o video, papel y lápiz). (Hernández Sampieri, 2014)

Estos instrumentos se emplearon ya que es importante realizar una validación sustancial dentro del proceso en diferentes fases iniciando con un cuestionario ya que es la herramienta más apropiada para el inicio por la maleabilidad de diseño y longitud para indagar, analizar y clasificar la sintomatología psicósomática que se puede presentar en los practicantes, como se explica previamente este proceso se da desde la integralidad en función de confirmar que toda la información recopilada sea confiable y apropiada, razón por la cual una entrevista estructurada es el método idóneo para confirmar que dicha información suministrada por los practicantes tiene una relación directa con lo que se quiere investigar, ya que si bien el cuestionario tiene un diseño específico pueden quedar dudas por la interpretación subjetiva del individuo a la hora de responder y en la entrevista en que surjan dichos interrogantes se puede dar claridad a los mismos desde la objetividad para finalmente relacionar toda la información con la previamente adquirida como agente observador y registrada en los diarios de campo que se llevan a cabo desde el inicio de la práctica.

Actores y protagonistas

Esta sistematización tiene como eje central mis experiencias propias y significativas dentro de mi práctica profesional en el consultorio de atención psicológica CAP ya que, al ser evidente una sintomatología dérmica en mí, surge el interrogante, si realmente yo era el único que estaba sufriendo de estrés en ese momento.

Razón por la cual inicio a realizar un sondeo verbal entre las demás compañeras que me acompañaban en mi práctica, y se inicia un proceso orgánico en el que confirmo a través de la observación y el contraste de mis saberes previos con una realidad que se encontraba frente a mis ojos.

Dando así un desarrollo significativo sobre la viabilidad de abordar esta problemática que se presentaba en su momento en los practicantes de CAP, siendo un fenómeno que se manifestaba de manera indiscriminada a cualquier edad, condición socio económica, sentimental y personal.

Teniendo entre los diferentes actores y sujetos de estudio mujeres en edades mínima de 20 años y máxima de 36, algunas con esposo e hijos, otras solteras; con pensamientos y sentir diferentes, pero con un único objetivo en común ser profesionales en psicología y culminar el proceso de pregrado de la mejor manera así estuvieran en noveno (9°) o Decimo (10°) semestre.

Haciendo énfasis en las personas que hicieron parte de toda la experiencia vivida se podría delimitar por semestres con la siguientes categorizaciones y características:

Semestre A: Para este periodo académico el total de practicantes fue de 19 practicantes incluyéndome, de las cuales eran 6 mujeres que estaban realizando continuidad en el CAP de las cuales solo fueron parte de la observación, integración y análisis de sintomatología somática 3 de ellas, cabe resaltar que todas ellas cursaban el 10° semestre en ese momento y se consideraban dentro del consultorio como “practica II” por los temas abordados en el programa de capacitación que se brinda desde el consultorio. Únicamente para ese momento un practicante ingreso al CAP estando en 10° semestre, pero compartía los espacios con los demás practicantes de 9° semestre y “practica I” dentro del CAP.

Por este motivo si bien fueron participantes claves para identificar las diferencias que surgen al llevar un semestre practica previo, frente a quienes inician sus practicas no se logra incluir a ninguna de ellas en lo que se denominó “grupo control” ya que finalizaron exitosamente su practica y estaban a portas de graduarse como psicólogas.

Las demás participantes de la experiencia fueron 11 practicantes que estaban todas en 9° semestre iniciando su primera practica en el CAP.

Semestre B: Durante este semestre el total de practicantes del CAP corresponde a 10 practicantes conmigo que se encuentran todos en 10° semestre, que se dividieron en 5 practicantes nuevas que ingresan al consultorio y que corresponderían a “Practica I” mientras que 5 practicantes continuamos realizando la practica en el consultorio siendo considerados como “practica II”. Por tal motivo es evidente la necesidad de realizar la división para el análisis a profundidad de las diferencias que cada grupo pudiese tener, dando así pie a la denominación de

“grupo control” quienes fueron las 4 practicantes que estuvieron un año continuo en el sitio de practica y quienes conocieron de manera transversal a los demás grupos de practicantes.

Por lo anteriormente mencionado, se puede comprender porque para el momento de la aplicación de este programa de promoción y prevención para confirmar su efectividad el grupo con el que se realizó la intervención es menor.

Reconstrucción de la experiencia

La reconstrucción de las experiencias que se va a sistematizar se debe comprender bajo el constructo de la continuidad en el mismo campo de practica durante el semestre A y B del año 2022 en el consultorio de atención psicológica de UNIMINUTO CAP.

A continuación, se encuentra agrupada la información de los eventos que se dieron en mi experiencia, dividida por meses para tener una referencia visual y corta de la información que se va a ampliar posteriormente a detalle con el fin de facilitar la comprensión al realizar el recorrido cronológico de la misma.

Tabla 1

Descripción de actividades realizadas en el CAP durante el semestre A- 2022

Semestre A - 2022			
Febrero	Marzo	Abril	Mayo
<i>Se inicia el proceso de observación para identificar si existen síntomas psicossomáticos por estrés en los practicantes.</i>	<i>Aplicación de cuestionario para confirmar hipótesis de sintomatología somática.</i>	<i>Aplicación de entrevista en practicantes para validación de refuerzo de los síntomas psicossomáticos en practicantes.</i>	<i>Análisis, clasificación e interpretación de resultados, para diseño y creación de programa PyP.</i>

Nota. Creación del autor

Lo primero a destacar durante el semestre A, fueron la cantidad de dudas propias sobre el proyecto ya que es normal en un proceso como estos dudar de las capacidades propias, de la importancia que tendría esta intervención en la vida de los demás practicantes y mas aun si realmente era lo suficientemente importante y aterrizada la idea para presentarla a un público en general.

Tras enseñar la idea a las respectivas personas para el aval, y encontrar esa necesidad tan especifica que es trabajar sobre la salud mental de los practicantes desde la humanización me encuentro con una realidad que no esperaban y es que para el semestre A, algunas practicantes tenían una actitud de superioridad muy marcada por el hecho de conocer procesos mecánicos del sitio de practica como el realizar informes, entrar a las sesiones con pacientes, diseñar de PyP para las diferentes entidades que tienen convenio con el CAP o llevar una historia clínica de un paciente real. Lo cual llevo a que el ambiente de trabajo fue bastante hostil, ya que la división entre practica I y II era muy evidente razón por la cual, se dificultaba generar una conexión profunda entre los diferentes practicantes centrándose cada equipo de trabajo en sus obligaciones propias.

Por esto debí ser muy cauteloso al elegir las personas que harían de este proceso de manera activa, teniendo la disposición de ayudar en los diferentes procesos que tiene un diagnóstico y quienes serian participantes pasivos del mismo a través de un proceso de observación externo en el cual se podía identificar signos de alarma relacionados al estrés en los practicantes de otros equipos de trabajo; dando como resultado que el acercamiento, interacción y profundización de la información observada era excesivamente complejo.

Tabla 2

Descripción de actividades realizadas en el CAP durante el semestre B- 2022

Semestre B - 2022		
Agosto	Septiembre	Octubre
<i>Estructuración de bases de la sistematización bajo metodología de Oscar Jara.</i>	<i>Finalización de elaboración de la sistematización, aplicación de programa de PyP para síntomas psicósomáticos en practicantes de CAP.</i>	<i>Finalización de aplicación de programa de PyP, análisis de resultados y efectividad para entrega de sistematización como opción de grado.</i>

Nota. Creación del autor

Al momento de ingresar al consultorio de atención psicológica de UNIMINUTO se pueden presentar demasiadas emociones y pensamientos juntos que chocan con la realidad, ya que el proceso de adaptación puede llegar a ser abrumador, teniendo como principal desafío comprender que para ese punto el estudiante ya ejercer el rol de psicólogo bajo la supervisión de su jefe cooperador, basándonos en este argumento es cuando se presenta generalmente el desajuste en los practicantes y se inicia un largo proceso de modificación de la conducta ante la nueva experiencia que se está viviendo.

Para el mes de febrero luego de las primeras indicaciones iniciales y el proceso de capacitación el cual puede ser bastante fuerte por la cantidad de

información que se da brinda, se puede experimentar la primera situación que funciona como detonante de estrés en los practicantes, y fue la creación de la primera propuesta para realizar el taller PyP de sentido de vida en el colegio “Los samanes” si bien puede parecer algo simple cuando ya se cuenta con la experiencia para los practicantes que apenas ingresan a comprender todo lo que conlleva el ejercicio de la profesión puede ser intimidante.

A raíz de esa actividad se empieza a evidenciar como los practicantes empiezan a identificar las formas de trabajo de cada uno de ellos, y en el afán de articularse se presentan discusiones entre algunos, aumentando los niveles de estrés que ya son propios de las diferentes actividades con que deben cumplir. Si bien al finalizar la actividad y pasar unos días los niveles de estrés empiezan a disminuir en algunos de los practicantes, en otros por el contrario se mantenían por las demás actividades que se presentaban, como sería la atención a pacientes, historia clínica o trabajo autónomo.

Bajo esta perspectiva se empieza a identificar que los practicantes no tienen conocimientos claros sobre cómo gestionar los niveles de estrés que se presentan a lo largo de la práctica y gracias a esta observación se valida la idea de crear un diagnóstico en el cual se pueda explorar a profundidad si los practicantes podían llegar a presentar síntomas psicosomáticos por estrés aun cuando ellos mismos no los identificaran o supieran que pueden existir.

Luego de exponer dicha teoría ante diferentes personas con mayor conocimiento sobre el ejercicio de la práctica profesional se logra obtener el aval

para iniciar el proceso de evaluación que confirmaría esta problemática entre los practicantes del CAP.

Razón por la cual para el mes de marzo, se diseña un instrumento que pudiera medir la existencia de sintomatología somática en los practicantes a causa del estrés y los pocos mecanismos de afrontamiento que pudiera llegar a tener para ese momento, mediante un cuestionario que incluía respuesta de “Si y “No” cada uno de los practicantes seleccionados en la muestra significativa iban respondiendo si estaban presentando o habían presentado diversos síntomas psicósomáticos durante la ejecución de su práctica, en simultaneo se desarrolla este ejercicio los detonadores de estrés en los practicantes se van haciendo más evidentes mediante la observación, ya que con la entrega de informes lo cual también es una actividad nueva para muchos de los practicantes, sumado a la creación de una nueva propuesta de PyP en este caso de orientación vocacional, sería el caldo de cultivo de perfecto para incrementar los niveles de estrés e iniciar un proceso de somatización más evidente en algunos de practicantes, sobre todo en aquellos que al inicio creían que mucha de la información descrita en el cuestionario no era del todo cierta, ya que para algunos las enfermedades gastrointestinales no podrían tener ninguna relación con el estrés en su imaginario.

En lo que concierne al mes de abril, ya una frase común que se escuchaba en la sala de practicantes era “me siento estresado” y era utilizada frente a la demanda de actividades que se estaban desarrollando como el PyP de regulación emocional nuevamente para el colegio “Los samanes” y las habituales

intervenciones de los viernes relacionadas a la orientación vocacional en las diversas instituciones educativas de la ciudad de Ibagué, no obstante mientras podría parecer que todos los esfuerzos se estaban centrando en las actividades de promoción y prevención PyP, pero para este punto de la practica el 90 % de los practicantes ya tenían asignado a un paciente razón por la cual la carga de labores era más alta en la práctica; además de tener una presión extra por la materia práctica profesional y las demás labores que puede desarrollar una persona en esta etapa de su vida. Razón por la cual verbalizaciones como “no puedo dormir”, “me duele la cabeza”, “estoy comiendo por ansiedad” se hacen frecuentes y hacia pertinente realizar la aplicación de la entrevista para confirmar que la información plasmada previamente en el cuestionario era verídica, aumentando así la confirmación de hipótesis que los practicantes tenían síntomas psicósomáticos por estrés en su día a día laboral; encontrando la confirmación inmediata que era una población que necesitaba ser intervenida con prioridad, ya que como futuros psicólogos debía tener herramientas de afrontamiento marcadas para los diferentes procesos a los que se van a enfrentar.

Finalmente, para con toda la información recolectada solo quedaba realizar un análisis profundo de todos los sucesos que se desarrollaron durante el primer semestre de práctica profesional en el CAP, esto se desarrollaría en el mes de mayo.

Para este punto se podría pensar que los niveles de estrés se estabilizarían en un punto bajo, pero la realidad que se presento es otra ya que la presión ejercida por la materia “Practica profesional” con el informe final, los cierre de

historia clínica de los pacientes e informes para lograr tener en orden todas la evidencias de las actividades desarrolladas durante la práctica, más el producto que se debía dejar como valor agregado para el consultorio hacía que muchos practicantes pasaran gran parte de su tiempo comparando sus experiencias y tratando de buscar ayuda, aprobación o indicaciones en otros aun sabiendo que probablemente todos estaban colapsados mentalmente por la demanda de la práctica I. Entre los diferentes productos que se lograron evidenciar para esta práctica se pueden encontrar los siguientes:

- Cartilla sobre dependencia emocional.
- Estudio de caso único en paciente de orientación vocacional.
- Programa de promoción y prevención de síntomas psicossomáticos por estrés entre otros.

Este recorrido de 4 meses por la práctica profesional I en el CAP terminaría en el mes de junio en una sustentación bastante larga y accidentada para algunos, al punto que probablemente fue uno de los motivos por los cuales decidieron cambiar el enfoque de su práctica para el semestre B.

Para el semestre B del 2022, en la práctica desarrollada en el CAP se encuentra una perspectiva diferente entre los practicantes ya que la consciencia sobre los efectos del estrés y como se puede manifestar en diferentes niveles, además una baja demanda de actividades en el consultorio permite realizar un proceso apropiado construcción de esta sistematización iniciando por la recopilación de toda la información obtenida previamente para facilitar la

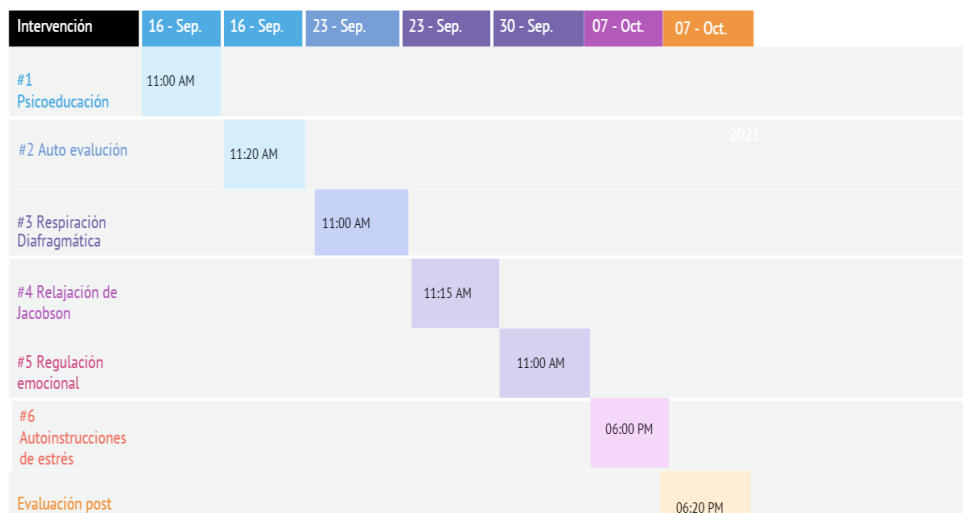
construcción del esquema aquí expuesto como la introducción, justificación o planteamiento del problema.

Para el mes de septiembre a la par que se inicia la realización de la intervención en los practicantes del CAP, bajo el aval de diferentes directivos se nutre de forma significativa este documento dando paso al marco teórico, conceptual y referencial razón por la cual la mayor demanda de recursos se puede evidenciar en este escrito y en la intervención directa con los practicantes.

Toda información se estructura bajo un cronograma de intervención, en el cual se especifica las fechas en que se harán las intervenciones, las fichas técnicas (*ver anexos*) de preparación de la actividad que fueron avaladas previo a la intervención para mantener el rigor estructural y de aplicabilidad de las intervenciones.

Cronograma de actividades a realizar:

Intervención en practicantes CAP.



Como se evidencia en el cronograma, la mayor parte de las intervenciones se realizaron en el horario de la mañana, ya que era el único espacio donde todos los practicantes del CAP se encontraban, en el sitio de práctica, ya que por las diferentes tareas a realizar era poco probable una reunión de forma aleatoria.

Una diferenciación que se puede notar en el semestre B 2022, es el buen ambiente y clima laboral que se evidencio por parte de los practicantes, si bien como en cualquier sitio de practica hubo momentos de roces y tensión, ya que al realizar las intervención por diversos motivos algunos practicantes se encontraban pendientes de otras tareas propias de la práctica, aunque tras una reunión extraordinaria, todos estos inconvenientes fueron solucionados de manera pacífica, resaltando la importancia de la cooperación mutua en los diferentes proyectos de intervención que se debían ejecutar durante la práctica siendo esto un motivador directo para que todos los involucrados comprendieran que todo el proceso de evaluación, diseño e intervención tenia el objetivo de brindar herramientas para el manejo del estrés durante la práctica.

Todo esto ratifico el objetivo intrínseco de esta sistematización que es hablar de salud mental de y en los practicantes, demostrar de manera congruente con datos y estadísticas que sí existe una afectación en los practicantes y que a través del uso de este programa de promoción y prevención, junto con las herramientas de fácil aplicación que se proponen, se puede en un futuro próximo evitar cuadros agudos de estrés, donde los practicantes puedan desencadenar una crisis emocional, una somatización de síntomas, la mala imagen del sitio de practica y la deserción del sitio de practica por una baja adaptabilidad.

Durante el mes de septiembre de año 2022 se realizaron las 4 intervenciones planeadas de acuerdo al cronograma planeado, cada una de ellas tenía una finalidad específica. Si bien puede llegar a sentirse un poco acelerado es de resaltar que la intención de esto es cumplir a término la redacción de este documento y se tiene en cuenta que al realizar 2 intervenciones en un mismo día las mismas cuenten con un hilo conductor entre sí; lo cual asegura que la intervención tenga una secuencia ordenada y viable en recepción de la información.

Para el mes de Octubre del año 2022, solo quedaban pendiente las 2 intervenciones restantes y finales, las cuales también se realizaron de acuerdo al cronograma con la única variable que se modificó la hora de las mismas, ya que para ese momento por las diferentes actividades de la práctica era imposible reunir a todo el equipo de practicantes en horas de la mañana, por lo cual se planteó la solución a la docente de práctica para que permitiera que los estudiantes del CAP estuvieran ausentes durante un periodo de la clase y dar por terminada la intervención, teniendo así finalmente toda la información para analizar, clasificar y evaluar junto con las evidencias fotográficas de la aplicación de este programa de promoción y prevención que se encuentran en los anexos.

