 <p>UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<p>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DEPRESIÓN</p>	
Código: PT-BI-006	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
PROCESO	Bienestar institucional y desarrollo humano	

Bienestar Institucional y Desarrollo Humano

Recomendaciones Generales:

La siguiente guía pretende brindar a los psicólogos de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES, herramientas que permitan el abordaje básico de las problemáticas comunes que surgen en consejería psicológica.

Principios Generales:

- Brindar una actitud empática por medio de una escucha activa y amable.
- Garantizar un ambiente adecuado.
- Evitar interrupciones frecuentes.
- Mantener un orden lógico y coherente de las preguntas.
- Mantener el tema del motivo de consulta (No saltar de un tema a otro).

Guía breve para abordaje de la Depresión

Es de gran importancia diferenciar los estados normales de tristeza, como emoción primaria, y el momento en el que ya empezamos a hablar de depresión.

Diferencias:

Qué es la tristeza:	Qué es la Depresión:
<p>La tristeza es una de las emociones básicas.</p> <p>Es una manifestación de dolor emocional o estado afectivo provocado por un decaimiento, y expresado usualmente a través del llanto, la sensación de abatimiento, la falta de apetito y el aumento de sueño.</p> <p>Es normal sentirnos tristes cuando nuestras expectativas no se cumplen de momento, o cuando ocurren circunstancias de la vida que son más dolorosas que alegres (un familiar enfermo, perder un pariente, ruptura amorosa, discutir con alguien cercano, entre otros).</p>	<p>Es un Trastorno de salud mental que se caracteriza por tristeza significativa persistente o pérdida de interés en las actividades cotidianas, generando así, dificultades significativas en nuestro desempeño diario a nivel personal, familiar, social o laboral, academia, entre otros.</p>



Código: PT-BI-006

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

Características generales de la Depresión:

Fisiológico	Conductual	Cognitivo	Emocional
Despertar temprano, insomnio, somnolencia excesiva o sueño intranquilo, fatiga, hambre excesiva o pérdida de apetito, aumento o pérdida de peso.	Agitación, aislamiento social, irritabilidad o llanto excesivo.	Lentitud para realizar actividades, falta de concentración o pensamientos de suicidio, análisis repetido de pensamientos (rumiación).	Pérdida de interés o placer en hacer actividades, altibajos emocionales, ansiedad, apatía, culpa, descontento general, desesperanza, pérdida de interés o tristeza.

Síntomas de alerta:

- Tristeza persistente (con o sin llanto fácil).
- Impulsos emocionales maximizados.
- Ideación suicida activa (con o sin plan estructurado).
- Ideas de muerte activas.
- Sensación de vacío.
- Pérdida de interés.
- Aislamiento.
- Autolesiones.
- Comportamientos que impliquen algún riesgo a su integridad, o riesgo vital.

Trastornos depresivos: Si se identifican los siguientes trastornos, es necesario activar la ruta de remisión al estudiante a psicoterapia, y en caso de ser necesario, a psiquiatría.

- Desregulación disruptiva del estado de ánimo.
- Trastorno depresivo mayor.
- Trastorno depresivo persistente (distimia).
- Trastorno disfórico premenstrual.
- Trastorno depresivo inducido por sustancias o medicamentos.
- Trastorno depresivo por afección médica.
- Trastorno depresivo no especificado.

Pasos para realizar en consejería psicológica:

1. Realizar psicoeducación sobre lo que es ansiedad y la importancia de iniciar un proceso terapéutico.



Código: PT-BI-006

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

2. Realizar un consentimiento informado.
3. Realizar un encuadre del proceso realizado en Bienestar Universitario.
4. Realizar psicoeducación sobre el malestar clínicamente significativo.
5. Psicoeducación de rutas de atención (EPS – Directorio – Sabaneta).
6. Formato de remisión


Técnicas a utilizar con un estudiante que presenta depresión

La técnica más conocida para abordar la depresión es la **activación conductual (AC)**:

- Se centra en 2 aspectos puntuales:
 1. Qué condiciones generan la conducta (que ocurre en el contexto de la persona).
 2. Qué consecuencias tiene dicha conducta para la persona (función de la conducta).

