

Ruta de Atención Psicológica

El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es fundamental para su éxito académico y desarrollo personal. Es importante establecer un proceso claro y accesible para que los estudiantes puedan recibir atención psicológica de manera oportuna y efectiva.

1. Objetivo del procedimiento

Proveer un sistema de apoyo psicológico que facilite la identificación, evaluación y tratamiento de los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios.

2. Alcance

La comunidad de la Facultad de Enfermería y Nutriología, estudiantes, docentes y personal administrativo, adscrito a la misma.

3. Responsable

La persona responsable de elaborar, difundir, utilizar y mejorar este procedimiento es el Personal de Psicología asignado a la atención Psicológica de estudiantes de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

4. Políticas de operación

4.1 Las políticas de operación emanan del Manual de operación y Lineamientos del Reglamento del Programa Institucional de Tutorías.

4.2 Protocolo de Atención Psicológica de la Facultad de Enfermería y Nutriología (FEN) de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).

5. Frecuencia de revisión

Este procedimiento se revisará, cuando menos, dos veces al año, en los primeros quince días del mes de enero y del mes de agosto, o antes, si hay algún cambio o mejora significativa en el proceso.

6. Vocabulario

Bienestar psicológico es un estado en el que una persona se siente equilibrada emocionalmente, satisfecha con su vida y capaz de manejar el estrés y las adversidades diarias. Implica tener una percepción positiva de uno mismo, relaciones saludables y un sentido de propósito.

Brote psicótico es un episodio en el que una persona pierde contacto con la realidad, experimentando alucinaciones, delirios y pensamientos desorganizados. Puede ser causado por condiciones como la esquizofrenia, trastorno bipolar, consumo de drogas o estrés extremo. Es crucial buscar ayuda profesional.

Bloqueo emocional es una dificultad para procesar y expresar las emociones, lo que impide que una persona conecte con sus propios sentimientos o con los de los demás. Este bloqueo puede generar malestar, problemas en las relaciones y limitar el bienestar emocional. A menudo es una respuesta defensiva ante situaciones dolorosas o traumáticas.

Control de impulsos es la capacidad de gestionar y regular las reacciones emocionales y comportamentales inmediatas, evitando acciones impulsivas y permitiendo respuestas más reflexivas y adecuadas.

Revisión: 01	Código: PSI-E-2-01	Elaboró	Revisó	Aprobó
Fecha de emisión: 2025	Página 1 de 10	Secretaría Académica	Jefe de Unidad de Calidad	Dirección
Responsable: Secretaría Académica				

Ruta de Atención Psicológica

Competencias emocionales son las habilidades que te permiten reconocer, comprender y gestionar tus propias emociones, así como las de los demás. Incluyen la capacidad para expresar sentimientos de manera adecuada, regular el estado emocional en situaciones difíciles y empatizar con otras personas.

Creencias limitantes son pensamientos o ideas que una persona asume como verdaderos y que restringen su capacidad para alcanzar metas o desarrollarse plenamente. Estas creencias suelen basarse en experiencias pasadas negativas o en generalizaciones erróneas, y pueden generar miedos, inseguridades o una visión distorsionada de las propias habilidades.

Crisis existencial es un periodo de profunda introspección y duda en el que una persona cuestiona el significado y propósito de su vida, a menudo desencadenada por eventos significativos o un sentimiento de insatisfacción general.

Complejo emocional es un conjunto de sentimientos, pensamientos y recuerdos inconscientes que influyen en el comportamiento y las reacciones de una persona.

Comunicación asertiva es un estilo de interacción en el que se expresan de manera clara y directa las opiniones, necesidades y sentimientos, respetando tanto los propios derechos como los de los demás.

Comunicación efectiva es el intercambio claro y preciso de información entre individuos, donde el mensaje se entiende correctamente y se logra el objetivo deseado. Se basa en la escucha activa, la empatía y la claridad en la expresión.

Disociación es un mecanismo psicológico en el que una persona se desconecta de sus pensamientos, sentimientos, memorias o identidad, a menudo como respuesta a situaciones traumáticas, permitiéndole manejar el estrés extremo.

Depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a niños, adolescentes y adultos, caracterizado por una persistente sensación de tristeza, irritabilidad, y pérdida de interés en actividades diarias, impactando negativamente su desarrollo emocional y social.