Lo que se vivió, lo que pensó y lo que sintió.

Durante todo el proceso de la practica en el CAP se presentaron muchas situaciones que probablemente no se ajustaban al ideal esperado ya que todos los practicantes al llegar a la etapa de practica tienen una imagen subjetiva y particular de cómo es realizar las prácticas y el consultorio de atención psicológica CAP no es la excepción.

Al inicio de la práctica cualquier profesional en formación llega con una expectativa alta sobre sí mismo, pero sobre todo frente a como desarrollar las actividades planteadas, teniendo una idea ciertamente distorsionada y magnificada sobre los conocimientos previamente adquiridos, incluso creyendo que al llevar un proceso continuo de aprendizaje dentro y fuera de la institución educativa tendría mayores conocimientos específicos y apropiados para afrontar las demandas de la práctica clínica, pero luego de ir realizando las capacitaciones, actividades de PyP, atención a pacientes y estudio de caso; se puede distinguir que si bien se puede llegar ser memorable de alguna forma, aun existían muchos vacíos conceptuales y carencias académicas en la formación previa.

Ya que existe una brecha enorme entre un profesional con títulos de postgrado como los docentes cooperadores y aquellos que se encuentran terminando el pregrado esta solo es medible cuando se convive con ellos en el día a día, si bien esta brecha se puede aceptar con facilidad ante el reconocimiento desde la humildad por el camino que han recorrido los superiores; la misma se puede hacer más notoria y difícil de manejar entre pares ya que al existir en teoría una igual de condiciones y conocimientos al articularse los equipos de trabajo si

existe una persona tenga una adaptación diferente, menor fijación y evocación de la información o habilidades de respuesta ante las exigencias puede ser causal de conflictos interpersonales generando malestar entre todos los que conviven durante la práctica profesional.

Estas discordias no se quedan netamente en el plano académico o de conocimientos, ya que dentro del CAP los practicantes tienen una subclasificación interna que los llega a dividir en "Practica I y Practica II" independiente del semestre en que entren al consultorio porque una persona que se encuentre en 10° semestre al ingresar en su práctica profesional II al consultorio sería considerado de practica I dentro del CAP por los conocimientos transversales que aquí se imparten.

Para comprender un poco esta situación, se puede ejemplificar de una manera simple; los practicantes cuando ingresamos al CAP en la práctica I que se desarrolla en 9° semestre dentro de los lineamientos del pregrado en psicología de UNIMINUTO tenemos la profundización llamada "Básica clínica" y si continuamos en el sitio de practica la profundización que se aprende es "Promoción y prevención" razón por la cual seríamos practica II.

Con esta contextualización se puede entender como algunos practicantes que habían realizado sus practica I con profundización en básica clínica, y estaban cursando su práctica II con profundización en PyP podían tener una forma de relacionamientos hostil hacia quienes apenas la inician, ya que, al tener un poco más de conocimiento, manejo de las herramientas del área clínica y reconocimiento por parte de los docentes cooperadores les hacía creer que en

palabras coloquiales “Son mejores”. Lo cual generó una fractura muy notoria entre los practicantes que iniciaban su experiencia práctica y quienes ya lo finalizaban.

Todas estas situaciones en un inicio no generaban mayor eco que los comentarios de molestia entre algunos practicantes, pero con el tiempo y el aumento de actividades, demanda de tiempo, recursos y habilidades fueron llevando lentamente a muchos practicantes a crear una guerra silenciosa enmarcada en pensamientos como “Que pereza compartir con algunas personas”, “Yo pensé que esto era diferente”, “Será que así es en todo lado” entre otras, y poco a poco fue calando en muchos de ellos hasta el punto de pensar en quizás abandonar su práctica por la presión que se acrecentaba a pasos agigantados dentro del CAP, por fortuna esta tensión fue identificada por la líder de convivencia estudiantil quien optó por llevar a los practicantes a hacer compromisos entre ellos para mejorar el ambiente laboral.

Por otro lado, entre los múltiples sentimientos que se vivieron durante toda la experiencia convergen la frustración, desánimo, felicidad y hasta desespero; pasando por diferentes emociones que dependiendo del manejo que se puedan en el momento se les puede dar una connotación positiva o negativa, ya que si se puede enfocar lo que siente como oportunidad de mejora puede contribuir e impactar de forma positiva en el futuro inmediato de los practicantes, desarrollando o incrementando habilidades de afrontamiento ante las exigencias del entorno, desde las experiencias vividas se confirma el paso por diferentes etapas emocionales que se podría describir como un “carrusel” ya que pueden ser cambiantes con subidas y bajadas dependiendo del momento y la cantidad de

estrés que se puede generar ante las exigencias propias de la practica ya que en algún punto de la misma se llega a pensar en abandonar la practica por la mala gestión de mis emociones, dando importancia a los sentimientos de frustración, impotencia y tristeza por no lograr desarrollar ciertas actividades en el tiempo estipulado.

Todo esto al ligarse con pensamientos sobre si realmente se tienen las competencias y habilidades propias necesarias para ser el profesional que siempre se proyecta, puede terminar detonando en situaciones de crisis interna que hacen dudar sobre la continuidad de la practica en el CAP, para esos momentos es crucial la contención que puede brindar un docente cooperador que logre notar los cambios manifestados de manera silenciosa en el consultorio.

Pero no solamente se puede hablar situaciones complicadas porque también tras la ejecución de tareas correctas o la validación de los procesos llevados a cabo se pudo vivir la complicidad con personas que no se conocían previamente, alegrándose por los logros de otros hasta llegando a tener momentos de euforia al momento de recibir las calificaciones y palabras de soporte ante el desempeño en la práctica.

Construcción de los resultados.

Resultados Semestre A-2022

Mediante la encuesta realizada para el mes de marzo del año 2022 a los 15 practicantes escogidos de forma aleatoria que cursaron sus prácticas profesionales en el CAP UNIMINITO se pudo establecer que la edad mínima era de 20 años y la máxima de 38 años, teniendo una edad promedio de 22 años.

En su totalidad todos los participantes eran estudiantes y a su vez ejercían el rol de practicantes, 11 de ellos en práctica I y 4 en práctica II con un horario de practica que se distribuía por horas entre el lunes y el viernes.

Solamente 3 personas contaban con hijos menores de 12 años.

En relación a los síntomas se evidenciaron los siguientes resultados para el mes de marzo:

1. El 90% había experimentado alguna manifestación física desde el inicio de la práctica y el tiempo transcurrido hasta la aplicación del instrumento.
2. Siendo los más comunes: Dolor de cabeza, Cansancio extremo o tensión muscular con un 80%.
3. Además de problemas relacionados con el sueño, sea insomnio o hipersomnia con un 80% igualmente.
4. La sintomatología previamente detallada tiene una relación directa con una emoción fuerte como (Miedo, enojo, estrés, preocupación o frustración) con un equivalente a 73,33%.

5. Siendo estrés y preocupación las más recurrentes cada una con un 90%.
6. Además, con una respuesta correspondiente al 90% los practicantes refirieron que sería importante tener una guía para el manejo de signos y síntomas psicosomáticos por estrés, y que les parecería apropiado compartir dicha información con sus círculos cercanos también con una puntuación del 90%.

Al verificar la información suministrada previamente por parte de los practicantes del CAP se pudo constatar que la frecuencia de aparición de sintomatología como:

- *Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello*, tuvo un resultado mayoritario en “**Frecuente**”.
- Y para las manifestaciones como *Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse* fue “**Muy frecuente**”.

Mediante el instrumento aplicado para el mes de mayo que fue la entrevista estructurada de grupo focal, se pudo verificar que, de los 15 participantes iniciales, solo hicieron parte 12 practicantes, los cuales constituían una cantidad apropiada para denominarse una muestra significativa y así lograr la creación de una matriz de triangulación con el fin de medir los resultados de forma pre y post de las practicas encontrando los siguientes resultados:

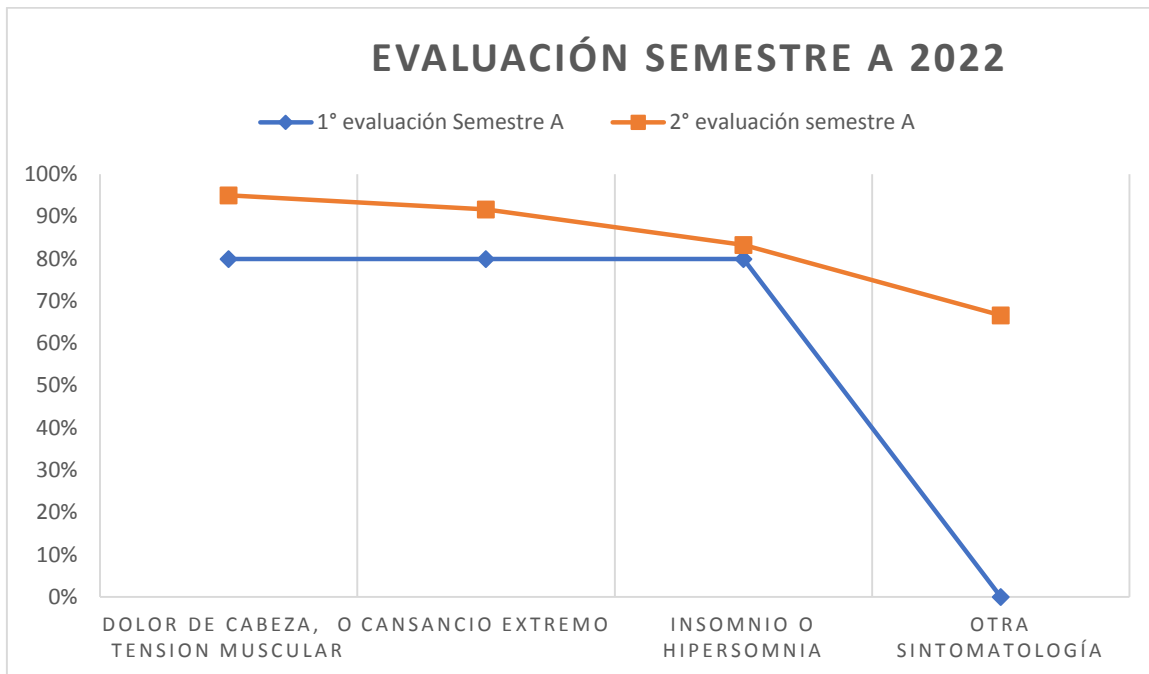
1. Se valida la existencia de algún signo o síntoma psicosomático por parte de los practicantes durante su práctica con un 100% de respuestas afirmativas.
2. Se destacan los siguientes síntomas:

Dolor de cabeza o migraña con un 95% asociado posiblemente a situaciones estresores y el 5% solo confirman que si lo han presentado sin identificar la causa.

- **Cansancio extremo o agotamiento** tiene una prevalencia del 91,67% afirmativa.
 - **Problemas relacionados con el sueño** tuvo una incidencia del 83,33%.
 - **Sintomatología relacionada con ansiedad** con un 75%.
 - Se incrementa la sintomatología relacionada con **problemas gastrointestinales** pasando de 0% a 41,67%.
 - También se presenta un **desanimo hacia la practica** en algún momento consecuente con un 75%.
 - Además, se evidencio la aparición de otra sintomatología no relacionada previamente como: **Dolor de espalda, llanto, náuseas, dolor muscular, acné, pesadillas y caída del cabello** con un 66,67%
3. Finalmente se pudo contrastar que después de la realización de sus prácticas profesionales en un 100% los practicantes relacionaron su sintomatología con el estrés producidos durante las practicas, frente al 21,43% que la relacionaban inicialmente.

Figura 1

Comparativa de signos y síntomas en practicantes para el semestre A 2022



Nota. La grafica muestra un aumento significativo en los síntomas psicossomáticos de los practicantes al realizar la primera evaluación al inicio de la práctica y la otra al finalizar el periodo de practica del semestre A 2022.

En conclusión, se puede decir que, si existen síntomas psicossomáticos en las personas que realizan sus prácticas profesionales dentro del CAP UNIMINUTO, que la sintomatología fue mantenida durante el tiempo de la práctica y que es necesario realizar un abordaje asertivo para la detección, prevención y manejo de dicha sintomatología con el fin de mejorar la salud mental de los practicantes mejorando su adaptación de cara al mundo laboral.

Resultados Semestre B-2022

Para el mes de septiembre de 2022 se realiza nuevamente una medición de los síntomas psicossomáticos en los practicantes del CAP, teniendo como variante que todos los que se encuentran para este periodo son estudiantes de 10°

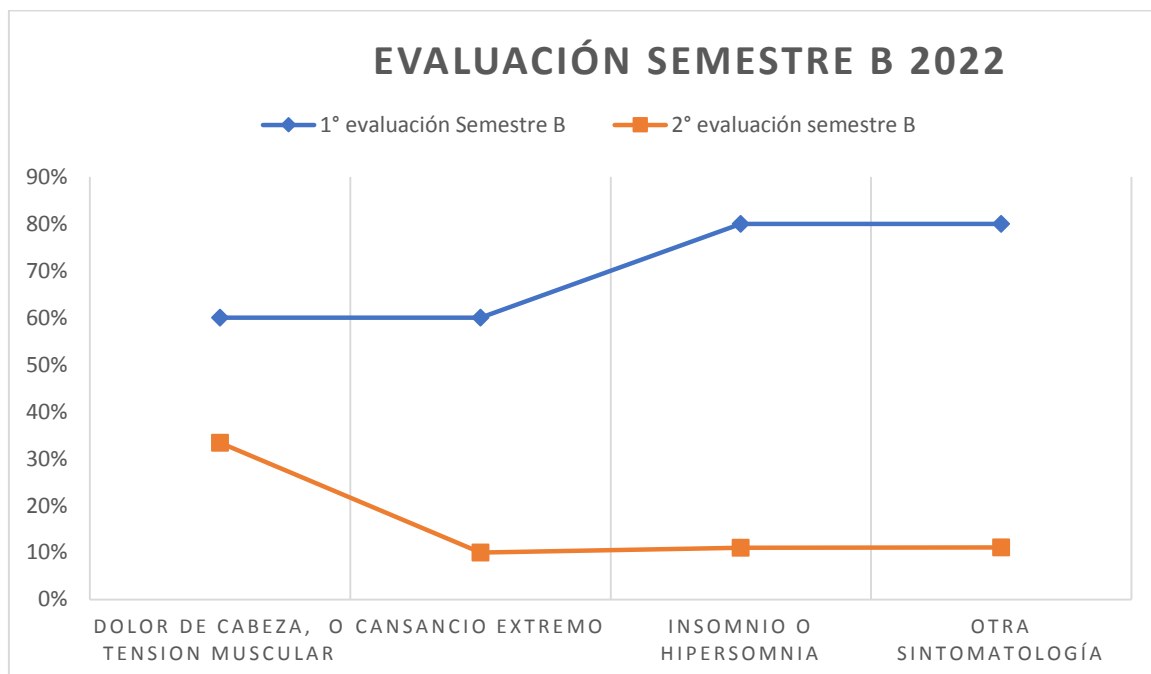
semestre, de los 9 practicantes exclusivamente 4 de ellos hicieron el proceso de continuidad en el consultorio y 5 ingresaron a realizar su práctica II en este sitio por lo cual se evidencia lo siguiente:

- De las practicantes nuevas la edad mínima es de 21 y la máxima es de 30.
- Solamente una de las practicantes es madre, tiene en total 3 hijos.
- 3 de las 5 practicantes no depende económicamente de otra persona.
- El 60 de las practicantes han presentado alguna manifestación física desde el inicio y durante las prácticas.
- En igual porcentaje de 60% han experimentado síntomas como fatiga, cansancio, migraña, tensión muscular o afectaciones cutáneas como acné, dermatitis etc.
- Con un 80 % han presentado problemas relacionados con el sueño, como insomnio, sueño excesivo o dificultad para concentrarse.
- También refieren que han sentido una emoción fuerte en el CAP como enojo, miedo, estrés, preocupación o frustración con un equivalente al 80%.
- Las emociones más prevalentes entre ese 80% previamente descrito son enojo, estrés y preocupación cada una con un 60%.
- Con un 100 % de aceptación las practicantes consideran importante tener una guía para el manejo del estrés dentro del consultorio de atención psicológica.
- La frecuencia con que se manifiesta el dolor de cabeza, migraña o tensión muscular es **“Ocasionalmente”**.

- La comezón, sarpullido, acné, dermatitis y/o cualquier síntoma dermatológico también fue catalogado en frecuencia como **“Ocasionalmente”**.
- Los problemas gastrointestinales para el 90% de las practicantes es inexistente por lo que lo puntúan como “Nada frecuente”, aunque para una de ella es “Muy frecuente”.
- Los problemas del sueño aparecieron de manera **“Ocasional”** durante las prácticas en el CAP.
- Ninguna de ellas refiere haberse enfermado sin razón aparente.

Figura 2

Comparativa de signos y síntomas en practicantes para el semestre B 2022



Nota. La grafica muestra la disminución significativa en los síntomas psicosomáticos de los practicantes al realizar la evaluación pre y post aplicación del programa de PyP en el periodo de practica del semestre B 2022.

Para el semestre B del 2022 en el cual realice la intervención y aplicación del programa de PyP previamente diseñado se encuentra que la población en general tenía un mínimo del 60% de signos y síntomas psicosomáticos presentes, lo cual demuestra que una parte de la población ya había desarrollado mecanismos de afrontamiento propios frente a agentes estresores, gracias a la experiencia previa específicamente de las personas que continuaron su practica en el CAP, dando cuenta que si bien las demandas del consultorio de atención psicológica son altas como campo de practica el conocimiento del manejo de las actividades a desarrollar minimiza el impacto de los niveles de estrés, finalmente tras la intervención se puede demostrar estadísticamente que la reducción de los signos y síntomas psicosomáticos puede deberse a un efecto multicausal como la cantidad de demanda de recursos, el manejo de la autoridad y método de direccionamiento del coordinador del sitio de práctica, la cantidad de actividades a desarrollar y los mecanismos de afrontamiento aprendido durante la práctica previa y la utilización oportuna del programa propende a la reducción de signos y síntomas psicosomáticos por estrés.

Resultados del grupo control pre y post intervención.