El **objetivo** es generar conciencia sobre lo que la persona realmente desea lograr a través de la conducta, y en ese sentido, evaluar la posibilidad de generar una conducta alternativa que pueda llevarla a obtener mejores resultados.

Conducta (¿Qué hizo?)	Condiciones que generan la conducta	Consecuencias de dicha conducta; Función de la conducta.	Finalidad ¿Qué quería lograr?	Conducta alternativa (¿De qué otra forma puedo recibir atención de los demás, que no afecte mi bienestar?)
“Me aislé de todo porque no quiero ver a nadie y solo quiero llorar”	“Siento que nadie me entiende. Todo lo hago mal. Pierdo los exámenes así estudie. Mi mamá no entiende”.	(La persona debe intentar descifrar para que hace dicha conducta, en este caso, ¿Para qué se aísla?) “Cuando me aísla, todos me ponen atención y me buscan para saber qué pasa”.	“Quería recibir atención de los demás”.	“Puedo buscar a mis amigos, desahogarme con ellos y pedirles que quiero que me ayuden a superar lo que se me está dificultando”.

 UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small>	PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DEPRESIÓN	
Código: PT-BI-006	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
PROCESO		Bienestar institucional y desarrollo humano

Además de esta técnica de activación, donde logramos que la persona sea consciente de su comportamiento, y genere en sí misma, acciones más efectivas, existen unos ejes centrales que podemos abordar mientras que la persona comienza con su proceso de psicoterapia.

- **Manejo de emociones (P.S.A)**

Para disminuir las emociones que están generando malestar significativo, podemos utilizar la técnica de la triada cognitiva **PIENSO – SIENTO – ACTÚO**.

Esta se divide en 2 fases:

FASE 1: Identificación:

Permite identificar una situación puntual, comprender qué pensamos sobre dicha situación, y a partir de ahí, comprender las emociones que se derivan y las acciones que ejecutamos.

Situación: <i>“Estudí mucho para un parcial, y lo perdí”.</i>		
Pienso: ¿Qué pienso sobre esa situación?	Siento: Ese pensamiento, ¿Qué emociones me genera?	Actúo: Esas emociones, ¿Cómo me hacen actuar?
<i>“No soy capaz con la Universidad”</i> <i>“Me quiero salir de la carrera”</i>	Rabia, frustración, tristeza.	Me aílo de todo, no quiero nada, no quiero estudiar más, quiero salirme de la Universidad.

Una vez tenemos todo identificado, pasamos a la fase 2. Es muy importante que en la fase 1, nos enfoquemos puntualmente en todo lo que sucedió a partir de una situación, es decir, no decir “me sentiría así, o haría esto” sino “me siento así e hice esto”.

FASE 2: Reestructuración:

Como vimos anteriormente, un pensamiento es lo que determina las emociones y las acciones que van a surgir, por lo tanto, la fase 2 busca hacer una reestructuración en los pensamientos para que la persona pueda generar una solución temporal, efectiva y así, lograr aumentar un porcentaje de Bienestar. Si bien no es la solución total, permite que se active el pensamiento creativo y recursivo, y el malestar se vuelve controlable y modificable:

Reestructuración: Pensamiento que suma un porcentaje de bienestar a mi situación actual.