Duelo es el proceso emocional que vivimos cuando experimentamos una pérdida significativa, como la muerte de un ser querido o el fin de una relación. Durante este proceso, las personas pueden sentir tristeza, confusión, e incluso enojo.

Escucha activa es una técnica de comunicación que implica prestar atención plena y con empatía al interlocutor, mostrando interés y comprensión a través de respuestas y gestos adecuados.

Estabilidad emocional es la capacidad de una persona para mantener un estado emocional equilibrado y consistente, manejando adecuadamente el estrés y las fluctuaciones anímicas sin experimentar cambios extremos en su bienestar emocional.

Emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas complejas que experimentamos en reacción a estímulos internos o externos, y que influyen en nuestro comportamiento y percepción del entorno.

Estrés emocional es una respuesta psicológica y fisiológica a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes, que puede afectar el bienestar mental y físico, generando ansiedad, tensión y otros síntomas emocionales.

Revisión: 01	Código: PSI-E-2-01	Elaboró	Revisó	Aprobó
Fecha de emisión: 2025	Página 2 de 10	Secretaría Académica	Jefe de Unidad de Calidad	Dirección
Responsable: Secretaría Académica				



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

Estrés postraumático es un trastorno de ansiedad que surge tras experimentar o presenciar un evento traumático, caracterizado por recuerdos intrusivos, pesadillas y una respuesta emocional intensa. Las personas afectadas pueden sentir una ansiedad persistente, hipervigilancia y evitar situaciones que les recuerden el trauma.

Enfermedades psicosomáticas son trastornos físicos que se originan o se agravan por factores psicológicos como el estrés, la ansiedad o la depresión. Aunque los síntomas son reales y afectan al cuerpo, la causa subyacente está relacionada con la mente. Estos problemas pueden manifestarse en dolores, problemas digestivos o fatiga, entre otros.

Frustración es una emoción compleja que surge cuando las expectativas y deseos de una persona no se cumplen, generando sentimientos de impotencia, irritación y descontento.

Ideación suicida es un estado mental en el cual una persona experimenta pensamientos recurrentes o persistentes sobre querer quitarse la vida, pudiendo incluir planes detallados o fantasías sobre el acto suicida.

Neurosis de ansiedad es un trastorno mental caracterizado por la presencia de síntomas como preocupación excesiva, tensión muscular, irritabilidad y dificultades para conciliar el sueño, que afectan significativamente la calidad de vida de la persona.

Paranoia es un estado mental en el que una persona experimenta desconfianza extrema e irracional hacia los demás. Quienes la padecen suelen sentir que son vigilados o perseguidos, a pesar de no haber evidencia de ello. Este patrón de pensamientos distorsionados puede generar un alto nivel de angustia y dificultar las relaciones interpersonales, afectando su vida diaria.

Psicólogo es un profesional especializado en el estudio y la comprensión del comportamiento humano, así como en el diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales y emocionales, utilizando diversas técnicas y terapias para ayudar a las personas a mejorar su bienestar psicológico.

Terapia grupal es un enfoque terapéutico en el que varias personas con problemas similares se reúnen bajo la guía de un psicólogo. En este espacio, los participantes comparten experiencias, aprenden unos de otros y reciben apoyo mutuo. La interacción grupal fomenta el crecimiento personal, el desarrollo de habilidades sociales y el entendimiento de uno mismo en relación con los demás. Es una herramienta eficaz para mejorar la autoestima y el bienestar emocional.

Violencia psicológica es un tipo de maltrato que causa daño emocional, erosionando la autoestima y el bienestar mental de la víctima a través de amenazas, humillaciones, control excesivo o manipulación emocional.

Violencia de género se refiere a cualquier acto que cause daño físico, psicológico o sexual a una persona debido a su género, siendo las mujeres el grupo más afectado.

