INFORME DE GESTIÓN

2024

Durante el año 2024 se llevaron a cabo un total de 6.707 sesiones de orientación psicológica. De este total, 507 sesiones fueron realizadas en el marco de un convenio que contemplaba la presencia de una psicóloga On Site en una compañía, la cual ofrecía este servicio como parte de los beneficios para sus colaboradores, y hacia el cierre del año, también para algunos de sus familiares. En el marco de este convenio, además del acompañamiento individual, se ofreció apoyo a equipos de trabajo, atendiendo necesidades específicas que surgieron a lo largo del año.

Por otro lado, se brindaron 3.924 sesiones de psicoterapia cognitivo conductual, 48 valoraciones y 924 sesiones individuales de Terapia dialéctico conductual , correspondientes a procesos de entrenamiento y seguimiento con consultantes que presentan dificultades en la regulación emocional, impulsividad y relaciones interpersonales conflictivas.

Todas estas intervenciones tuvieron un enfoque centrado en objetivos terapéuticos y estrategias basadas en evidencia científica. Además, se brindaron 119 atenciones desde el área de neuropsicología, 65 orientaciones para la formación de líderes en empresas, 20 atenciones en crisis, se mantuvieron activos grupos de habilidades DBT para adultos y adolescentes (multifamiliar), se realizaron 43 talleres (principalmente enfocados en primeros auxilios psicológicos y pautas para el manejo de la ansiedad, depresión y estrés), y se trabajaron 2.000 horas administrativas.

Sobre las atenciones brindadas en orientación y psicoterapia se logran identificar las siguientes tendencias en los motivos de consulta, junto con algunos factores de vulnerabilidad o precipitantes:

a. **Problemas con el estado de ánimo**

Se identificaron sentimientos de tristeza intensos y episodios depresivos relacionados con pensamientos intrusivos sobre eventos dolorosos del pasado, se presenta malestar emocional al evaluar el proyecto de vida, encontrando sensación de “estancamiento”, frustración al no

alcanzar metas establecidas e insatisfacción con los logros en diversas áreas de ajuste, ya que se encuentran lejos de lo que consideran valioso.

Por otro lado se encuentra déficit en habilidades de regulación emocional y dificultades en el afrontamiento de los cambios propios del ciclo de vida o cuando las cosas no salen como se esperaba, también se presenta malestar emocional al tener un desequilibrio entre el tiempo dedicado a lo laboral y a lo personal.

Finalmente, a nivel personal se encuentra bajo estado de ánimo por dificultades económicas que no logran solventar, sobrecarga de responsabilidades en las áreas laboral y familiar, relaciones conflictivas con miembros del núcleo familiar, patrones de dependencia emocional y sentimientos frecuentes de soledad.

b. Problemas de ansiedad

En torno a los problemas de ansiedad se identifica que estos estuvieron asociados con dificultades en el entorno laboral que incluyen sobrecarga de funciones, déficit en habilidades para el manejo del tiempo, conflictos que generan problemas de convivencia, rumiación de pensamientos sobre las obligaciones cotidianas, cambios de rol que generan problemas de adaptación y niveles altos de exigencia.

En torno a las relaciones interpersonales, se encuentra que la ansiedad fue provocada por posibles rupturas en el área afectiva, lo que genera incertidumbre y dificultades para tomar decisiones, preocupaciones al ser cuidadores principales de miembros del núcleo familiar con diagnósticos mentales y de enfermedades crónicas, patrones de evitación propios de la ansiedad social e incremento en reacciones fisiológicas al interactuar con desconocidos.

Finalmente, a nivel individual se identifica rumiación de pensamientos catastróficos frente al futuro, dificultades para adaptarse a cambios, baja tolerancia al malestar que genera la incertidumbre o la pérdida de control en algunos eventos cotidianos y niveles altos de ansiedad ante pensamientos sobre no poder cumplir las expectativas que tienen sobre el paciente en diversas áreas de ajuste.

c. Duelos

Los casos de duelos se relacionaron principalmente con rupturas de pareja y fallecimiento de familiares cercanos. En las rupturas de pareja se identifican dificultades para aceptar la finalización de la relación, hay rumiación de pensamientos ante los posibles causantes de la ruptura, sentimientos intensos de culpa y tristeza, conductas de aislamiento, evitación emocional y situacional, bajo apoyo social y dificultades para afrontar el dolor que genera la pérdida.

En los casos de fallecimiento se identifican muertes repentinas, también se encuentran fallecimientos por enfermedades crónicas (cáncer) y duelos no procesados, en las situaciones mencionadas anteriormente se identifican reacciones emocionales intensas, insomnio, pérdida de apetito, dificultades para realizar actividades cotidianas, baja comprensión en redes de apoyo, invalidación emocional y evitación de situaciones que revivan el dolor.

d. Dificultades de pareja

También se atendieron consultantes con dificultades de pareja, caracterizadas por conflictos recurrentes, problemas de comunicación, diferencias en el proyecto de vida, desigualdad en la responsabilidades y pocos espacios como pareja, infidelidad y pérdida de la confianza.

En muchos casos, se evidenció presencia de celos, miedo a perder la relación, límites que no son claros y necesidades poco expresadas. Donde predominan formas de relación basadas en la crítica, la distancia emocional y la evasión de los temas difíciles.

Mª fernanda Rocha

Informe realizado por: María Fernanda Rocha Torres