Para el mes de octubre del año 2022 luego de la aplicación en los 4 practicantes que realizaron practica I y II en el CAP, del programa de PyP previamente diseñado, el cual está constituido por:

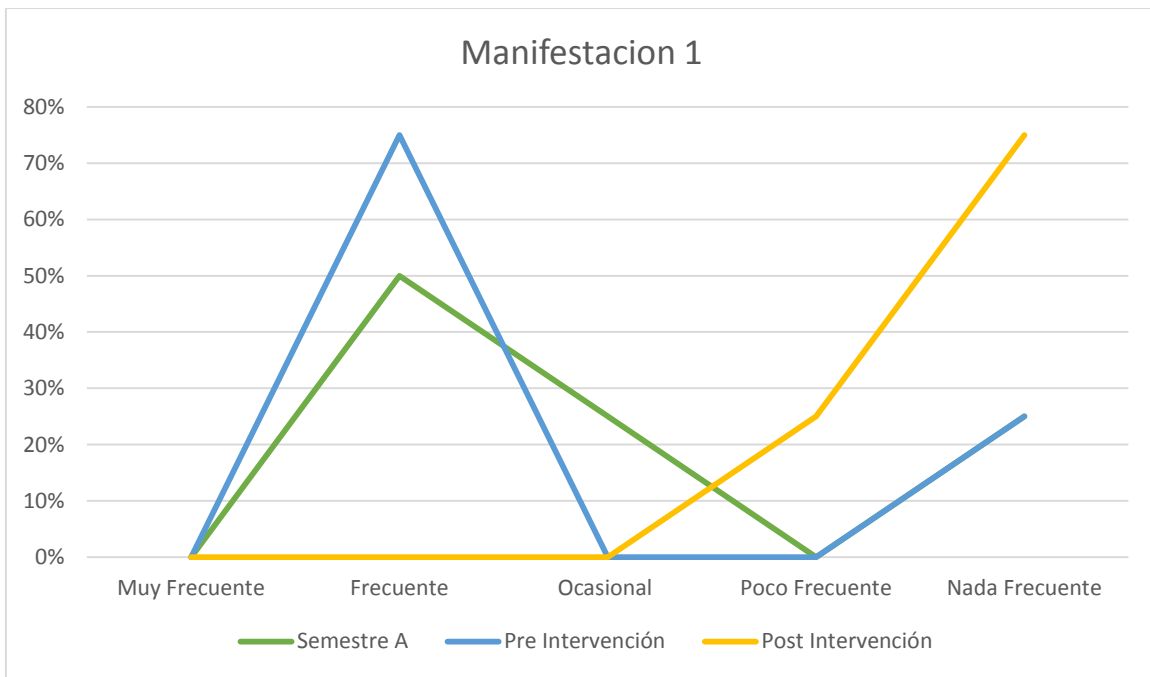
- 1 actividad de psicoeducación
- 4 técnicas para el manejo del estrés
- 2 evaluaciones

Se puede encontrar una reducción significativa en la sintomatología presentada previamente por las practicantes detalla de la siguiente forma:

Manifestación 1 (Dolores de cabeza, fatiga, migraña, tensión muscular)

Figura 3

Comparativa de signos y síntomas en grupo control de practicantes para el semestre B 2022 en manifestación 1.

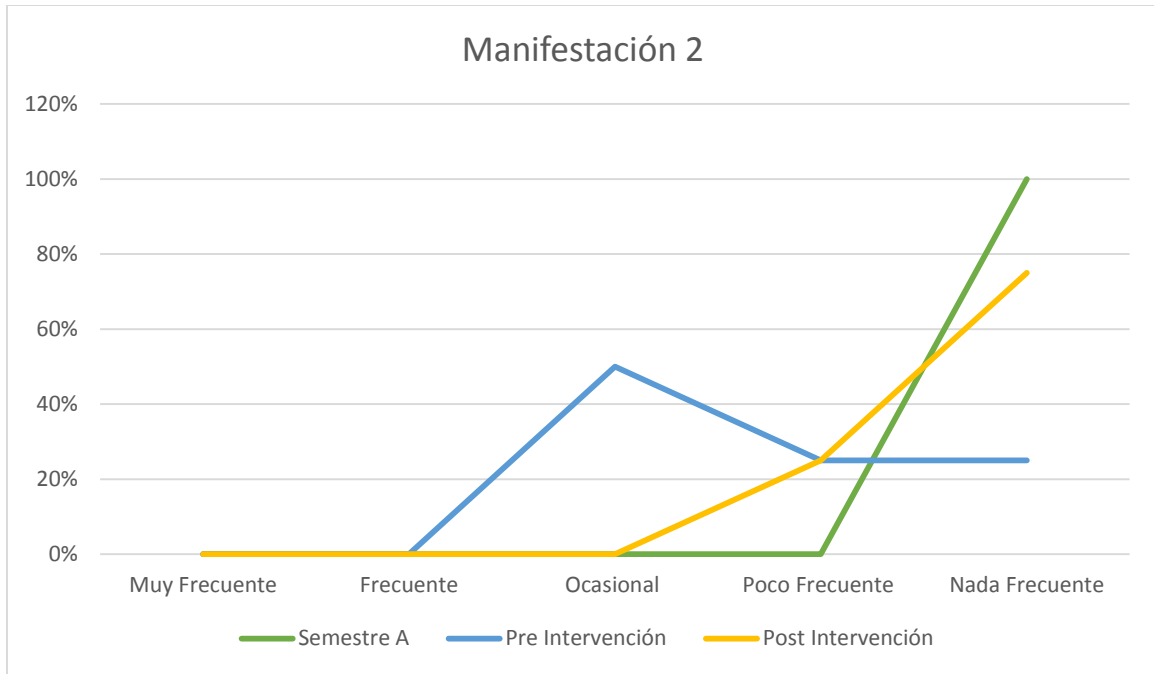


Nota. La grafica muestra como para el semestre A los practicantes tenían una frecuencia marcada como “frecuente” para esta manifestación, simultáneamente en la evaluación pre intervención se mantiene esta tendencia con un aumento en porcentaje, y finalmente se reduce tras la evaluación post intervención.

Manifestación 2 (Comezón, sarpullido, acné, dermatitis, irritación en la piel)

Figura 4

Comparativa de signos y síntomas en grupo control de practicantes para el semestre B 2022 en manifestación 2

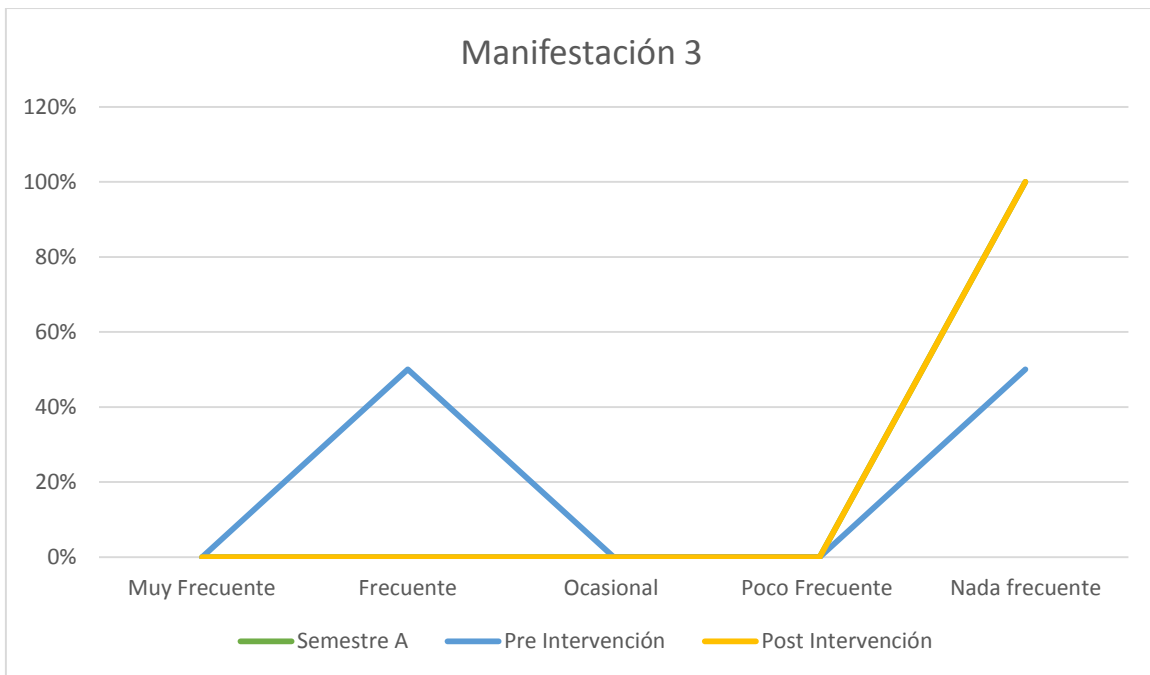


Nota. La grafica muestra como para el semestre A los practicantes no tenían una relación para esta manifestación con un 100%, sin embargo, en la pre intervención esta manifestación era “ocasional” en ellos, con la aplicación del programa de PyP se reduce nuevamente la manifestación casi en su totalidad.

Manifestación 3 (Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito)

Figura 5

Comparativa de signos y síntomas en grupo control de practicantes para el semestre B 2022 en manifestación 3.

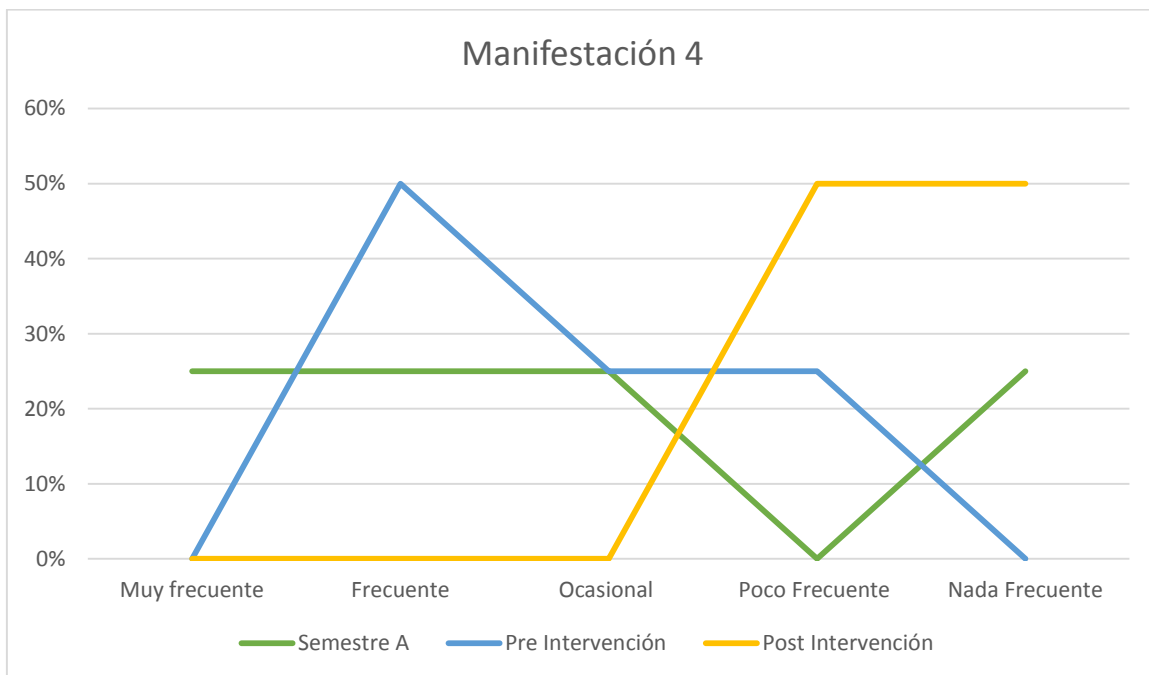


Nota. En esta grafica se evidencia para el semestre A y para la evaluación pre intervención se mantiene esta tendencia la tendencia es igual puntuando en un 50% en “frecuente”, pero tras la evaluación post intervención se reducen en un 100%.

Manifestación 4 (Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse)

Figura 5

Comparativa de signos y síntomas en grupo control de practicantes para el semestre B 2022 en manifestación 4.

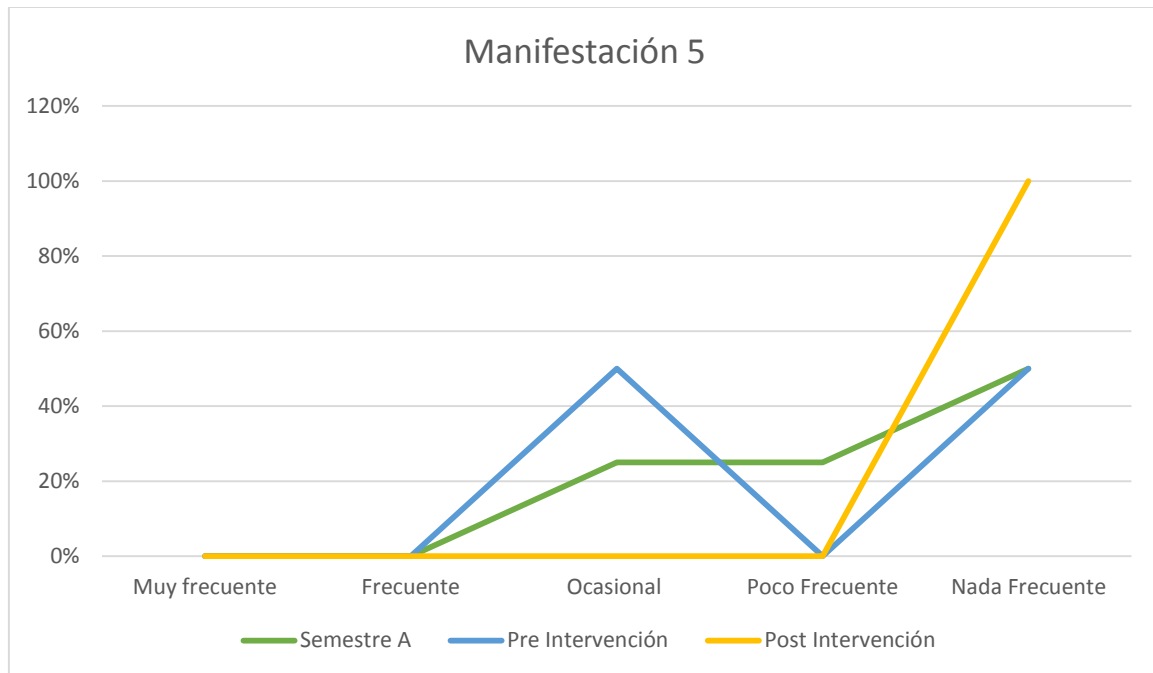


Nota. En esta grafica es evidente como se mantiene una tendencia de la aparición de sintomatología relacionada con el sueño entre “Muy frecuente y “ocasional” para el semestre A cada una de estas con 25%, mientras que para el semestre B en la pre intervención la tendencia se estabiliza con un pico de subida en “Frecuente” y posteriormente se iguala esta tendencia en un 50% en nada frecuente post intervención.

Manifestación 5 (Enfermarse sin razón aparente)

Figura 6

Comparativa de signos y síntomas en grupo control de practicantes para el semestre B 2022 en manifestación 5



Nota. Finalmente en esta grafica se aprecia como en el semestre A la prevalencia de enfermarse sin razón aparente oscila entre “ocasional” y “poco frecuente”, mientras que en la evaluación pre intervención del semestre B, la media se centra en “Ocasionalmente” teniendo un aumento de aparición de esta manifestación, siendo finalmente minimizada al 100% con la intervención dando como resultado el 100% de ausencia en la evaluación post intervención.

Reflexiones de fondo

¿Por qué paso lo que pasó?

La presencia de signos y síntomas psicossomáticos en los practicantes, tiene un trasfondo simple de entender y son los pocos mecanismos de afrontamiento de los practicantes en la cotidianidad de la práctica.

Si bien este factor puede ser el más reiterativo entre todos los participantes de esta experiencia también se debe dar peso a las acciones que pueden emplear los sitios de trabajo donde los practicantes llegan a tener el primer contacto con el mundo laboral en la bien llamada transición de la academia al mercado laboral, en este aspecto es importante resaltar que aunque en algún momento los jefes inmediatos pudiesen observar estas manifestaciones silenciosas pueden llegar a dejarlos pasar por alto, debido a que de manera personal están gestionando sus niveles de estrés propios por el cargo y las actividades de las organizaciones.

Para comprender a profundidad toda la situación se debe analizar a detalle los diferentes grupos observados durante la sistematización ya que todos presentaron diferencias significativas en los resultados; como se puede evidenciar previamente los practicantes de 10° semestre que para el semestre A ya se encontraban en el CAP fueron quienes puntuaron más alto en niveles de estrés durante su práctica, por los pocos mecanismos de afrontamiento propios y por no contar con herramientas específicas para el manejo del mismo.

Si bien este grupo de practicantes culminó de manera efectiva su práctica probablemente la experiencia hubiese sido más placentera si diferentes agentes

estresores hubiesen sido modificados, incluyendo entre ellos un estilo de liderazgo del consultorio más participativa y reflexivo frente a las demandas y exigencias que se hacen a los practicantes, la cantidad de actividades a desarrollar en los diferentes convenios y el malestar emocional que puede causar otros factores externos que no se pueden desligar de una persona al cruzar la puerta y realizar el ejercicio de práctica.

En comparación los practicantes de 9° semestre en el semestre A, aunque tuvieron también marcados niveles de estrés y pueden compartir agentes estresores con los demás, no desencadenaron tantas crisis emocionales como sus homónimos porque el proceso de adaptación es diferente y la presión que se puede llegar a sentir en solo un semestre no es similar a un año entero de prácticas, cumplimiento de actividades académicas y presión por el grado profesional.

En el semestre B del mismo año, los practicantes que realizaban su última practica traían unos estilos de trabajo diferentes de los anteriores sitios de práctica, unos mecanismos de afrontamiento base que ayudaron a mitigar los niveles de estrés, la implementación de un programa de promoción y prevención pensado en ellos y para ellos brindando más herramientas en dichos mecanismos de afrontamientos; los cuales fueron aumentados por la buena disposición y actitud de apoyo brindada por los practicantes que realizaron continuidad, dando así como resultado una mejora en su salud mental y experiencia durante la práctica.

El grupo más interesante de analizar, corresponde al grupo denominado “control” quienes realizaron la practica consecutiva de 9° y 10° durante el año 2022, ya que ellos experimentaron de manera directa una transición en diferentes niveles, generando así mayores niveles de afrontamiento y reducción de cualquier tipo de sintomatología psicósomática que pudiese presentarse, tras la aplicación del programa de intervención.

Entre los muchos cambios que se pueden evidenciar, es el cambio de coordinador del consultorio de atención psicológica, dando una sensación de transformación a las dinámicas establecidas previamente, siendo un liderazgo más colaborativo, la regulación de actividades a desarrollar evitando una demanda excesiva de esfuerzos para el cumplimiento, el afrontamiento desarrollado al observar de primera mano la afectación que puede tener el estrés en sus colegas que salían de la práctica y la reducida cantidad de practicantes los cuales se agruparon de manera homogénea por antigüedad acoplándose así entre ellos los que mayor afinidad al área clínica tienen y decidieron continuar en el mismo sitio de práctica.