Revisión: 01	Código: PSI-E-2-01	Elaboró	Revisó	Aprobó
Fecha de emisión: 2025	Página 3 de 10	Secretaría Académica	Jefe de Unidad de Calidad	Dirección
Responsable: Secretaría Académica				

Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

7. Enlace con información documentada controlada

Código	Nombre del documento controlado
PSI-E-3-01	Agenda de atención psicológica
PSI-E-3-02	Mi carnet de atención psicológica
PSI-E-3-03	Consentimiento razonado bajo información de rechazo de Atención Psicológica
PSI-E-3-04	Carta de Consentimiento Informado
PSI-E-3-05	Nota de alta/baja de atención psicológica
PSI-E-3-06	Consentimiento razonado bajo información Rechazo la canalización con otro especialista
PSI-E-3-07	Formato de consentimiento informado
PSI-E-3-08	Justificante de asistencia del estudiante a sesión psicológica
PSI-E-3-09	Carta compromiso del familiar
PSI-E-3-10	Hoja de referencia de unidad de psicología

8. Desarrollo del método

No.	Secuencia de etapas	Actividad	Responsable
1	Detección y referencia	Al inicio del ciclo escolar, se realiza la aplicación del test IRPA- UACH a estudiantes de nuevo ingreso (Primer semestre) para detectar riesgo psicológico y el IPAA para la detección de riesgos académicos. En caso de no haber respondido los instrumentos antes mencionados, se captan en el DAIE, al ser citados a su Carnet de la Salud para su aplicación. Los estudiantes que experimenten dificultades emocionales, estrés, ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental pueden auto referirse o ser referidos su Tutor, por profesores, amigos o personal universitario. Se registran sus datos generales nombre teléfono matricula y se derivan a cita con la Psicóloga y se proporciona la Agenda de atención psicológica y el Carnet de atención Psicológica. (PSI-E-3-01 y PSI-E-3-02) En caso de presentar una Crisis, se refiere con el Profesional de Psicología.	Profesional de psicología
2	Evaluación inicial	Un profesional de salud mental realizará una entrevista inicial para evaluar la naturaleza y la gravedad de los problemas presentados.	Profesional de psicología



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

3	Evaluación de Necesidades	Se utilizarán herramientas de evaluación estandarizadas para identificar las necesidades específicas del estudiante.	Profesional de psicología
4	Plan de atención	Desarrollo del Plan: En base a la evaluación inicial, se desarrollará un plan de atención individualizado que puede incluir sesiones de terapia, grupos de apoyo, talleres de manejo del estrés y referencias a especialistas externos si es necesario. Consentimiento Informado: El estudiante deberá otorgar su consentimiento informado para el plan de atención propuesto. (PSI-E-3-07) y su consentimiento para la aplicación de pruebas psicométricas aplicando la carta de consentimiento informado (PSI-E-3-04). En caso que el estudiante sea menor de edad y se encuentre adscrito a la unidad académica, se solicita el llenado de una Carta compromiso del familiar (PSI-E-3-09), avalado por el Tutor legal del menor. En caso contrario en donde el estudiante no acceda a recibir la atención psicológica o el seguimiento de la misma, se otorga un Consentimiento razonado bajo información de rechazo de Atención Psicológica (PSI-E-3-03).	Profesional de psicología



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

5	Intervención	Sesiones de Terapia: Las sesiones de terapia serán conducidas por el profesional de psicología adscrito a la unidad académica y puede ser individual o grupal. Al finalizar la sesión, se entrega un justificante de asistencia debidamente firmado por la Psicoterapeuta (PSI-E-3-08), para que el estudiante pueda solicitar el justificante oficial con el Jefe de Unidad del Programa Educativo correspondiente en caso de ser necesario. Seguimiento Continuo: Se programarán sesiones de seguimiento para monitorizar el progreso del estudiante y ajustar el plan de atención según sea necesario. (Justificante de asistencia a sesión psicológica). En el estudiante que se detecta la necesidad de referencia a especialista, se elabora la Hoja de referencia para Atención por Psiquiatría y se refiere a la Clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (PSI-E-3-10); Si el estudiante es menor de edad, se programa reunión con el tutor legal. En el caso en el que el estudiante cuente con tratamiento y seguimiento por Psiquiatría de manera particular, se le solicita una constancia médica donde se especifique diagnóstico, tratamiento médico, plan y seguimiento y se anexa a su expediente. En caso contrario en donde el estudiante no acceda a recibir la atención psiquiátrica un Consentimiento razonado bajo información Rechazo la canalización con otro especialista. (PSI-E-3-06).	Profesional de psicología
---	--------------	---	---------------------------



