



División de Gestión de la Salud Integral y el Desarrollo Humano
Intervención Psicosocial: “Estados Estresantes”

Código: PA-GU-7-PT-24

Versión: 0

Fecha de actualización: 04-09-2015

Página 1 de 5

1. PROCESO/SUBPROCESO RELACIONADO:	Gestión de la Cultura y el Bienestar / Gestión del Bienestar Universitario
2. RESPONSABLE(S):	Psicólogas de la División de Salud Integral
3. OBJETIVO:	Estandarizar los procesos de atención al paciente de la División
4. ALCANCE:	Inicia con la recepción del estudiante y termina con la evaluación de manera constante el proceso de evolución del paciente
5. MARCO NORMATIVO:	<p>Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMIV) Técnicas de Modificación de Conducta – Aurora Gavino JAUREGUI, Reina César Alberto; Promoción de la salud y prevención de la enfermedad - Enfoque en salud familiar; editorial médica internacional. Bogotá D.C. 1998. Psicología clínica: conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión; Escrito por Timonthy J. Trull, E Jerry Phares. MEJÍA, Gómez Diego; MOLINA de UrizaJackeline. Sistema de educación continua. Salud Familiar. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina. Bogotá, Octubre de 1990. MEJÍA, Gómez Diego; Salud Familiar para América Latina. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina. Bogotá. 1991. ¿Qué es la terapia familiar? Dr. Carlos Nolasco Pereyra</p>

6. CONTENIDO:

No.	Actividad / Descripción	Cargo Responsable	Punto de Control
1	Recepción del estudiante Saludar al usuario con calidez y escucha activa.	Profesional Universitario Psicóloga	



2	<p>Definición de la patología</p> <p>Síntomas de estrés: Las señales más frecuentes de estrés son: Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación. Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso. Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito. Cambios físicos: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca. ¿cómo se produce el estrés? Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden “acumularse” en sus efectos hasta que llegamos al límite. La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera (o potencia) una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.</p>	Profesional Universitario Psicóloga	Historia Clínica
2	<p>Intervención terapéutica (tratamiento)</p> <p>El consultante no siempre va a llegar con este motivo de consulta, sino que lo va a camuflar con diferentes sintomatologías, lo importante de este punto es que el terapeuta pueda identificar estos aspectos.</p> <p>El instrumento para la identificación de este estadio ansioso es el inventario de ansiedad de beck (bai), en el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad, se debe leer detenidamente los ítems, e</p>	Profesional Universitario Psicóloga	Historia Clínica



División de Gestión de la Salud Integral y el Desarrollo Humano
Intervención Psicosocial: “Estados Estresantes”

Código: PA-GU-7-PT-24

Versión: 0

Fecha de actualización: 04-09-2015

Página 3 de 5

	<p>indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo el día de hoy.</p> <p>Una vez se identifica no hay que dejar de lado la parte biológica que rodea al ser humano por esa razón el terapeuta negocia con el consultante unas horas para ejercitarse, el ejercicio permite al cuerpo liberar ciertas toxinas que son las encargadas del estrés. Pero no todo ejercicio sirve el terapeuta además debe explicar al paciente que preferiblemente el ejercicio se realice en condiciones ambientales abiertas, es decir correr, jugar baloncesto, fútbol, salir a piscina.</p> <p>La terapia psicológica, es un tratamiento que busca estimular pensamientos, sentimientos, sensaciones y conocimientos, que tiene el paciente pero que no sabe cómo aplicarlos o no logra identificarlos plenamente.</p> <p>Tiene como recurso principal hablar, aunque a veces se usan otras técnicas como dibujar, escribir, actuar, etc.</p> <p>Con la terapia se busca cambiar el dialogo, la comunicación, el pensamiento, las ideas, y cambiar el comportamiento, lo que se logra al mejorar la salud mental del paciente.</p> <p>Con la terapia se aprenderán nuevas formas de pensar y afrontar situaciones cotidianas, los problemas, y sobre todo aquello que causa malestar. Se aprenderá a afrontar sentimientos y sensaciones, como el estrés, la timidez, el miedo, etc.</p>		
3	<p>Control</p> <p>Evaluar de manera constante el proceso de evolución del paciente, con el objetivo de realizar intervenciones terapéuticas oportunas que promuevan la salud mental del estudiante.</p>	Profesional Universitario Psicóloga	Historia Clínica

7. FORMATOS:	Historia Clínica Institucional
8. ABREVIATURAS Y DEFINICIONES:	<p>ESTRÉS: El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés</p>



División de Gestión de la Salud Integral y el Desarrollo Humano
Intervención Psicosocial: “Estados Estresantes”

Código: PA-GU-7-PT-24

Versión: 0

Fecha de actualización: 04-09-2015

Página 4 de 5

	<p>(activación) es necesaria.</p> <p>En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.</p> <p>La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.</p>
--	--

9. REGISTRO DE MODIFICACIONES:

FECHA	VERSIÓN : No	CÓDIGO	MODIFICACIONES
17-12-2014	0	PA-GU-7-PT-24	Elaboración Protocolo

10. ANEXOS:	Abordaje terapéutico en psicología Procesos psicológicos y psicoterapéuticos
--------------------	---

COPIA NO



División de Gestión de la Salud Integral y el Desarrollo Humano
Intervención Psicosocial: "Estados Estresantes"

Código: PA-GU-7-PT-24

Versión: 0

Fecha de actualización: 04-09-2015

Página 5 de 5

ELABORACIÓN	REVISIÓN
Funcionario Responsable	Responsable Subproceso
Cargo: Profesional Universitario	Cargo: Profesional Especializado
Fecha: 07-08-2014	Fecha: 08-08-2014
REVISION	APROBACION
Responsable Proceso	
Cargo: Vicerrector (a.) Cultura y Bienestar	Rector
Fecha: 11-08-2014	Fecha: 17-12-2014

Nota: La firma en el espacio revisión - responsable de subproceso, aplica cuando el subproceso exista.

COPIA NO CONTROLADA