Dando como resultado una apropiación concisa de los mecanismos de afrontamiento con la aplicación del programa de promoción y prevención, la reducción casi en su totalidad de manifestación físicas de estrés y adaptación durante la práctica profesional, lo cual ratifica la importancia de realizar actividades como la propuesta en esta sistematización para mejorar la calidad de la salud mental de las personas a quienes se impacten con el programa de promoción y prevención.

Conclusiones

Todos los resultados presentados a lo largo de este documento demuestran que efectivamente los practicantes del consultorio de atención psicológica CAP de UNIMINUTO, se encuentran expuestos a diferentes y notorios factores estresores propios de la práctica profesional, además da validación que se pueden llegar a presentar signos y síntomas psicósomáticos en los practicantes sin llegar a ser propiamente dicho una “somatización” completa del estrés llegando a comprometer gravemente la integridad de la persona.

En simultaneo deja ver que existe una correlación entre la poca autogestión de mecanismos de afrontamiento y la demanda asociada a la práctica, que se centra en cumplir las necesidades de los convenios externos razón por la cual para el semestre A los niveles de estrés durante la medición incrementaron, mientras que para el semestre B se redujeron por diferentes causas, como son la aparición de mecanismos de afrontamiento propios de los practicantes que continuaron en el sitio de práctica.

Entre las que destacan la aceptación de la ejecución de actividades, buscar apoyo en los otros pares que dispongan de más tiempo o conocimiento específico en el tema, verbalización de los pensamientos y emociones evitando así una crisis futura, ayuda de profesionales en psicología, consciencia plena del momento presente dando prioridad a las situaciones en el orden que surgen, la resolución de conflictos a través del dialogo, mayor dedicación y utilización apropiada de los tiempos establecidos para cada actividad, la reformulación de estrategias

colectivas para enfrentar agentes estresores y finalmente el incremento del uso del humor como mecanismo protector en situaciones de alto impacto de estrés.

Unido a estos mecanismos y gracias a una mejora en el clima laboral dentro del sitio de practica y un liderazgo participativo por parte de la nueva persona a cargo, demuestran que esos factores externos pueden ser percibidos de una manera más fácil de sobrellevar al sentirse validados como una parte fundamental del equipo.

Todo este cambio logra demostrar como acciones que en teoría pueden parecer pequeñas tienen un impacto positivo en la salud mental de las personas, y hace que la aplicación de un programa de promoción y prevención para el estrés sea viable, además confirma que tener, aprender y/o recordar herramientas apropiadas en etapas tempranas de la práctica para la reducción del estrés es un método eficaz para la disminución del malestar que se puede llegar a presentar en dicha población.

Si bien la mayor parte de los cambios se generaron de manera directa en el interior de los practicantes también, se puede concluir que el reconocimiento de herramientas específicas para el manejo del estrés es funcionales, aplicables, y apropiados para el contexto que se está trabajando, la aplicación del programa de promoción y prevención en salud mental se realiza con una validación de efectividad de dicho programa.

La cual se realizó aplicando un instrumento en el que se hacía la caracterización sociodemográfica, y contaba en su parte posterior con una escala

de respuesta tipo Likert con respuesta de “Si” y “No” para confirmar la presencia de emociones, sentimientos y sintomatología psicósomática relacionada al estrés, además este instrumento finalizaba con una escala de frecuencia de los síntomas más comunes por mal manejo del estrés. Cabe resaltar que bajo este método se realizó la medición pre intervención y post intervención para poder analizar los resultados y efectividad del programa propuesto.

Con esto se puede concluir que el programa tiene una efectividad alta que oscila entre un 80 y 90% ya que la frecuencia de la sintomatología de la mayor parte de los practicantes terminó bajo el rotulo de “Nada frecuente” si bien esto no quiere decir que en todos los casos se eliminó por completo la sintomatología si avala una posterior intervención en diferentes grupos.

Siendo el grupo de control quien redujo de manera considerable las manifestaciones físicas más habituales que se asociaban al estrés antes de la intervención dejando entre ver que la manifestación que en efecto fue más difícil de reducir es “el acné, dermatitis o problemas cutáneos” teniendo como posiblemente una relación directa con un aspecto hormonal propio de las mujeres y los cambios asociados a la llegada de la regla.

Por otro lado “la migraña” o dolor de cabeza” se redujo casi en su totalidad debido al conocimiento que la situación de estrés es pasajera, dejando entre ver que una correcta autogestión del exceso de utilización de la mente con el fin de dar respuesta a las necesidades impuestas por el ambiente, la implementación de la respiración consciente y el apoyo, validación emocional y jocosidad influyen en la percepción de las actividades a desarrollar y la vida misma.

Las manifestaciones del tipo “gástrico”, también tuvieron una disminución marcada, siendo consecuente con una mejora en los hábitos alimenticios, la toma de pausas activas durante la ejecución de las funciones para realizar las necesidades fisiológicas en el momento que surjan.

“El insomnio, hipersomnia y cansancio extremo” presento una reducción del 50% siendo consecuente con la apropiación del autocuidado en casa, y la importancia que tiene el descanso para ser una persona completamente productiva durante el día, se logra entender también que aunque parezca poca la reducción es un paso importante en la mejora de la calidad de la salud mental ya que en la actualidad la consciencia del sueño reparador tiene herramientas marcadas para hacer frente las exigencias propias de la vida académica, laboral y familiar porque ante muchas situaciones de carácter particular del practicante se toma la decisión de reducir sus horas de sueño para el cumplimiento de actividades propuestas.

La relación de otra sintomatología titulada como “enfermarse sin razón” se redujo en un 100% gracias a la identificación del estrés como una posible causa del malestar, por lo cual ante cualquier alerta generada por el cuerpo; el practicante comprende acude a identificar y analizar la posible causa o fuente de estrés que pueda estar influyendo con esto e intervenirla de manera oportuna.

Es de resaltar que el grupo de control de la sistematización, fue el que obtuvo mejores resultados en cuanto la disminución de signos y síntomas lo cual se puede asociar a que ya tenían conocimiento previo del manejo de actividades propias a desarrollar en este sitio de práctica, lo cual les daba una clara ventaja en

aspectos como adaptabilidad, resiliencia y afrontamiento ante agentes estresores ya conocidos previamente como se explica en diferentes teorías relacionadas al estrés.

Tras la aplicación del programa de promoción y prevención se pudo evidenciar que la mayoría de los practicantes desarrollaron o incrementaron sus mecanismos de afrontamientos frente al estrés que se puede presentar en la práctica, teniendo una actitud de resiliencia ante las posteriores demandas inesperadas en la realización de actividades del consultorio en los diferentes contextos que abarca el CAP, dando cuenta como incluso en la actualidad un comentario frecuente es “Tengo mucho por hacer pero me centrare en una sola actividad a la vez” lo que demuestra que de forma consciente están minimizando el malestar psicológico y físico que puede generar el estrés de las actividades que deben realizar, porque aunque hubo un incremento en el volumen de situaciones que en otra circunstancia hubiesen desencadenado una crisis por estrés, estas situaciones están siendo manejadas de manera apropiada, oportuna y eficaz

Incluso tras la aplicación de este programa se fortalecieron los vínculos de amistad y compañerismo fortalece las dinámicas experienciales de las personas que desarrollan su practica profesional en el CAP lo cual puede ser una sinónimo claro de un aumento de “Eustrés” en los practicantes, quienes en la actualidad tienen verbalizaciones como “Tengo estrés pero no por la práctica” lo cual desliga completamente esa sensación de malestar relacionada a la práctica siendo este un resultado beneficioso tanto para sus cooperadores, compañeros y personas que tienen contacto con ellos.

Si bien es cierto que el estrés no se eliminó por completo, esto es fácil de comprender ya que como se explicó previamente el estrés hace parte de la vida; a través del estrés cotidiano, académico, familiar y personal es importante recalcar que si se pudo impactar directamente la percepción y sensación de estrés en la práctica que en muchos casos era el causante de los signos y síntomas somáticos que aparecían previamente y fueron quienes motivaron a la creación de este programa de PyP, junto con esta sistematización.

Finalmente, la explicación al porque fue más efectivo el programa de PyP en unas personas que en otras, se puede comprender por las diferencias individuales, ya que algunas personas son más susceptibles a las intervenciones psicológicas, también implementaron las técnicas y herramientas con mayor frecuencia, tienen mecanismos de afrontamiento más acentuados y tenían cargas laborales, personales, familiares y sociales diferentes.

Recomendaciones.

La recomendación principal que se puede dar desde la creación de esta sistematización es generar una congruencia en el discurso que se crea desde el campo académico como futuro profesional de la salud mental y lo que realmente sucede en el día a día del profesional.

Para no replicar la particularidad que se puede presentar en el sector de la salud y es el no aplicar en sus profesionales las recomendaciones que se dan a los consultantes, por lo que una actitud de interés, apoyo, acompañamiento y mejora del escenario de prácticas profesionales por parte del consultorio de atención psicológico CAP, o cualquier sitio de practica impactaría de manera contundente la salud de quienes hacen parte del mismo; en aspectos como la estabilidad física, psicológica y emocional.

La aplicación de este programa de promoción y prevención en síntomas psicossomáticos por estrés u otro, con el fin de afianzar los mecanismos de afrontamiento que se puede presentar en quienes sean la población destino, específicamente desde el momento de ingreso a la práctica con el fin de blindar a las personas ante posteriores apariciones de signos y síntomas de estrés fomentando el bienestar psicológico de los estudiantes-practicantes del área clínica de la carrera de Psicología.

Unido a ello y tras la confirmación de la efectividad del programa se recomienda incluso brindar estas herramientas a otros grupos de practicantes para mejorar la salud mental en el cuerpo colegial de toda la universidad, generando

así un impacto directo y positivo en la comunidad académica de UNIMINUTO y la sociedad en general.

Generar acciones constantes de mejora en los escenarios de practica a través de un estilo de liderazgo más participativo, en el cual se tomen en cuenta las opiniones de los practicantes frente a la percepción que se da durante el tiempo que se encuentran en él, como efectivamente se realizó en el CAP.

La implementación de una normativa que impulse a él practicante a asistir terapia psicológica de manera regular con el fin de comprender y aceptar los cambios abruptos que se dan en esta etapa, como la resolución de conflictos internos y del pasado, generado así la apropiación indirecta de las herramientas dadas por los profesionales a cargo con el fin de generar un rutina consciente y constante de cuidar su salud metal.

Bibliografía y referencias.

- Alfonso Águila, B. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 163-178.
- Bejamin Stora, J. (1992). El estrés. En J. B. Stora, *El estrés* (pág. 5). Mexico: Presses Universitaires De France.
- Berrío García, N. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia* , 55-82.
- Bonet, J. L. (2019). Manifestaciones clínicas de la Psicoimmunoneuroendocrinología (PINE). En J. L. Bonet, *Manifestaciones clínicas de la Psicoimmunoneuroendocrinología (PINE)* (pág. 17). Ciudad autonoma de buenos aires : Gador.
- Canguilhem, G. (1998). ¿Qué es la psicología? *Revista colombiana de psicología*, 7-14. Obtenido de Revista colombiana de psicología.
- Cruz Perez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 604-620.
- Gallego Zuluaga, Y. A. (2018). REVISIÓN TEÓRICA DE EUSTRÉS Y DISTRÉS DEFINIDOS COMO REACCIÓN HACIA LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. *DIVISIÓN DE POSTGRADOS EN SALUD PÚBLICA*, 19.
- Galvez, D., & Martinez, A. (2015). Estrés. *Contactos*, 50-54.
- González, M.-T. (2006). Síntomas psicósomáticos auto-informados y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Social*, 141-152.
- Gutiérrez Strauss, A. M. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Salud, Barranquilla [online]*, Vol.30.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F.: McGraw-Hill.
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 66-77.
- Jara, O. (2001). Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias. *Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA*, 7-29.
- Jara, O. (2012). La sistematización de experiencias: *Práctica y teoría para otros mundos posibles*, 23.
- Moscoso, M. S. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 153-142.

Nava Quiroz, C. (2017). RELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y ESTRÉS COTIDIANO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 558-568.

Nava Quiroz, C. N. (2017). Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19.

Organización Mundial de la Salud. (s.f de s.f de s.f). *Organización Mundial de la salud*.
Obtenido de Organización Mundial de la salud:
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Palacio, J. E. (2007). ELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON LA SALUD MENTAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Psicogente*, 10.

Papalia, D. (2012). Desarrollo Humano. En D. E. Papalia, *Desarrollo Humano* (pág. 421). Mexico D.F: Mc Graw Hill.

Pulido Rull, M. A. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-37.

Tamayo , M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Mexico D.F: Limusa.

Anexo 2. Encuesta aplicada a lo largo de la sistematización para medir la sintomatología psicosomática en los practicantes.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre:

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. <i>¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?</i>		
2. <i>¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?</i>		
3. <i>¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?</i>		
4. <i>¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?</i>		
5. <i>¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?</i>		
6. <i>¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?</i>		
7. <i>¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?</i>		
8. <i>¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?</i>		
9. <i>¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?</i>		
10. <i>¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?</i>		
11. <i>¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?</i>		
12. <i>¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?</i>		
13. <i>¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?</i>		
14. <i>¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?</i>		
15. <i>¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?</i>		
16. <i>¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?</i>		
17. <i>¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?</i>		
18. <i>Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?</i>		

19. <i>¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?</i>		
20. <i>¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su práctica en el CAP?</i>		
21. <i>¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?</i>		
22. <i>¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?</i>		
23. <i>¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más práctica tenerla en físico?</i>		

Ahora por favor elija la frecuencia que más se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

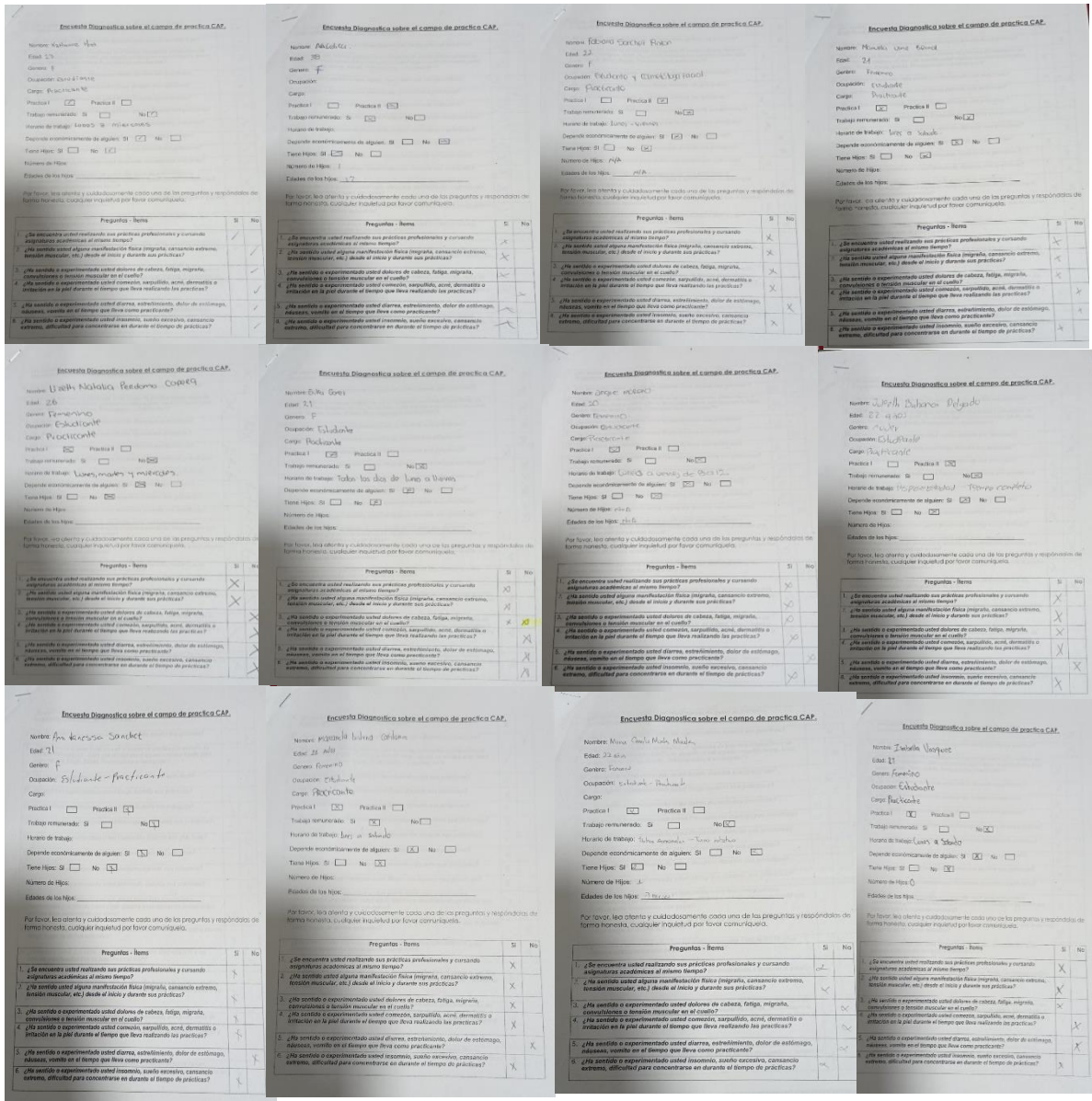
<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>					
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>					
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>					

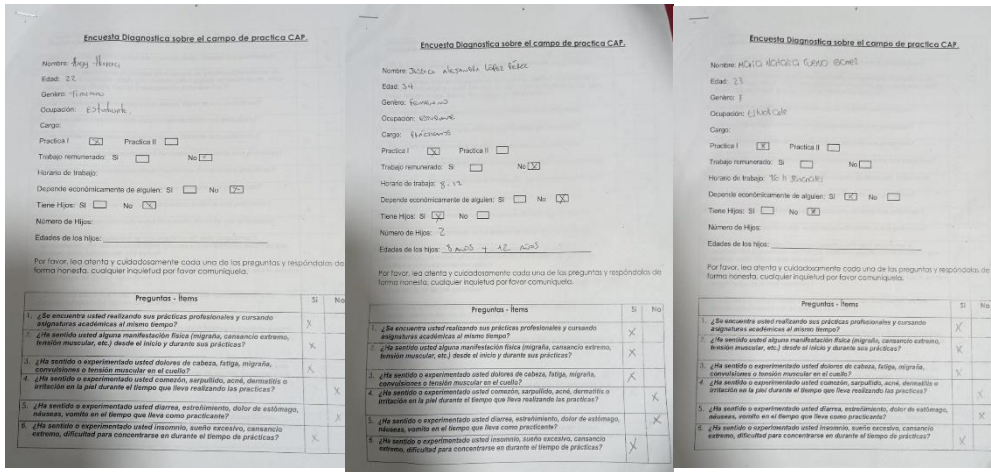
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>					
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>					

Gracias por su participación y colaboración.

Nota. Instrumento creado por el autor.