Código: PT-BI-006

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano


Pienso: ¿Qué podría pensar diferente al pensamiento anterior, pero que me genere SI o SI, un poco de bienestar?	Siento: Ese nuevo pensamiento, ¿Cómo me hace sentir?	Actúo: Esas nuevas emociones ¿Cómo me hacen actuar?
En lugar de pensar <i>“No soy capaz con la Universidad”</i> Pienso: “El hecho de que haya perdido el parcial, no quiere decir que no vaya a ser capaz, quiere decir que necesito estudiar más, y buscar apoyo en mi forma de estudiar”.	Calma, me puedo sentir triste, pero me tranquiliza saber que voy a pedir ayuda.	Me acerco a Bienestar, pido asesoría con psicopedagogía, y me dispongo a recibir las estrategias para mejorar mi método de estudio.

- **Autoestima.**

Cuando una persona tiene cogniciones de desvalorización, inutilidad, inamabilidad, soledad, culpa, estándares poco flexibles, es usual que se le detonen emociones de tristeza, y sensación de vacío, desesperanza, entre otras cosas.

Al trabajar autoestima, logramos que la persona despeje los pensamientos automáticos que aparecen a partir de una situación específica, y refuerce cualidades y habilidades de sí misma para emplear estrategias de afrontamiento frente al malestar actual.

Situación: Mi novio me dejó por otra persona.			
Pensamientos automáticos (Todos los pensamientos que se me vienen a la cabeza a partir de esa situación)	Evidencias de que esos pensamientos son reales (lo que me hace creer que eso que pienso es real).	Pensamiento alternativo	Estrategias a implementar basadas en los pensamientos alternativos
<p><i>“Ella es mejor que yo”</i></p> <p><i>“Yo no valgo nada”</i></p> <p><i>“No soy suficiente”</i></p>	<p><i>“Me dejó, entonces por eso creo que todo eso es real”.</i></p>	<p><u>¿Existe algún otro pensamiento que pueda explicar la situación, que no implique que me sienta desvalorada?</u></p>	<p>Acepto la decisión, así de momento me sienta triste. Me dispongo a sanar, a aprender del proceso, a resignificar a esa</p>

 <p>UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<p>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DEPRESIÓN</p>	
Código: PT-BI-006	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
PROCESO		Bienestar institucional y desarrollo humano


		<p>“Si, que ya no quería estar, pero no quiere decir que yo no valga”.</p> <p>“Si. Quería algo diferente, pero eso no me hace mala o poca cosa”</p>	<p>persona en mi vida, a llenarme de amor, fortalecer mis virtudes, conocer nuevas personas, y continuar mi vida.</p>
--	--	---	---

Esta técnica busca mostrarle a la persona que muchas veces, en situaciones que nos generan malestar, tendemos a la maximización de pensamientos, impidiendo la generación de estrategias adecuadas.

- **Proyecto de vida.**

Una técnica relevante cuando la persona ha perdido su norte y se siente desesperanzado, con un futuro incierto, y con emociones de rabia y tristeza detonadas, es recordarle el sentido de su vida a través de su proyecto de vida, enfocado en el cumplimiento de metas:

<p>¿Cuál es mi sueño?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lluvia de ideas de todos los sueños que quisiera lograr. ● Preguntar por todas las esferas; Personal, familiar, pareja, amigos, trabajo, formación académica, otros. <p>A partir de los sueños que surjan en ese momento, priorizarlos: (la persona puede decidir como priorizar; puede ser el que sea más fácil de alcanzar, o el que le cueste más para usar sus esfuerzos ya, o el que vea más posible inicialmente o el que sea más urgente de llevar a cabo).</p> <p>Escoge un sueño, y comienza con la actividad.</p>		
<p>Mi sueño es: Quiero ganar el semestre completo.</p> <p>Plazo para cumplirlo (corto (1 a 6 meses), mediano (6 meses a 1 año) o largo plazo (1 año en adelante)).</p>		
<p>¿Qué necesito para alcanzar ese sueño? (nombrar todo lo que necesite; emocional, económico, personal, habilidades, entre otros).</p>	<p>¿Qué recursos TENGO? (Todas las habilidades o herramientas que me ayuden a conseguir ese sueño)</p>	<p>¿Qué recursos debo CONSEGUIR? (Todo lo que debo aprender, buscar, generar, y, además, en quiénes me puedo apoyar)</p>