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

6.	Atención en crisis	En caso de una crisis emocional, es importante mantener la calma y tomar medidas para apoyar a la persona a manejar sus emociones y sentirse más segura. Se debe realizar: Evaluación Inicial 1. Evaluar la situación: Asegurarse que la persona está en un lugar seguro y no esté en riesgo de lastimarse a sí misma o a otros. 2. Identificar los síntomas: prestar atención a síntomas como llanto activo, gritos, temblores, autolesión, agresividad etc. Intervención inicial 1. Mantener la calma. Evite mostrarse alarmado o asustado. 2. Hacer contacto visual y presentarse. 3. Escucha activa. Escuche atentamente a la persona y trate de entender, comprender. 4. Evite contacto físico a menos de que presente alguna conducta autolesiva. 5. Valide sus emociones. Asegúrese que la persona se está sintiendo escuchada y validada en sus emociones. Aplicación de técnicas de manejo de crisis 1. Técnicas de respiración. Ayude a la persona a respirar profunda y lentamente para calmar su sistema nervioso. 2. Técnica de relajación muscular. Ayude a la persona a relajar sus músculos tensos para reducir la ansiedad y el estrés. 3. Técnica de distracción. Ayude a la persona a distraerse de sus pensamientos y emociones mediante actividades como caminar, escuchar música, entre otras. Apoyo emocional 1. Ofrezca apoyo emocional. Asegúrese que la persona se sienta apoyada y	Profesional de psicología
----	--------------------	--	---------------------------



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

		acompañada durante su crisis emocional. 2. Fomente la expresión emocional. Anime a la persona a expresar sus emociones y sentimientos de manera segura Recursos adicionales 1. Líneas de ayuda. Si la crisis emocional es grave o persistente, considere contactar una línea de ayuda, y servicios de emergencia disponibles 24/7. 2. Acceso a materiales educativos, autoayuda y herramientas de bienestar en la plataforma universitaria.	
--	--	---	--



Ruta de Atención Psicológica

Facultad de Enfermería y Nutriología

7	Fin de la atención Psicológica Proceso de alta	El objetivo principal es garantizar que el paciente se sienta preparado, empoderado y capaz de continuar su camino de manera autónoma. Este proceso generalmente incluye varios aspectos clave para asegurar que el cierre sea adecuado y beneficioso: (PSI-E-3-05) 1. Evaluación del Progreso: Se revisan los objetivos planteados al inicio del tratamiento y se evalúa el progreso alcanzado. Esto permite al paciente reconocer sus logros y avances. 2. Consolidación de Herramientas: El terapeuta y el paciente trabajan en reforzar las habilidades y estrategias adquiridas durante las sesiones para que el paciente pueda aplicarlas de manera independiente en su vida cotidiana. 3. Preparación para el Futuro: Se identifican posibles desafíos futuros y se crea un plan de acción para afrontarlos, se aborda cómo mantener los cambios positivos y cuándo sería recomendable buscar apoyo nuevamente si surge la necesidad. 4. Retroalimentación y Despedida: Se proporciona un espacio para que el paciente y el terapeuta compartan reflexiones sobre el proceso terapéutico. Es un momento para expresar gratitud, cerrar el vínculo profesional de manera adecuada y establecer una sensación de cierre. 5. Seguimiento: En algunos casos, se ofrecen sesiones de seguimiento (esporádicas) para asegurarse de que el paciente se siente cómodo y está gestionando bien por su cuenta.	
---	---	--	--

Revisión: 01	Código: PSI-E-2-01	Elaboró	Revisó	Aprobó
Fecha de emisión: 2025	Página 9 de 10	Secretaría Académica	Jefe de Unidad de Calidad	Dirección
Responsable: Secretaría Académica				



9. Diagrama de flujo

N/A

10. Control y retención de información documentada

Información documentada / Código	Tiempo de conservación	Responsable de conservarlo	Disposición
PSI-E-3-01	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-02	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-03	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-04	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-05	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-06	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-07	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-08	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-09	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar
PSI-E-3-10	5 años	Psicoterapeuta	Dispositivo magnético - Triturar

11. Bitácora de cambios de mejora

Revisión	Sección modificada	Descripción del cambio	Fecha de modificación
01	Documento completo	Reingeniería ISO 21001; 2018	Marzo 2025

12. Anexos

No.	Nombre del anexo
1	Manual de operación y lineamientos del reglamento del Programa Institucional de Tutorías