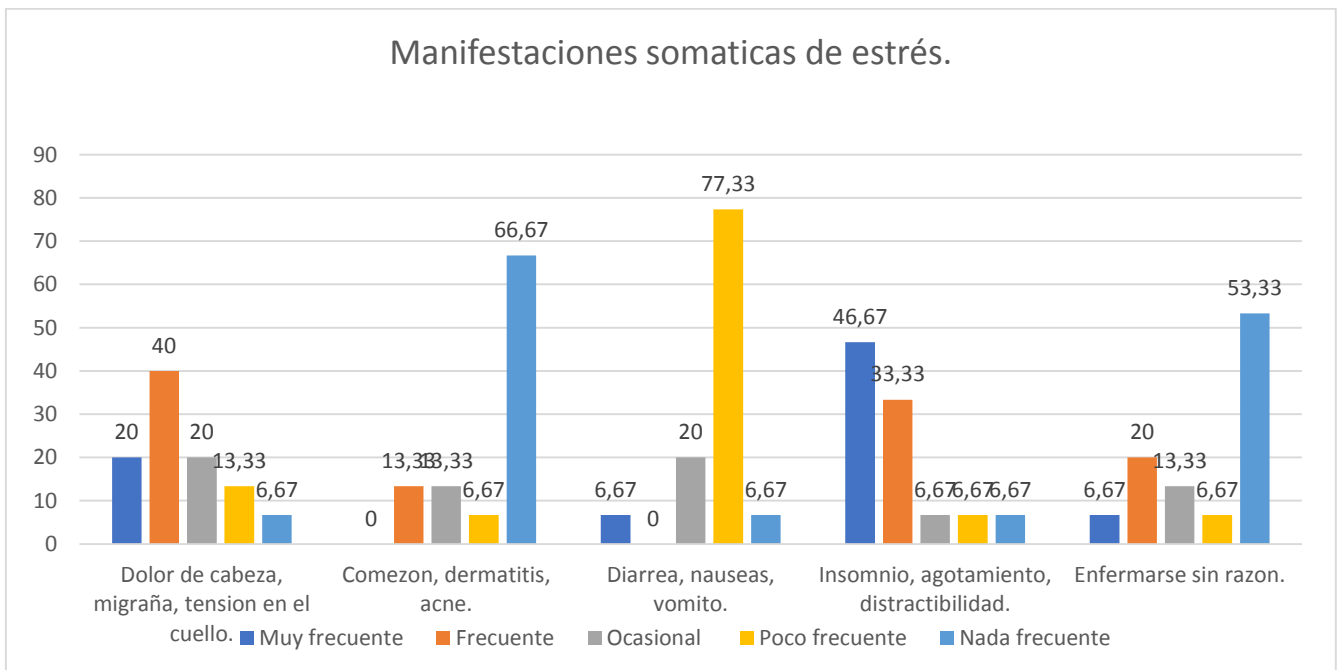
Anexo 1.2. Evidencia de la aplicación del instrumento durante semestre A 2022.





La imagen muestra la evidencia de los test aplicados a la muestra poblacional en collage.

Anexo 1.3.



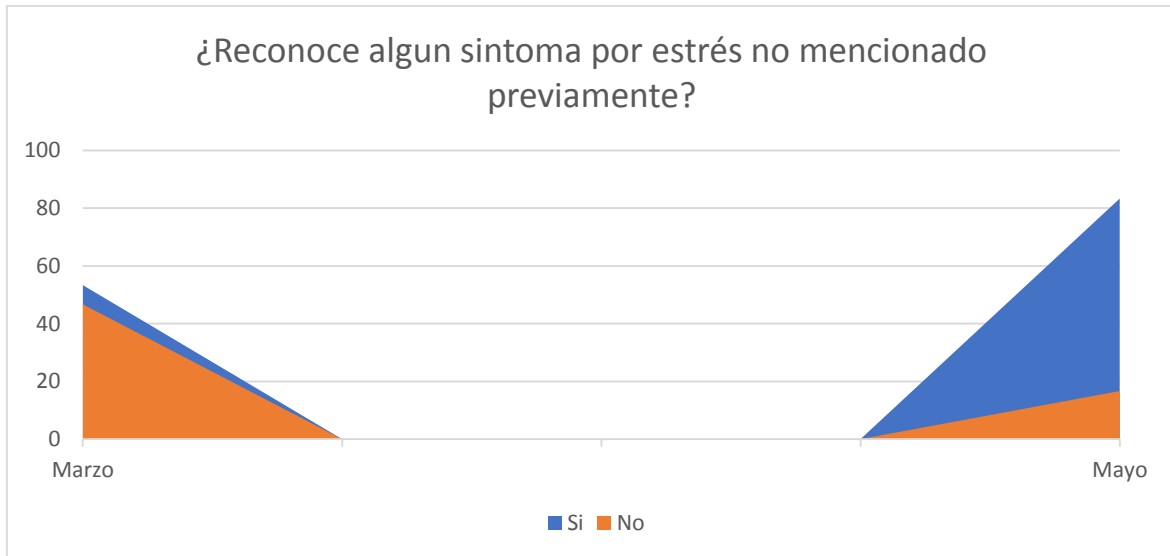
En la figura anterior se puede evidenciar los resultados encontrados luego de la encuesta inicial de síntomas psicósomáticos por estrés en los practicantes del CAP.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
4															
5	# Participante	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14 P
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
10	5	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
11	6	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
12	7	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
13	8	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
14	9	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
15	10	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1
16	11	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
17	12	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
18	13	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
19	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
20	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21															
22	Total	15	14	12	5	1	12	5	3	11	9	5	14	14	10
23															
24	Total %	100	90	80	33.33	6.67	80	33.33	20	73.33	60	33.33	90	90	66.67
25															

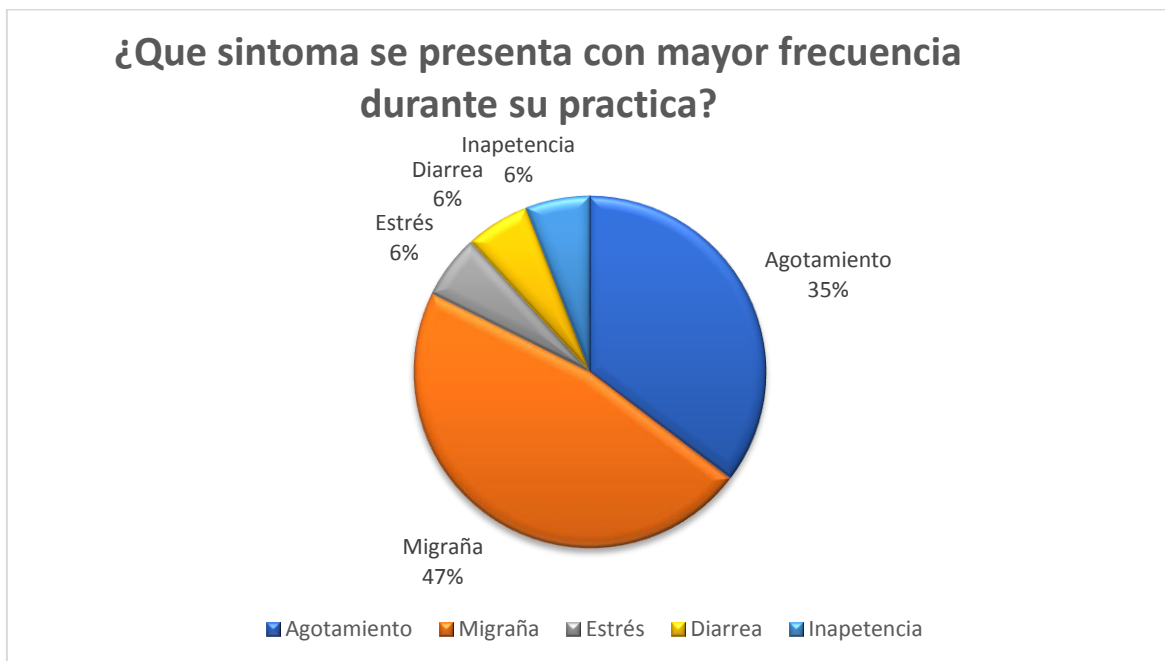
	A	B	C	D	E	F	G
4	# Participante	Manifestacion 1	Manifestacion 2	Manifestacion 3	Manifestacion 4	Manifestacion 5	
5	1	Nada frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	
6	2	Poco frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente	
7	3	Poco frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Ocasional	Nada frecuente	
8	4	Ocasional	Nada frecuente	Nada frecuente	Frecuente	Nada frecuente	
9	5	Ocasional	Nada frecuente	Nada frecuente	Frecuente	Nada frecuente	
10	6	Ocasional	Nada frecuente	Nada frecuente	Frecuente	Nada frecuente	
11	7	Frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Frecuente	Nada frecuente	
12	8	Frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Frecuente	Nada frecuente	
13	9	Frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Muy frecuente	Poco frecuente	
14	10	Frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Muy frecuente	Ocasional	
15	11	Frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente	Muy frecuente	Ocasional	
16	12	Frecuente	Ocasional	Ocasional	Muy frecuente	Frecuente	
17	13	Muy frecuente	Ocasional	Ocasional	Muy frecuente	Frecuente	
18	14	Muy frecuente	Frecuente	Ocasional	Muy frecuente	Frecuente	
19	15	Muy frecuente	Frecuente	Muy frecuente	Muy frecuente	Muy frecuente	
20							
21	Total	Frecuente	Nada Frecuente	Nada Frecuente	Muy Frecuente	Nada Frecuente	
22							
23							

Nota. La imagen es evidencia clara del análisis de la información recopilada y análisis de la frecuencia de los síntomas más comunes en orden de frecuencia.

Anexo 4. Gráficos relevantes de información recolectada durante el semestre A 2022.

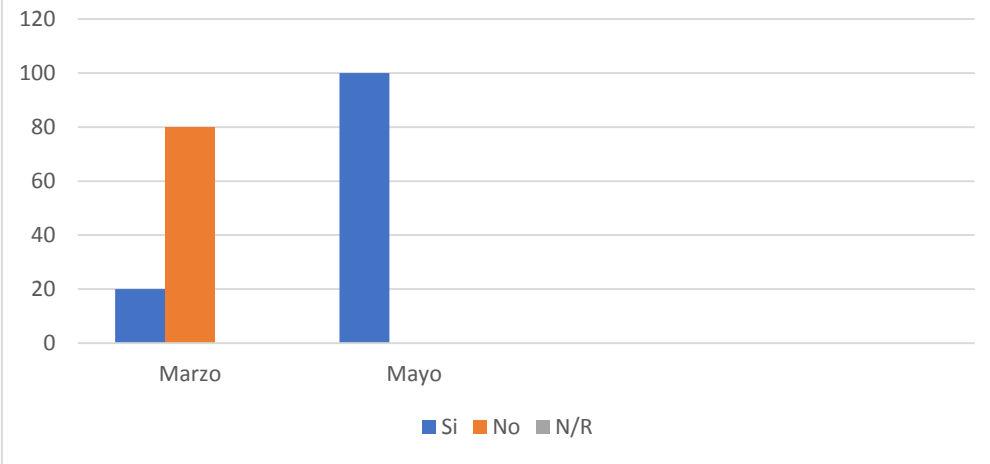


Nota. En el gráfico anterior se puede ver en comparativa como los practicantes para el mes de marzo que presentaban síntomas psicossomáticos por estrés no reconocían otros fuera de los mencionados en la encuesta, mientras que, para el mes de mayo, incrementa el reconocimiento de síntomas adicionales a los planteados en la entrevista estructurada en un 30%.



Nota. En el gráfico se muestra que el síntoma más recurrente entre los practicantes la migraña, seguido por el agotamiento, además se puede interpretar que varios practicantes tienen varios de los síntomas descritos a la vez.

¿Existe relación de su estrés con las practicas?



Nota. En este grafico también se muestra la comparativa realizada entre los meses de marzo cuando se aplicó el primer instrumento y mayo que se aplicó el segundo instrumento, frente a la relación del estrés que presentaban los estudiantes con sus labores del CAP, mostrando un incremento del 80% para el mes de mayo.

Anexo 5. Consentimientos informados y entrevistas realizados a los practicantes del semestre A 2022

Ficha:

Sistema psicoemocional de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo, _____, con documento de identidad _____, C.C. _____, Certifico que he sido informado con la claridad y variedad debida respecto al objetivo que me ha invitado a participar que actual conocimiento, libre y voluntariamente estoy colaborando, contribuyendo a una producción de forma activa, libre y voluntaria de la información que me sea requerida para el desarrollo de la investigación que se está realizando en el CAP, por favor responder las preguntas con una valoración como regular o como completamente buena.

3. ¿El contenido de la cantidad de trabajo, las expectativas están en relación con el estrés?
 4. ¿Ha sentido dolor de cabeza o migraña?
 5. ¿Ha sentido fatiga o cansancio extremo o agotamiento?
 6. ¿Se le ha dificultado conciliar el sueño?
 7. ¿Un día cualquiera le sentiría la respiración agitada o entrecortada?
 8. ¿Ha experimentado que su ritmo cardíaco aumente sin el deseo de hacer algún deporte?
 9. ¿Ha presentado algún síntoma gastrointestinal como diarrea o constipación?
 10. ¿Ha presentado un día libre sin una distracción del sujeto?
 11. ¿Los síntomas asociados me han generado alguna preocupación o ansiedad?
 12. ¿Un día cualquiera me quedara incapaz de mi curso para poder ir a las practicas?
 13. ¿Cómo alguna vez me he sentido enojado o a la vez de la vez que le he estado trabajando con alguien experimentando un alto estrés en la respuesta, indicándole cuál?
 14. De las actividades que realiza actualmente ¿cuál es la que más le genera estrés?
 15. ¿Tiene hijos, familiares y/o pareja? ¿Cuál calificación le daría al estrés que experimenta actualmente?
 16. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 17. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 18. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 19. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 20. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resulta incómoda, incómoda o ofensiva en cualquier sentido, que puede tener de manera voluntaria la entrevista, si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Asumo la responsabilidad de mi curso y/o voy a trabajar si caso en ausencia de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendrá una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer conocer mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento y a firmado.

Firma:

 Nombre: _____

Declaración Informada de consentimiento por escrito

Yo, _____, con documento de identidad _____, C.C. _____, Certifico que he sido informado con la claridad y variedad debida respecto al objetivo que me ha invitado a participar que actual conocimiento, libre y voluntariamente estoy colaborando, contribuyendo a una producción de forma activa, libre y voluntaria de la información que me sea requerida para el desarrollo de la investigación que se está realizando en el CAP, por favor responder las preguntas con una valoración como regular o como completamente buena.

3. ¿El contenido de la cantidad de trabajo, las expectativas están en relación con el estrés?
 4. ¿Ha sentido dolor de cabeza o migraña?
 5. ¿Ha sentido fatiga o cansancio extremo o agotamiento?
 6. ¿Se le ha dificultado conciliar el sueño?
 7. ¿Un día cualquiera le sentiría la respiración agitada o entrecortada?
 8. ¿Ha experimentado que su ritmo cardíaco aumente sin el deseo de hacer algún deporte?
 9. ¿Ha presentado algún síntoma gastrointestinal como diarrea o constipación?
 10. ¿Ha presentado un día libre sin una distracción del sujeto?
 11. ¿Los síntomas asociados me han generado alguna preocupación o ansiedad?
 12. ¿Un día cualquiera me quedara incapaz de mi curso para poder ir a las practicas?
 13. ¿Cómo alguna vez me he sentido enojado o a la vez de la vez que le he estado trabajando con alguien experimentando un alto estrés en la respuesta, indicándole cuál?
 14. De las actividades que realiza actualmente ¿cuál es la que más le genera estrés?
 15. ¿Tiene hijos, familiares y/o pareja? ¿Cuál calificación le daría al estrés que experimenta actualmente?
 16. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 17. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 18. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 19. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?
 20. ¿Tiene algún otro problema de salud que pueda afectar sus actividades en el CAP?

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resulta incómoda, incómoda o ofensiva en cualquier sentido, que puede tener de manera voluntaria la entrevista, si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Asumo la responsabilidad de mi curso y/o voy a trabajar si caso en ausencia de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendrá una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer conocer mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento y a firmado.

Firma:

 Nombre: _____

Nota. En este anexo se evidencian los consentimientos informados y hoja de respuesta auto aplicable de las practicantes con que se realizó la entrevista estructurada de grupo focal.

Anexo 6. Matriz de triangulación utilizada para hacer la comparativa de la información recolectada.

		2. Entrevista Estructurada Grupo Focal.									
Participantes:		Elisa Gomez	Angela T. Pérez	Isabella V. Rosado	Natalia Cuervo	Jessica Lopez	Ami Viverona	Mariana Lima	Andre Barreto	Miriam*	
1. ¿Ha sentido algún síntoma físico por estrés en su practica?		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
2. ¿Ha presentado dolor de cabeza o migraña?		No	Si, por estrés.	Si	Si, por estrés	Si	Si, por estrés	Si	Si	Si, por estrés	Si
3. ¿Ha presentado cansancio extremo o agotamiento?		No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
4. ¿Ha presentado problemas relacionados con el sueño?		No	Siempre duermo bien	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
5. ¿Ha presentado síntomas de pánico?		No	No	Si	Si, pero no tan fuertes	Si	No, realmente	No	realmente	Si	Si, pero no tan fuertes
6. ¿Ha sentido síntomas de ansiedad?		No	No	Si	Si, varias veces	Si	Si, varias veces	Si	Si, varias veces	Si	Si, varias veces
7. ¿Ha presentado síntomas estomacales?		No	Nunca	Si	Si	No	Si	No	Si	No	Si
8. ¿Ha disminuido el apetito?		No	No	No	No	No	No	No	No	No	No, de hecho incremento
Triangulación	Resultados										

		2. Entrevista Estructurada Grupo Focal.									
		Ami Viverona	Mariana Lima	Andre Barreto	Miriam* bahr	Isabella Rosado	Jessica Lopez	Ami Viverona	Katherine Moul	Camilla Morán	Uyesh Pabon
		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si
		Si, por estrés	Si	Si, por estrés	Si	Si	Si	Si, por estrés	No	Si	Si, por estrés
		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	No
		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	No
		No	Si	No	Si	Si, pero no tan fuertes	Si	No, realmente	No	No, realmente	No
		No	Si	Si, varias veces	Si	Si, varias veces	Si	Si, varias veces	No	Si	Si, varias veces
		No	No	No	Si	No	No	No	No	No	No
		Si	No	No, de hecho incremento	Si	No	No	Si	No, de hecho aumento	No, de hecho aumento	No
Triangulación	Resultados										

	A	B	C
1	Item	Encuesta Inicial	Entrevista G. Focal
2	1. ¿Ha sentido algún síntoma físico por estrés en su practica?	14	12
3	2. ¿Ha presentado dolor de cabeza o migraña?	12	12 (estrés)
4	3. ¿Ha presentado cansancio extremo o agotamiento?	12	11
5	4. ¿Ha presentado problemas relacionados con el sueño?	12	10
6	5. ¿Ha presentado síntomas de pánico?	6	5 (Si) 4 (no fuertes)
7	6. ¿Ha sentido síntomas de ansiedad?	13	10
8	7. ¿Ha presentado síntomas estomacales?	1	8
9	8. ¿Ha disminuido el apetito?		4 (Si disminuyo) 2 (aumento)
10	9. ¿Perdida de libido?		2

	A	B	C	D
8. ¿Ha disminuido el apetito?			4 (Si disminuyo) 2 (aumento)	
9. ¿Pérdida de libido?			2	
10. ¿Desanimo con la practica?		8	9 (Si varias veces)	
11. ¿Reconoce algun sintoma por estrés no mencionado?		8	10 (Si) 4(dolor de espalda) 1(lanto) 1(ansiedad) 2(nauseas) 1(Alopecia)	
12. ¿Que sintoma se presenta con mayor frecuencia durante su practica?			6 (agotamiento) 8 (migraña) 1 (estrés) 1(diarrea) 1(inapetencia)	
13. ¿Frecuencia del sintoma anterior siendo 5 muy frecuente y 1 Nada frecuente?			3(3) 5(4)4(5)	
14. ¿Existe relacion de su estrés con las practicas?		3	12	

Nota. En las imágenes se puede evidenciar la creación de la matriz de triangulación creada, además los resultados obtenidos en la misma para relacionar un pre y post, gracias a la aplicación de instrumentos

Anexo 7. Consentimiento informado firmado de los practicantes que ingresaron al CAP en el semestre B 2022.