 <p>UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<p>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DEPRESIÓN</p>	
<p>Código: PT-BI-006</p>	<p>Fecha: 07/04/2021</p>	<p>Versión: 01</p>
<p>PROCESO</p>		<p>Bienestar institucional y desarrollo humano</p>

<p>Es un sueño a <u>corto plazo</u>.</p> <p>Necesito estudiar mucho, tener compañeros que me aporten en el proceso, tener mucha disciplina y compromiso. Necesito organizar mi tiempo, comer bien, hacer ejercicio, dormir bien. Debo ir a clase, hacer los trabajos. Debo pasar tiempo con mi familia y amigos, ayudar en la casa, sentirme tranquilo, controlar mis emociones, etc.</p>	<p>Soy bueno para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en equipo. • Priorizar tareas. • No dejo ni mis amigos ni mi familia de lado. 	<p>Necesito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener disciplina y orden (mi papá puede ayudarme con esto). • Controlar mis emociones (puedo buscar apoyo con los psicólogos de la U). • Organizar mi tiempo y optimizarlo (puedo pedir asesoría en métodos de estudio).
---	---	---

Este cuadro orienta un poco más a la persona y genera un efecto de anclaje, permitiendo que la persona no se enfoque en el malestar, sino en la posibilidad de crear estrategias para vivir la emoción, comprenderla, enfrentarla y transformarla hacia algo positivo.

- **Red de apoyo.**

Reconocer cual la red de apoyo es de vital importancia en estos casos porque son las conexiones que velarán por la salud de la persona, teniendo claro que siempre será responsabilidad de la persona, de cuidar de sí. La red funcionara como factores promotores y protectores de salud mental, de apoyo, de compañía, de afecto, de hábitos saludables, entre otros.

<p>Red de apoyo primaria</p>	<p>Red de apoyo secundaria</p>
<p>Personas muy cercanas a la persona.</p> <p>No necesariamente es “familia” porque este es un grupo grande; es importante indicar cuáles son los miembros de la familia más cercanos y de confianza.</p>	<p>Hace referencia a las entidades que pueden activar rutas de acción:</p> <p>Universidad CES --- Facultad --- Docente --- Bienestar ---- Remisión.</p> <p>Son aquellas instancias a las que se puede acudir para activar un protocolo puntual, pero se enfoca más en la acción que estos pueden generar, no en el vínculo con la</p>



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

VEGUELA MINERUCACIÓN

PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL – DEPRESIÓN

Código: PT-BI-006

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

PROCESO

Bienestar institucional y desarrollo humano

Además de la familia está la pareja, amigos, profesores, su psicólogo, un entrenador de su equipo, entre otros.

Se enfoca en la contención inicial, en el desahogo emocional y en el apoyo afectivo.

persona (el docente no necesariamente debe ser cercano al estudiante para activar la ruta).

IMPORTANTE:

- Cuando la persona indica que tiene ideación suicida activa o ideas de muerte activas, es necesario aplicar el protocolo de valoración de riesgo de suicidio y anexarlo al seguimiento.
- Posterior a aplicar el protocolo, es necesaria la remisión por psiquiatría y psicoterapia a través de su EPS, el directorio de profesionales de salud mental de Vivamente, o la IPS sabaneta.
- Es necesario realizar el seguimiento pertinente al estudiante, y estar en contacto directo con la facultad frente a cualquier novedad.

CONTROL DE CAMBIOS

FECHA DE ACTUALIZACIÓN	CAMBIO REALIZADO	RESPONSABLE DEL CAMBIO
(Incluya la última fecha de actualización del procedimiento.)	(Detalle el cambio propuesto o razón de creación del documento, frente a la pertinencia que se tiene para el cumplimiento del objetivo del proceso)	(incluya en nombre del responsable que creó o modificó el documento por última vez, cargo y Área de trabajo)