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha: 4/6/Septiembre/2022

Sintomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Lina Estelina Rodon Quidano con documento de identidad C.C. 4140.266.4177 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incomoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Lina Quidano
Nombre: Lina Estelina Rodon Quidano
Cedula: 4.140.266.4177

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Sintomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo LEIDY GARCIA con documento de identidad C.C. 1051554954 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incomoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Leidy Garcia
Nombre: Leidy Garcia
Cedula: 1051554954

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Lilith Yohana Yore Cayula con documento de identidad C.C. 1006118185 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad y debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy condecorador de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: 

Nombre: Lilith Yohana Yore Cayula

Cédula: 1006118185

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Laura Valbuena Velázquez con documento de identidad C.C. 410601566 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad y debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy condecorador de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: 

Nombre: Laura Valbuena

Cédula: 410601566

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Dahiana Catherine Cayula G. con documento de identidad C.C. 1170591620 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad y debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy condecorador de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: 

Nombre: Dahiana Cayula

Cédula: 1170591620

Nota. En este anexo se evidencian los consentimientos informados de los practicantes que ingresaron al semestre B – 2022 al CAP.

Anexo 8. Evidencia de la aplicación del instrumento pre intervención durante semestre B 2022.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: LEIDY GUTIERREZ

Edad: 30

Genero: Femenino

Ocupación: Estudiante Psicóloga

Cargo: Practicante Clínica.

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: Diurno

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: 3

Edades de los hijos: 14-9-8

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	X	
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?			X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?			X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	f		
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?	f		
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	f		
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X		
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X		
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?	X		
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?			X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?			X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?			X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?			f
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?			X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?			f
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	f		
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?			f
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?			X

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>			X		
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>			X		
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Lina Katanna M. de M. Molano

Edad: 24

Genero: Femenino

Ocupación: Estudiante Psi. / Ho.

Cargo: Practicante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No ?

Horario de trabajo: Diurno ?

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos: 0

Edades de los hijos: 0

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	SI	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	X
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?		X
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?		X

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de práctica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?		X
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?		X
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?		X

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		/	X		
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Dahlana catherine canvajal G.

Edad: 24

Genero: F

Ocupación: Practicante CAP

Cargo: Estudiante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: Diurno

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: _____

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?		X
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?		X
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	X	
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	X	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		>
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>			X		
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>		X			

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnóstica sobre el campo de práctica CAP.

Nombre: VALEN KARINA YARE CUPAYKO

Edad: 21

Genero: F

Ocupación: ESTUDIANTE

Cargo: PRACTICANTE

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: DIURNO

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: _____

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	X	
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?		X

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>			X		
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		X			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Livia Valentina Valbuena Varón.

Edad: 22

Genero: Femenino.

Ocupación: Estudiante.

Cargo: Practicante.

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: Diurno

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: N/A

Edades de los hijos: N/A.

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	X	
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, Irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?	X	
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de práctica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	X	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?	X	
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?	X	
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más práctica tenerla en físico?		X


Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>					X
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>					X
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>					X
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Nota. En estas imágenes se evidencian las respuestas de los practicantes que ingresaron al semestre B – 2022 al CAP frente a los niveles de estrés previo a la intervención.

Anexo 9. Evidencia de las fichas técnicas para la aplicación del programa de PyP.



UNIMINUTO
 Corporación Universitaria Minuto de Dios
 Educación de calidad al alcance de todos

Sede Virtual y a Distancia

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACIÓN	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	Reconociendo mi cuerpo.
TEMA	Sondeo de sintomatología psicosomática en los practicantes y presaberes sobre el estrés.
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	20 minutos
FECHA DE REALIZACIÓN	16-septiembre de 2022
HORA	11:00 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Identificar los conocimientos previos de los practicantes


UNIMINUTO
 Corporación Universitaria Minuto de Dios
 Educación de calidad al alcance de todos

Sede Virtual y a Distancia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar la importancia en la identificación de signos y síntomas psicosomáticos. Evaluar los conocimientos de los practicantes frente al tema. Realizar una recopilación de información pre intervención.
JUSTIFICACION	
<p>El primer paso para que una intervención sea efectiva en cualquier grupo que se trabaje, es identificar si los conocimientos de los participantes frente al tema son altos, intermedios o bajos y así evaluar la viabilidad de lo que se proyecta en la intervención a futuro.</p> <p>Además, al tener claridad sobre los pre saberes de los participantes permite modificar y acoplar la información que pudiera llegar a no ser tan oportuna, siendo ajustada de acuerdo a la necesidad de la intervención, por ende, al realizar una intervención es imperativo iniciar con una evaluación para tener una base sólida para posteriormente cotejar el estado inicial versus el final luego de la intervención y lograr medir el impacto que se generó gracias a las estrategias empleadas.</p>	



UNIMINUTO
 Corporación Universitaria Minuto de Dios
 Educación de calidad al alcance de todos

Sede Virtual y a Distancia

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACIÓN	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	¿Yo sufro estrés?
TEMA	Autoidentificación de sintomatología psicosomática en los practicantes por estrés.
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	15 minutos
FECHA DE REALIZACIÓN	16 - septiembre - 2022
HORA	11:20 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Identificar los signos y síntomas psicosomáticos que puedan presentar por estrés los practicantes durante su práctica mediante una autoevaluación


UNIMINUTO
 Corporación Universitaria Minuto de Dios
 Educación de calidad al alcance de todos

Sede Virtual y a Distancia

	<ul style="list-style-type: none"> Analizar si se tienen en ese momento las estrategias y herramientas necesarias para afrontar los momentos de estrés que se presentan durante la practica Proponer estrategias propias para el afrontamiento de dichos niveles de estrés presentados.
JUSTIFICACION	
<p>El reconocimiento de signos y síntomas que se presentan ante agentes estresores permite a las personas realizar acciones para mitigar el impacto negativo que pueden tener en la salud mental de la persona, razón lo por cual un autoanálisis puede contribuir a comprender en la formulación e implementación de estrategias diarias para disminuir el estrés.</p> <p>Mediante la aplicación de dichas estrategias y modificación de conductas nocivas se inicia el proceso de recuperación de sensación de bienestar, tranquilidad y autonomía de las personas que se ven impactadas durante las intervenciones planteadas.</p>	

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACIÓN	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	La clave es respirar
TEMA	Respiración diafragmática
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	15 minutos
FECHA DE REALIZACIÓN	23 - septiembre - 2022
HORA	11:00 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Entrenar a los participantes en respiración diafragmática para manejo de estrés iniciando por el control de la respiración.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los conocimientos previos de los practicantes

JUSTIFICACIÓN

Una buena técnica de respiración que sea consciente, metódica y adecuada ayuda a contrarrestar diversos síntomas que pueden estar asociados a ansiedad, estrés y hasta depresión, ya que como es bien sabido el proceso de respirar se da de manera automática razón por lo cual muchas veces, aunque respiramos no somos capaces de transportar las cantidades de oxígeno apropiadas a nuestro organismo por lo anterior es importante que los practicantes apliquen esta técnica para reducir los niveles de estrés que manejan actualmente.

MARCO TEÓRICO

Durante mucho tiempo han sido estudiados los beneficios de la respiración diafragmática o consciente como también se conoce, siendo esta indicada y unida a otras técnicas psicoterapéuticas que pueden ser aplicadas en la cotidianidad por los pacientes, ya que no es extremadamente compleja de replicar, en el caso específico del estrés podemos encontrar lo siguiente:

Son múltiples los factores en relación a la respiración consciente que contribuyen a mejorar los estados psicológicos, así como anímicos y a reducir los niveles de estrés; pues el proceso de respiración consciente, genera estados de relajación que se pueden deber a un incremento en la actividad del sistema nervioso parasimpático (sistema encargada de los estados fisiológicos de relajación y reposo), debido a la

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACIÓN	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	Cada musculo es importante
TEMA	Relajación progresiva de Jacobson.
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	20 minutos
FECHA DE REALIZACIÓN	23-septiembre de 2022
HORA	11:15 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Entrenar a los participantes en relajación progresiva de Jacobson a través de la practica para manejo del

- Fomentar la utilización de dicha técnica en momentos donde los niveles de estrés sean altos

JUSTIFICACIÓN

La relajación progresiva de Jacobson es una técnica demasiado útil, para llegar a un punto de relajación propia ya que en articulación con la técnica de respiración diafragmática, tiene un impacto positivo en la reducción de los niveles de estrés que pueden presentar los practicantes durante su día a día.

MARCO TEÓRICO

Un psicólogo debe tener conocimientos adecuados en diferentes técnicas que puedan ser aplicadas para diferentes momentos y situaciones una de estas es la relajación que propuso Jacobson, porque al ser de las más fáciles de aprender y aplicar se convierte en una herramienta invaluable para utilizar en el campo laboral como lo explica en palabras del siguiente autor:

Se comienza dando las indicaciones de cómo se va a proceder a realizar la relajación. Se explican términos que puedan ser un tanto complejos como contracción muscular tensión, distensión. Se adopta

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACION	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	Sintiendo de manera asertiva.
TEMA	Entrenamiento en regulación emocional.
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	15 minutos
FECHA DE REALIZACION	30 - septiembre - 2022
HORA	11:00 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Enseñar a las practicantes herramientas prácticas para el manejo de las emociones.

JUSTIFICACION

El manejo de las emociones puede llegar a ser algo de los procesos que más se le puede dificultar a los humanos, por este motivo el tener una consciencia sobre lo que se está sintiendo y lograr manejarlo de manera asertiva lograría generar de manera inmediata un estado de bienestar ante situaciones estresantes que se presentan durante la vida y en cualquier campo.

MARCO TEORICO

Mucho se ha investigado sobre la regulación emocional, porque las emociones son propias de los seres humanos y estas le ayudan en diferentes situaciones a las que se enfrentan, se conoce que las emociones primarias son cinco, alegría, tristeza, miedo, asco e ira cada una de ellas juega un papel fundamental en el desarrollo óptimo de una persona. Razón por lo cual no se puede invisibilizar la exigencia emocional que se puede presentar en la práctica profesional y aporta a comprender la importancia a tenerlas en cuenta porque "El responder o afrontar a todas las demandas implica que la persona se adapte al ambiente; esta adaptación genera diversas emociones negativas y positivas como suele suceder en el ámbito universitario." (ADVINCULA, 2018) tendría un efecto positivo en la salud mental de las personas.

FICHA TÉCNICA Y METODOLÓGICA PARA EL DISEÑO DE ACTIVIDADES

PRÁCTICA PROFESIONAL

CAMPO Y DEPENDENCIA DE PRÁCTICA	CAP - Bienestar salud
PRESENTACION	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD/EVENTO/PROCEDIMIENTO	Donde centrar la atención.
TEMA	Autoinstrucciones bajo inoculación de estrés.
FACILITADORES	Johan Sebastian Varon Guzman
PARTICIPANTES	9 practicantes del CAP
INTENSIDAD	20 minutos
FECHA DE REALIZACION	07 - octubre de 2022
HORA	11:00 AM
LUGAR	Salón sede Pola
OBJETIVO GENERAL	Entrenar a los participantes en autoinstrucciones bajo técnicas de inoculación de estrés con el fin de mejorar el manejo del mismo.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> Enseñar a los practicantes como se realizan las

- Fomentar la utilización de dicha técnica en momentos donde los niveles de estrés sean altos

JUSTIFICACION

Como ultima herramienta para la reducción de estrés se utiliza la técnica de autoinstrucciones bajo la inoculación de estrés con el fin de reforzar los conocimientos aprendidos previamente para el manejo situaciones estresantes en el campo de practica logrado así la reducción de los niveles de estrés que pueden presentar los practicantes durante su día a día, generando un fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento propios.

MARCO TEORICO

El estrés por sí solo puede ser difícil de comprender, pero cuando un psicólogo reconoce la implicación directa que tiene la mente en los episodios de ansiedad que se presentan ante alto niveles de estrés se puede comprender por qué es tan importante la aplicación de técnicas cognitivas como las propuestas por Meichenbaum ya que como se explica en:

Las técnicas de manejo de ansiedad se basan en el supuesto de que el paciente afrontará mejor la situación y su conducta en la misma será más adaptada si se amplía su repertorio de habilidades y destrezas para reducir o manejar su nivel de ansiedad. La generalización de estas

Anexo 10. Evidencia de la aplicación del instrumento post Intervención durante semestre B 2022.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Lina Katerina

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?		X
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?		X
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de práctica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su práctica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más práctica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>	X				
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnóstica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: JOORA

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Sí No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: Sí No

Tiene Hijos: Sí No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	X	
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>			X		
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>				X	
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>					X
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnóstica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Duliana

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?		X
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	X	
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	X	
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?		X

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	X	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

Manifestación	Nada frecuente	Poco frecuente	ocasional	Frecuente	Muy frecuente
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>		X			
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>		X			
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>	X				
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Lizeth Karina

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?		X
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?		X
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológica - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desánimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>		X			
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>		X			
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		X			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: leidy

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durantè sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?		X
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?		X
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?		X

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>	X				
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Nota. En estas imágenes se evidencian las respuestas de los practicantes que ingresaron al semestre B – 2022 al CAP frente a los niveles de estrés después de la intervención realizada.

Anexo 11. Consentimiento informado firmado de los practicantes que hicieron parte del grupo control.

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Maria Nohelia Cuervo Gomez con documento de identidad C.C. 110596395 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Maria Cuervo

Nombre: Maria Nohelia Cuervo

Cedula: 819248625

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha: 16/9/22

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Fátima Gomez Salcedo con documento de identidad C.C. 1001411056 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Fátima Gomez

Nombre: Fátima Herrera

Cedula: 1001411056

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Katherine Mora con documento de identidad C.C. 110596395 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Katherine Mora

Nombre: Katherine Mora

Cedula: 110596395

Intervención en practicantes.

Consentimiento Informado

Fecha:

Síntomas psicosomáticos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo Jessica A. Lopez Riba con documento de identidad C.C. 1001411056 Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que actué consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es netamente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resultase incómoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puedo terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi rostro y/o voz cual fuere el caso en ejercicio de la investigación de la cual he sido completamente informado, solo para fines educativos y no tendré una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- El tiempo que voy a dedicar para participar en la intervención no puede ser usado como justificante para la NO ejecución de tareas propias del CAP.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma: Jessica Lopez

Nombre: Jessica Lopez

Cedula: 1001411056

Anexo 12. Evidencia de la aplicación del instrumento pre intervención durante semestre B 2022 del grupo control.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: María Natalia Cuervo Gómen

Edad: 24

Genero: F

Ocupación: Practicante

Cargo: Practicante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: 4 horas diarias

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: _____

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?	X	
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?	X	
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de práctica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?	X	
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	X	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?	X	
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?	X	
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?	X	
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?	X	
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?	X	
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>				X	
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>				X	
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>				X	
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>			X		

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnóstica sobre el campo de práctica CAP.

Nombre: Katherine María

Edad: 23

Genero: F

Ocupación: Estudiante

Cargo: Practicante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: 16 h

Depende económicamente de alguien: Si No

Tiene Hijos: Si No

Número de Hijos: 0

Edades de los hijos: 0

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	SI	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	✓	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	✓	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	✓	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las prácticas?		✓
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		✓
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	/	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		✓
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		✓
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	✓	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		✓
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	✓	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	✓	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	✓	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?	✓	
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		✓
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?	✓	✓
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		✓
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		✓
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		✓
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?	✓	
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	✓	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	✓	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	✓	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

Manifestación	Nada frecuente	Poco frecuente	ocasional	Frecuente	Muy frecuente
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	✓				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	✓				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	✓				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>			✓		
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	✓				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Enka Gama Salcedo

Edad: 22

Genero: F

Ocupación: Estudiante

Cargo: practicante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No ^{II}

Horario de trabajo: 16 Hrs Sem.

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos: _____

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	SI	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/>	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		<input checked="" type="checkbox"/>
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolia durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún sintoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?	X	
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>				X	
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>		X			
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		X			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.



Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Jessica A. Lopez

Edad: _____

Genero: _____

Ocupación: _____

Cargo: _____

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: _____

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos: 2

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	X	
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?	X	
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	X	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?	X	
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?	X	
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	X	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?	X	
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?	X	
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolia durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?	X	
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones-responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?	X	
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

Ahora por favor elija la frecuencia que más se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>				X	
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>			X		
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>				X	
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>				X	
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>			X		

Gracias por su participación y colaboración.

Nota. En estas imágenes se evidencian la prevalencia de signos y síntomas psicósomáticos de los practicantes que realizaron practica I y II en CAP.

Anexo 13. Registro fotográfico en las diferentes sesiones de intervención realizadas.







Anexo 14. Evidencia de la aplicación del instrumento post intervención durante semestre B 2022 del grupo control.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Natalia

Edad: 24

Genero: F

Ocupación: Estudiante

Cargo: Practicante

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo: 16 horas semanales

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de práctica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		X
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		X
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?	X	
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	X	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	X	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		<input checked="" type="checkbox"/>
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		<input checked="" type="checkbox"/>
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		<input checked="" type="checkbox"/>
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		<input checked="" type="checkbox"/>
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?	<input checked="" type="checkbox"/>	
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	<input checked="" type="checkbox"/>	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	<input checked="" type="checkbox"/>	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	<input checked="" type="checkbox"/>	

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, eczema, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>	X				
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Katherine

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		✓
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		✓
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	✓	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?	✓	
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		✓
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	✓	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	✓	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?	✓	
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		✓
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?	✓	
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		✓
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	✓	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		✓
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	✓	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	✓	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?		✓

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>		✓			
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	✓				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	✓				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		✓			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	✓				

Gracias por su participación y colaboración.

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: ERIKA

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	Si	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?		X
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?		X
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?	X	

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		X
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		X
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?		X
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		X
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		X
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?		X
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	X	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		X
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		X
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		X
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		X
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		X
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?	X	
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		X
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frente a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?		
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?		
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?		

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>	X				
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>	X				
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		X			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración. ☺

Encuesta Diagnostica sobre el campo de practica CAP.

Nombre: Jessica .

Edad:

Genero:

Ocupación:

Cargo:

Practica I Practica II

Trabajo remunerado: Si No

Horario de trabajo:

Depende económicamente de alguien: SI No

Tiene Hijos: SI No

Número de Hijos:

Edades de los hijos: _____

Por favor, lea atenta y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cualquier inquietud por favor comuníquela.

Preguntas - Ítems	SI	No
1. ¿Se encuentra usted realizando sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?	X	
2. ¿Ha sentido usted alguna manifestación física (migraña, cansancio extremo, tensión muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?	X	
3. ¿Ha sentido o experimentado usted dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones o tensión muscular en el cuello?	X	
4. ¿Ha sentido o experimentado usted comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel durante el tiempo que lleva realizando las practicas?		X
5. ¿Ha sentido o experimentado usted diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito en el tiempo que lleva como practicante?		X
6. ¿Ha sentido o experimentado usted insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse en durante el tiempo de prácticas?		X

7. ¿Ha sentido o experimentado usted exceso de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos anormales?		<input checked="" type="checkbox"/>
8. ¿Se ha sentido usted enfermo sin aparente razón durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Dentro de sus labores cotidianas en el campo de practica (Consultorio de Atención Psicológico - CAP) ¿ha sentido usted alguna emoción fuerte, tales como "Miedo, Enojo, Estrés, Preocupación o frustración"?	<input checked="" type="checkbox"/>	
10. ¿Ha sentido o experimentado usted miedo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
11. ¿Ha sentido o experimentado usted Enojo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
12. ¿Ha sentido o experimentado usted Estrés durante sus prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	
13. ¿Ha sentido o experimentado usted Preocupación durante sus prácticas?	<input checked="" type="checkbox"/>	
14. ¿Ha sentido o experimentado usted Frustración durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
15. ¿Ha sentido o experimentado usted pánico durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
16. ¿Ha sentido o experimentado usted desanimo durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
17. ¿Ha sentido o experimentado usted Melancolía durante sus prácticas?		<input checked="" type="checkbox"/>
18. Basándose en los episodios en que puede sentir esas emociones o sentimientos ¿ha notado usted algún síntoma o manifestación posterior que pudiera estar relacionado con estos?		<input checked="" type="checkbox"/>
19. ¿Tiene usted alguna forma de aliviar o tratar los síntomas físicos que le pueden surgir luego de dichos episodios?		<input checked="" type="checkbox"/>
20. ¿Considera usted que estas sensaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su practica en el CAP?		<input checked="" type="checkbox"/>
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención frñte a la correcta gestión de signos, sensaciones o manifestaciones que se pueda presentar durante su práctica?	<input checked="" type="checkbox"/>	
22. ¿Se sentiría usted interesado en replicar la información, protocolo, rutas de atención y/o conocimientos en la gestión correcta de signos, sensaciones o manifestaciones físicas con sus círculos sociales (Familia, amigos, colegas y conocidos)?	<input checked="" type="checkbox"/>	
23. ¿La información sobre los signos – síntomas – manifestaciones físicas, protocolo, rutas de atención, manejo y demás le parece más practica tenerla en físico?	<input checked="" type="checkbox"/>	

}

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>					
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>		X			
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>	X				
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Ahora por favor elija la frecuencia que mas se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.

<u>Manifestación</u>	<u>Nada frecuente</u>	<u>Poco frecuente</u>	<u>ocasional</u>	<u>Frecuente</u>	<u>Muy frecuente</u>
<i>Dolores de cabeza, fatiga, migraña, convulsiones, tensión muscular en el cuello</i>		X			
<i>Comezón, sarpullido, acné, dermatitis o irritación en la piel</i>		X			
<i>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vomito</i>	X				
<i>Insomnio, sueño excesivo, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</i>		X			
<i>Enfermarse sin razón aparente</i>	X				

Gracias por su participación y colaboración.

Nota. Estas respuestas confirman la efectividad al reducir la sintomatología psicósomática en el grupo control, que realizo practica I y II en el CAP.

Anexo 15. Registro fotográfico de integración de equipo de trabajo CAP:





Anexo 16. Programa de promoción y prevención diseñado, aplicado y recomendado para utilizar en futuros practicantes.

¡ESCUCHA A TU CUERPO!

EN LA PRACTICA PROFESIONAL.

Johan Sebastian Varon Guzman



INTRODUCCIÓN

Todos los seres humanos tienden a enfermarse por diferentes motivos, muchos de ellos pueden ser a causa de sus emociones (enojo, miedo, ira, pánico) pero cuando estas emociones se desbordan dan paso a lo que se conoce como manifestaciones o síntomas psicológicos (ansiedad, depresión o trastornos) los cuales si no se detectan a tiempo, tratan y controlan pueden terminar convirtiéndose en enfermedades somáticas.

"Nuestro cuerpo produce síntomas físicos en respuesta a las emociones todo el tiempo" (Neuróloga - Suzanne O' Sullivan para BBC, 2017).



PRESENTACIÓN

Se crea un programa de promoción y prevención, para mejorar la salud mental de los practicantes del consultorio de atención psicológico UNIMINUTO CAP, luego de un proceso de evaluación sobre estrés; se plantea mejorar la salud mental durante las prácticas aplicando diversas técnicas como:

- Relajación
- Regulación emocional
- Entrenamiento en autoinstrucciones



ÍNDICE DE CONTENIDO

• Introducción	2
• Presentación	3
• Objetivos	5
• Marco Teórico	6
• Sesiones	16
• Anexos	41
• Referencias	45

OBJETIVOS

1

Reconocer sintomatología individual causada por estrés en los practicantes

4

Prevenir implicaciones directas en la salud de los participantes a raíz de sintomatología por estrés.

2

Identificar la relación que existe entre las emociones y los síntomas psicosomáticos.

3

Brindar herramientas para el manejo de sintomatología por estrés.

MARCO TEÓRICO

¿Que es el estrés?

Es la demanda excesiva de recursos físicos, emocionales y psicológicos que se generan ante situaciones externas, generalmente precedido de una emoción o sentimiento; generando una respuesta fisiológica de agotamiento tras el uso de dichos recursos.

MARCO TEÓRICO

¿Que es el estrés?

En resumen, las definiciones de estrés giran en torno a la adaptación del ser humano a demandas externas, a la capacidad del organismo para hacerle frente y a un estado del organismo con síntomas físicos, psicológicos, etc.; Beehr y Neuman, (1978); López de Caro (1985) citados por Cuevas-Torres y García-Ramos (2012) hablan del uso frecuente de este concepto a pesar de no existir una definición conceptual común sobre estrés laboral.

Osorio, Julieth Estefanía, & Cárdenas Niño, Lucila. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>

MARCO TEÓRICO

Sintomatología y sus componentes:

Los síntomas se entienden como las manifestaciones que un individuo puede presentar, pero no son visibles ni medibles por su interlocutor, mientras los signos son aquellas manifestaciones físicas que se pueden observar por la persona a quien le describe su situación.

Desviat, Manuel. (2010). Síntoma, signo e imaginario social. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(1), 125-133

MARCO TEÓRICO

Las emociones son las respuestas psicofisiológicas que tiene el cuerpo ante diferentes eventos y son neutrales, ya que solo preparan al cuerpo para actuar ante dicha situación. Estas a su vez no tienen una connotación positiva o negativa, como se suele asociar a algunas de estas, o incluso pueden llegar a ser confundidas con los sentimientos pero realmente distan de ellas por la interpretación lógica y subjetiva que posee por sí mismo el sentimiento, dando esta diferenciación solo existen 5 emociones básicas.

Sutil, C. R. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación relacional*, 7, 348-372.

MARCO TEÓRICO

La importancia de la regulación emocional:

La regulación emocional es un tema ampliamente estudiado por diferentes profesionales a lo largo de la historia, dejando supuestos como el decir que es la aceptación y modulación de "afectos negativos" también la atención, y comprensión de las emociones y sus respectivas respuestas fisiológicas, para lograr completar objetivos a pesar de presentar así como la capacidad de lograr objetivos, a pesar de experimentar un estado emocional alterado.

MARCO TEORICO



"La regulación de las emociones consiste en procesos extrínsecos e intrínsecos que son responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente intensivas y temporales para lograr las metas de uno".

Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. Monogr Soc Res Child Dev. 1994;59(2-3):25-52)

MARCO TEÓRICO

Técnicas conocidas para el manejo de estrés:

Edmund Jacobson sentó las bases para comprender que tensionar los músculos y luego relajarlos, hace consciente a las personas de todo lo que sucede en el cuerpo de manera automática hacia el año 1920, teniendo una implicación directa en los estados de estrés y ansiedad que pueda presentar un individuo; llevando a la persona a un estado de relajación a través de la autoobservación de las sensaciones generadas por dicho método.

MARCO TEÓRICO

"Jacobson comprobó que tensando y distendiendo una serie de músculos y percibiendo las sensaciones corporales que se producen, se eliminan casi por completo las tensiones y contracciones musculares, induciéndose un estado de relajación profunda".

Pucha Pacurucu, E. A., & Vázquez Gavilanes, M. G. (2019). Eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de JACOBSON frente a reestructuración cognitiva de BECK en pacientes que presentan ansiedad en CENTERAVID (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).



MARCO TEÓRICO

La terapia la inoculación del estrés surge del psicólogo Donald Meichenbaum bajo el enfoque cognitivo conductual en 1974, como tratamiento para enseñar a las personas como enfrentar las manifestaciones del estrés.

Bajo la premisa que, si las personas al ser vacunadas o inoculadas pueden desarrollar mecanismos de respuesta positiva y efectivos para contrarrestar una enfermedad física de igual manera, al inocularse el estrés de forma controlada, también se podrían volver "resistentes al estrés".

MARCO TEÓRICO

“El adiestramiento debe ser sensible a las diferencias individuales y culturales. Como observaron Silver y Portman (1980)”, como complemento a esto La gente no tiene unas reacciones predecibles y ordenadas después de acontecimientos estresantes, y, en consecuencia, las intervenciones deben adaptarse individualmente”.

(Meichenbaum, 1987)



SESION 1

Objetivo de la sesión: Enseñar a los participantes los componentes que puede incluir una sintomatología psicósomática por estrés e identificarlos.

Tiempo de la sesión: 20 minutos.

Materiales: Tablero acrílico y marcadores o videobeam, computador y diapositivas.



INSTRUCCIONES:

Se inicia la sesión sondeando a los participantes sobre los conocimientos previos que tienen frente a las diferencias conceptuales que existen entre signos y síntomas, emociones y componentes que dan lugar a una somatización de estrés.

Basado en los pre-saberes de los participantes, se hace una contextualización para complementar, modificar o reforzar dichos conocimientos previamente adquiridos en esta diferenciación a través de una explicación corta sobre que son signos y que son síntomas, emociones, sentimientos.

Se procede a realizar una psicoeducación sobre los diferentes componentes que pueden verse implicados por exceso de estrés (Cognitivo, Conductual, Fisiológico y Emocional), ya que es importante entender las implicaciones directas e indirectas que puede tener una persona que no sabe reconocer y gestionar el estrés en la cotidianidad.

INSTRUCCIONES:

Se pide a todos los participantes de práctica que llenen el consentimiento informado y realicen la encuesta diagnóstica de síntomas psicósomáticos diseñada previamente por Sebastian Varon para tener un punto de comparación a futuro del avance y utilidad de los instrumentos aplicados.

SESIÓN 2



Objetivo de la sesión: Identificar los posibles síntomas psicósomáticos de los participantes mediante una autoevaluación.

Tiempo de la sesión: 15 minutos.

Materiales: Hoja de autoevaluación.

INSTRUCCIONES:

Se inicia la sesión preguntando si durante el último mes han notado cambios en su cuerpo, ya sea de carácter físico o psicológico que no tengan un motivo aparente de inicio .

Basado en las respuestas de los participantes, se hace una breve explicación sobre los síntomas habituales que pueden aparecer a causa del estrés, y tienen un compromiso directo con los diferentes sistemas del organismo.

Luego de esto se entrega a los participantes con un listado de síntomas tradicionales asociados a estrés que son somatizados por el cuerpo para realizar un auto registro, posteriormente se proyecta o envía un video a los participantes sobre estrés(ver anexos) para comprender como en la cotidianidad el estrés aparece en nuestra vida a través de acciones mínimas que deben ser tenidas en cuenta, ya que incluso se puede llegar a normalizar una vida con altos índices de estrés asociándose con el éxito en la vida.

INSTRUCCIONES:

Finalmente, se pide a los participantes que recuerden las actividades, emociones y sentimientos que tuvieron previo a la aparición de dicha sintomatología para que posteriormente, en caso de presentarse confirmen si tienen relación directa dichos síntomas con episodios de estrés y propongan actividades que pueden realizar ante dichas situaciones como se ejemplifica en el video para reducir el estrés y manejar los síntomas que pueden aparecer por una mala gestión del mismo, para que en la próxima sesión luego de aplicar dichas actividades puedan compartir su experiencia.

SESIÓN 3



Objetivo de la sesión: Entrenar a los participantes en respiración diafragmática.

Tiempo de la sesión: 15 minutos.

Materiales: No aplica.

INSTRUCCIONES:

Se inicia la sesión explicando la diferencia entre respiración normal y diafragmática con el fin que ellos puedan identificar qué tipo de respiración pueden lograr si centran su atención en ella, luego se realiza un ejercicio práctico pidiendo a los participantes que pongan cómodos en la posición que deseen mientras se va guiando una respiración pausada y profunda, para que el oxígeno ingrese al torrente sanguíneo a través de los pulmones.

Explicando como este tipo de respiración es beneficiosa para controlar los síntomas de estrés y ansiedad, al tener plena consciencia de ella.

Finalmente, se pide a uno de los participantes que repita el ejercicio para confirmar que las instrucciones dadas fueron transmitidas de manera correcta y se hace el énfasis para que la apliquen durante la semana al menos una vez al día para irse acostumbrando a la técnica.

SESIÓN 4

Objetivo de la sesión: Entrenar a los participantes en relajación progresiva de Jacobson.

Tiempo de la sesión: 20 a 25 minutos.

Materiales: No aplica.



INSTRUCCIONES:

Se inicia la sesión pidiendo a los participantes que pongan cómodos en la posición que deseen mientras se va guiando una respiración diafragmática enseñada previamente, esta debe ser pausada y profunda, enseguida se pide a los participantes que cierren los ojos mientras se hacen conscientes de su respiración.

Luego de 2 minutos respirando, se pide a las personas que inicien contrayendo los músculos que rodean los ojos, y los suelten lentamente, mientras con un tono de voz suave y acorde al ejercicio se indica que aumente la presión para posteriormente liberarla lentamente e identifiquen la sensación de bienestar que les genera al liberar la presión. Se repite el mismo ejercicio con los músculos de la nariz y boca como haciendo "muecas" para que sientan la sensación de relajación y bienestar que siente el cuerpo cuando se libera la tensión.

Se pasa a los músculos del cuello, tratando de tocar el mentón el pecho, haciendo una presión considerable para luego lentamente liberarla y tener la sensación de relajación y bienestar.

INSTRUCCIONES:

Ahora se pide que suban los hombros como queriendo tocarse las orejas, aumentando gradualmente su presión y sosteniéndola por unos segundos sin dejar de respirar, posteriormente se lleva nuevamente a la persona a que respire profundo y lentamente para continuar con el grupo muscular del abdomen.

Se piden que sin abrir los ojos y solo utilizando sus sentidos se hagan conscientes de los sonidos que los rodean, los aromas, siempre reforzando el estado de bienestar con la frase "sientes como tu cuerpo esta cada vez más relajado y se siente bien" ahora pasamos a los brazos empuñando fuertemente las manos, aumentando la presión progresivamente y sosteniéndola por unos segundos para luego liberarla y sentir la sensación de bienestar.

Así se realiza el ejercicio con los grupos musculares de la pelvis y nalgas, pasando a las piernas realizando nuevamente una pausa para que respiren y se hagan conscientes de lo que siente su cuerpo como su respiración, latidos del corazón o los sonidos que existen fuera de su cuerpo.

Finalmente, se hace la contracción y liberación de presión en los pies como se indica previamente para finalmente pedir que imagen una situación que les genere estrés.

INSTRUCCIONES:

Cuando la identifiquen que se pide que tomen la emoción o sentimiento que sintieron en ese momento y lo conviertan en su mente en pequeñas bolitas que flotan en el aire.

Visualizando el estrés como un agente externo que se puede moldear o manipular a placer por cada uno de los participantes por lo que pueden ir sacando a través de la respiración esa sensación de estrés de cansancio, y todo lo negativo que pueden llegar a sentir.

Finalmente se concluye la sesión reforzando el estado de relajación diciéndoles: Ahora todo el estrés que tenias se ah ido de tu cuerpo y te sientes tranquilo, pleno y relajado.

Se da la instrucción que lentamente se reincorporen a una posición de atención y abran sus ojos lentamente.

Se pregunta a los participantes como si sienten algún cambio luego del ejercicio e indica que lo pueden realizar antes de dormir o ante situaciones que les generen altos niveles de estrés.

INSTRUCCIONES:

Se pide a todos los participantes de practica I que llenen el instrumento 2 auto aplicable de síntomas psicósomáticos diseñado previamente por Sebastian Varon para tener un punto de comparación del avance y utilidad de las técnicas aplicadas hasta el momento.

SESIÓN 5



Objetivo de la sesión: Entrenar a los participantes regulación emocional.

Tiempo de la sesión: 15 minutos.

Materiales: Tablero acrílico y marcadores.

INSTRUCCIONES:

Se inicia recordando a los participantes que las emociones no son buenas ni malas, y repasando las 5 emociones primarias o básicas del ser humano, además recordando que los sentimientos son la categorización subjetiva que las personas le damos a una emoción presentada ante una situación.

Luego se pide a los participantes que identifiquen que están sintiendo ese momento, siendo guiados dando ejemplos como:

Puedo estar sintiendo temor, angustia, felicidad, agradecimiento, incomodidad etc. Para que ellos puedan identificar al menos un sentimiento que tengan ese momento y continuar con el ejercicio, posteriormente se se hace una ronda de preguntas y respuestas rápidas para identificar la respuesta que tendrían ante dicha situación y a su vez entender como pueden generar un control de las emociones.

Situaciones de ejemplo en ANEXOS.

INSTRUCCIONES:

Cuando ya este identificado el sentimiento o emoción a través de la indicación previa todos los participantes deben pensar y calificar en una escala del 1 a 10 siendo 1 poco incomodos y 10 supremamente incomodos como se sienten en ese momento, una vez hecho esto se pide a la persona que observe la emoción o sentimiento mientras le da vueltas en circulo, para comprender que esa emoción o sentimiento solo la puede sentir, observar y entender sin darle el poder de dañarlo ya que esta en su interior y si lucha contra ella mas grande y fuerte se haria incluso desestabilizándolo por completo.

Se toma el marcador y se escribe en el tablero la frase "estoy sintiendo que", luego se indica que digan en voz alta "estoy sintiendo que: (emoción o sentimiento)" luego se agrega en el tablero la frase antes de la anterior "estoy pensando que" quedando "Estoy pensando que estoy sintiendo que:" y se les dice que lo repitan en voz alta quedando la frase: "Estoy pensando que estoy sintiendo que _____" y finalmente se antepone la frase "estoy notando" en el tablero para completar la frase: "Estoy notando que estoy pensando que estoy sintiendo que _____" la cual deben repetir 5 veces.

INSTRUCCIONES:

Cuando se realice la repetición de dicha frase 5 veces se indagará en los participantes si después del ejercicio han reducido la incomodidad o malestar que les generaba la emoción o sentimiento y cuál sería la puntuación que le darían en comparación con la que le dieron inicialmente.

Y se realiza el cierre explicándoles que cuando notamos conscientemente nuestras emociones, sentimientos o pensamientos el malestar generado a nivel psicológico puede ser alto ya que muchas veces nuestros pensamientos y emociones se mezclan entre sí y no somos conscientes de esto, lo que produce un malestar significativo y hasta abrumador, pero si simplemente los observamos y racionalizamos como lo que es "un sentimiento", "una emoción" o "un pensamiento" se reducen los niveles de estrés producidos en nuestros cuerpos.

Se deja la indicación de realizar este ejercicio las veces que consideren necesarias durante sus prácticas para reducir los niveles de estrés y los síntomas somáticos producidos por la falta de identificación de nuestras emociones.

SESIÓN 6

Objetivo de la sesión: Entrenar a los participantes en autoinstrucciones bajo técnicas de inoculación de estrés.

Tiempo de la sesión: 20 minutos.

Materiales: No aplica.



INSTRUCCIONES:

Se realiza una explicación corta sobre como nuestro lenguaje interno afecta la forma de entender, ver y actuar ante diferentes situaciones; con esta introducción se garantiza que puedan comprender la importancia de las auto instrucciones basadas en la técnica de inoculación de estrés.

Luego se pide a un participante que salga sea voluntario y salga un momento de la sala mientras se dan a los demás las siguientes instrucciones:

Se van a ubicar en un círculo alrededor del voluntario y van a empezar a hablar duro, hacer sonidos fuertes y demás sin prestarle atención a la persona que está dentro del círculo y en caso que él quiera huir del círculo deben cerrarlo o seguirlo con la finalidad de generar un nivel de estrés.

Y al voluntario se le pide que regrese nuevamente al salón y se sienta en el piso en el centro del salón mientras los demás lo rodean en el piso y mediante un gesto facial los que están rodeando al voluntario inician a hacer ruidos

INSTRUCCIONES:

Luego se pide nuevamente al voluntario a que salga nuevamente del salón mientras se les dice a los demás participantes que deben decirle cosas potencialmente hirientes como:

"No eres bueno en la practica", "No sabes nada", "Mira la hora y no haz hecho los trabajos" etc. Todos centrados en el ámbito académico a excepción de una persona que dirá cosas amables y positivas.

Se pide nuevamente que el voluntario entre al salón y se acomoden nuevamente en el circulo mientras se le vendan los ojos al voluntario que esta siendo sometido a estímulos estresores e inicia la fase 2 de la intervención; se espera que inicialmente la persona sometida escuche todo lo que le dicen sus compañeros.

Luego de unos minutos se para la actividad y se pregunta a la persona voluntaria que estuvo con lo ojos vendados que escucho, sintió y a que estímulos les dio mas importancia, con el fin de identificar si tuvo la capacidad de darle peso y valor al único estímulo positivo por encima de todos los negativos que eran mas.

INSTRUCCIONES:

Finalmente se detiene el ejercicio y se pide a las personas que se sienten en sus sillas solo quedando el voluntario en frente de todos y se indaga sobre que pensamientos tuvo mientras estaba afuera del salon la primera vez, y se explica que ese momento corresponde a la FASE DE PREPARACION que consiste en la fase previa que todos los humanos tenemos previamente a una situación de estrés, en la que probablemente nuestros pensamientos sean mayormente negativos o de incertidumbre y nuestro cuerpo tiene una respuesta fisiológica ya sea con palpitaciones aceleradas, sudoración o ansiedad por la situación que no conocemos y nos genera estrés.

Ahora preguntamos al voluntario que tan difícil fue centrarse solo en el estímulo positivo que se estaba dando por encima de los demás estímulos negativos que daban sus compañeros explicando, que esos pensamientos o instrucciones positivas se pueden dar en la FASE DE AFRONTAMIENTO por lo que si se realiza este ejercicio de manera constante es mas fácil adaptarse a las autoinstrucciones y combatir eficazmente el estrés

INSTRUCCIONES:

Finalmente se pregunta al voluntario que tipo de pensamientos llegan a su mente después de comprender el ejercicio y haber hecho el proceso de autoinstrucciones, realizando la explicación pertinente que esta se llama FASE DE RESOLUCION en la que después del evento estresor, es posible que las sensaciones que tiene el cuerpo no sean negativas ni existan niveles de estrés tan altos como se puede sentir sin practicar esta técnica.

Se indaga sobre si quedan dudas sobre como aplicar las autoinstrucciones y las fases de la terapia, para recopilar la información haciendo un paso a paso sobre lo que sucede en nuestro cerebro ante el estrés, se invita a aplicar esta técnica en el escenario de practicas, así sea ante una situación que no genere altos niveles de estres para adherir la información y confirmar que fue aprendida completamente.

Dando paso a escribir una carta en la que de manera simbólica se digan a si mismos los compromisos a los que deben llegar a partir de ahora, firmando este compromiso con ellos mismos.

Se les indica que en 15 días se realizara una sesión de control y una evaluación a través de Google forms para confirmar si el entrenamiento básico en las diferentes técnicas fue beneficioso para los participantes.

SESIÓN 7



Objetivo de la sesión: Evaluación de las actividades y niveles de estrés de los practicantes.

Tiempo de la sesión: 10 minutos.

Materiales: No aplica.

INSTRUCCIONES:

A los practicantes de CAP- II se les enviara un cuestionario a través de Google forms para que califiquen la utilidad y efectividad de las técnicas empleadas y aprendidas durante el proceso, así como la diferencias que lograron notar antes y después de las intervenciones realizadas para confirmar que el proceso tuvo un impacto positivo en la salud mental de los participantes.

ANEXOS

ARTÍCULO 1

<https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U>

ANEXOS

ARTÍCULO 1.1

Consentimiento Informado

Fecha: _____

Síntomas psicocómicos de estrés en practicantes CAP 2022.

Yo, _____ con documento de identidad C.C. _____, Certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio que me han invitado a participar que estoy conociendo, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyente a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetará la buena fe, la confiabilidad e integridad de la información por mi suministrada lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

De acuerdo a la ley 1090 del 2006 me permito informarle que como investigador estoy sujeto al código de ética profesional del psicólogo y que en ejercicio de nuestro aprendizaje, acato todas las regulaciones que como futuro profesional puedan existir. Teniendo en cuenta que esta investigación es totalmente académica, no formularé ningún tipo de diagnóstico o aplicación de procedimientos con los que no esté familiarizado en el momento.

Reconozco que:

- No estoy obligado a contestar una pregunta si me resulta incomoda, incriminatoria u ofensiva en cualquier sentido, que puede terminar de manera unilateral la entrevista si considero que me podría causar daños psicológicos o morales.
- Autorizo la grabación de mi voz y/o cualquier otro tipo de grabación de audio y/o video de la investigación de la cual he sido completamente informado, y no tendrá una implicación de ninguna otra índole por las respuestas que yo de dicha entrevista.
- He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Firma

ANEXOS

ARTÍCULO 1.2

<p>Nombre: _____</p> <p>Educación: _____</p> <p>Carrera: _____</p> <p>Ciudad: _____</p> <p>Cargo: _____</p> <p>Práctica I <input type="checkbox"/> Práctica II <input type="checkbox"/></p> <p>Trabajo remunerado: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Horario de trabajo: _____</p> <p>Depende económicamente de alguien: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Tiene hijos: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>Nombre de los hijos: _____</p> <p>Estado de los hijos: _____</p> <p>Por favor, lee detenida y cuidadosamente cada una de las preguntas y respóndalas de forma honesta, cuidando la privacidad que favor comunicarte.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Pregunta - ítem</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. ¿Se encuentra usted nervioso sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. ¿Se siente usted alguna preocupación (falta de interés, cansancio extremo, ansiedad muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. ¿Se siente o experimenta usted dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio o dificultad para concentrarse?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. ¿Se siente o experimenta usted cansancio, agotamiento, ansiedad o irritación en el pecho durante el tiempo que lleva realizando las prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Pregunta - ítem	SI	NO	1. ¿Se encuentra usted nervioso sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?			2. ¿Se siente usted alguna preocupación (falta de interés, cansancio extremo, ansiedad muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?			3. ¿Se siente o experimenta usted dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio o dificultad para concentrarse?			4. ¿Se siente o experimenta usted cansancio, agotamiento, ansiedad o irritación en el pecho durante el tiempo que lleva realizando las prácticas?			<table border="1"> <tbody> <tr> <td>7. ¿Se siente o experimenta usted nervios de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos abdominales?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. ¿Se ha sentido usted enfermo en cualquier razón durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. ¿Dentro de sus labores y labores en el campo de práctica (Comunidad de Atención Psicológica - CAP) ¿se siente usted alguna ansiedad, falta de interés, preocupación o frustración?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10. ¿Se siente o experimenta usted miedo durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11. ¿Se siente o experimenta usted estrés durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12. ¿Se siente o experimenta usted fatiga durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13. ¿Se siente o experimenta usted Preocupación durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14. ¿Se siente o experimenta usted Frustración durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15. ¿Se siente o experimenta usted pánico durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16. ¿Se siente o experimenta usted desano durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17. ¿Se siente o experimenta usted Melancolía durante sus prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>18. Responda en los espacios en que puede sentir esas emociones (o sentimientos) ¿se siente usted algún síntoma o manifestación psíquica que podría estar relacionada con estas?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>19. ¿Tiene usted alguna dificultad para dormir o trazar los horarios físicos que se pueden surgir luego de dichos apodados?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20. ¿Considera usted que estas manifestaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su práctica en el CAP?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>21. ¿Le parece importante tener una guía de atención desde el inicio de las prácticas o manifestaciones que se puedan "ver" o "sentir" en las prácticas?</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	7. ¿Se siente o experimenta usted nervios de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos abdominales?			8. ¿Se ha sentido usted enfermo en cualquier razón durante sus prácticas?			9. ¿Dentro de sus labores y labores en el campo de práctica (Comunidad de Atención Psicológica - CAP) ¿se siente usted alguna ansiedad, falta de interés, preocupación o frustración?			10. ¿Se siente o experimenta usted miedo durante sus prácticas?			11. ¿Se siente o experimenta usted estrés durante sus prácticas?			12. ¿Se siente o experimenta usted fatiga durante sus prácticas?			13. ¿Se siente o experimenta usted Preocupación durante sus prácticas?			14. ¿Se siente o experimenta usted Frustración durante sus prácticas?			15. ¿Se siente o experimenta usted pánico durante sus prácticas?			16. ¿Se siente o experimenta usted desano durante sus prácticas?			17. ¿Se siente o experimenta usted Melancolía durante sus prácticas?			18. Responda en los espacios en que puede sentir esas emociones (o sentimientos) ¿se siente usted algún síntoma o manifestación psíquica que podría estar relacionada con estas?			19. ¿Tiene usted alguna dificultad para dormir o trazar los horarios físicos que se pueden surgir luego de dichos apodados?			20. ¿Considera usted que estas manifestaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su práctica en el CAP?			21. ¿Le parece importante tener una guía de atención desde el inicio de las prácticas o manifestaciones que se puedan "ver" o "sentir" en las prácticas?			<p>Ahora por favor elija la frecuencia que más se ajuste a la aparición de las manifestaciones físicas que usted haya sentido o experimentado.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Manifestación</th> <th>Nada frecuente</th> <th>Frecuente</th> <th>Ocasional</th> <th>Frecuente</th> <th>Muy frecuente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio, ansiedad muscular en el pecho</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cansancio, agotamiento, ansiedad, irritación en el pecho</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vómito</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Insomnio, agotamiento, cansancio extremo, dificultad para concentrarse</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entérmame sin razón alguna</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Manifestación	Nada frecuente	Frecuente	Ocasional	Frecuente	Muy frecuente	Dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio, ansiedad muscular en el pecho						Cansancio, agotamiento, ansiedad, irritación en el pecho						Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vómito						Insomnio, agotamiento, cansancio extremo, dificultad para concentrarse						Entérmame sin razón alguna					
Pregunta - ítem	SI	NO																																																																																																
1. ¿Se encuentra usted nervioso sus prácticas profesionales y cursando asignaturas académicas al mismo tiempo?																																																																																																		
2. ¿Se siente usted alguna preocupación (falta de interés, cansancio extremo, ansiedad muscular, etc.) desde el inicio y durante sus prácticas?																																																																																																		
3. ¿Se siente o experimenta usted dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio o dificultad para concentrarse?																																																																																																		
4. ¿Se siente o experimenta usted cansancio, agotamiento, ansiedad o irritación en el pecho durante el tiempo que lleva realizando las prácticas?																																																																																																		
7. ¿Se siente o experimenta usted nervios de ganas de ir al baño, irregularidad menstrual, cólicos abdominales?																																																																																																		
8. ¿Se ha sentido usted enfermo en cualquier razón durante sus prácticas?																																																																																																		
9. ¿Dentro de sus labores y labores en el campo de práctica (Comunidad de Atención Psicológica - CAP) ¿se siente usted alguna ansiedad, falta de interés, preocupación o frustración?																																																																																																		
10. ¿Se siente o experimenta usted miedo durante sus prácticas?																																																																																																		
11. ¿Se siente o experimenta usted estrés durante sus prácticas?																																																																																																		
12. ¿Se siente o experimenta usted fatiga durante sus prácticas?																																																																																																		
13. ¿Se siente o experimenta usted Preocupación durante sus prácticas?																																																																																																		
14. ¿Se siente o experimenta usted Frustración durante sus prácticas?																																																																																																		
15. ¿Se siente o experimenta usted pánico durante sus prácticas?																																																																																																		
16. ¿Se siente o experimenta usted desano durante sus prácticas?																																																																																																		
17. ¿Se siente o experimenta usted Melancolía durante sus prácticas?																																																																																																		
18. Responda en los espacios en que puede sentir esas emociones (o sentimientos) ¿se siente usted algún síntoma o manifestación psíquica que podría estar relacionada con estas?																																																																																																		
19. ¿Tiene usted alguna dificultad para dormir o trazar los horarios físicos que se pueden surgir luego de dichos apodados?																																																																																																		
20. ¿Considera usted que estas manifestaciones responden ÚNICAMENTE a las labores relacionadas con su práctica en el CAP?																																																																																																		
21. ¿Le parece importante tener una guía de atención desde el inicio de las prácticas o manifestaciones que se puedan "ver" o "sentir" en las prácticas?																																																																																																		
Manifestación	Nada frecuente	Frecuente	Ocasional	Frecuente	Muy frecuente																																																																																													
Dolor de cabeza, náusea, migraña, insomnio, ansiedad muscular en el pecho																																																																																																		
Cansancio, agotamiento, ansiedad, irritación en el pecho																																																																																																		
Diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, náuseas, vómito																																																																																																		
Insomnio, agotamiento, cansancio extremo, dificultad para concentrarse																																																																																																		
Entérmame sin razón alguna																																																																																																		

ANEXOS

ARTÍCULO 2

Situaciones

- 1- Llegas a tu casa y un ladrón esta atacando a tu mamá con un arma cortopunzante.
- 2- Encuentras a tu pareja con su amante besándose en la sala de su casa.
- 3- Recibes la noticia que tienes cáncer y solo te queda una semana de vida.
- 4- Debes entregar el informe final para practicas mañana y lo habías olvidado.
- 5- Varias personas con vestimenta sospechosa te siguen a altas horas de la noche.

ANEXOS

ARTÍCULO 3

<https://forms.gle/wMzPiXD8sukxfpmh9>

*Formulario provisional

REFERENCIAS

[HTTPS://WWW.BBC.COM/MUNDO/NOTICIAS-38748531](https://www.bbc.com/mundo/noticias-38748531)

OSORIO, JULIETH ESTEFANÍA, & CÁRDENAS NIÑO, LUCILA. (2017). ESTRÉS LABORAL: ESTUDIO DE REVISIÓN. *DIVERSITAS: PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 13(1), 81-90.
[HTTPS://DOI.ORG/10.15332/S1794-9998.2017.0001.06](https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06)

DESVIAT, MANUEL. (2010). SÍNTOMA, SIGNO E IMAGINARIO SOCIAL. *REVISTA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NEUROPSIQUIATRÍA*, 30(1), 125-133

SUTIL, C. R. (2013). ¿ QUÉ ES UNA EMOCIÓN? TEORÍA RELACIONAL DE LAS EMOCIONES. *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*, 7, 348-372.

REFERENCIAS

SUTIL, C. R. (2013). ¿ QUÉ ES UNA EMOCIÓN? TEORÍA RELACIONAL DE LAS EMOCIONES. *CLÍNICA E INVESTIGACIÓN RELACIONAL*, 7, 348-372.

THOMPSON RA. EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *MONOGR SOC RES CHILD DEV*. 1994;59(2-3):25-52)

PUCHA PACURUCU, E. A., & VÁZQUEZ GAVILANES, M. G. (2019). EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON FRENTE A RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE BECK EN PACIENTES QUE PRESENTAN ANSIEDAD EN CENTERAVID (BACHELOR'S THESIS, UNIVERSIDAD DEL AZUAY).

Meichenbaum, D. (1987). Manual de inoculación del estrés. Barcelona:
Headington Hill Hall, England.

¡MUCHAS GRACIAS!