

Diseño de un modelo de acompañamiento psicológico para estudiantes que asisten a Bienestar

Institucional de la Universidad Manuela Beltrán

María Camila Flórez Anaya

Universidad Pontificia Bolivariana

Notas del autor

María Camila Flórez Anaya

Facultad de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana

Profesora: Ph.D. Nancy Viviana Lemos Ramírez

Trabajo de Grado: Pasantía

Contacto: maria.florez.2014@upb.edu.co

2019

*Coincido con mi autor favorito cuando dice que las cosas más importantes siempre resultan ser  
las más difíciles de decir.*

*En el momento que uno se propone alcanzar una meta, muchas son las personas que están en  
ese proceso, algunas desde el inicio, otras que vamos conociendo, pero pocas permanecen,  
solo  
tengo gratitud por todos los que hacen parte del camino.*

*A mi mamá, a mi papá y mi hermano quienes son mi núcleo y han sido incondicionales, siendo  
ese sostén necesario, para cuando uno se cansa.*

*A mis abuelas, quienes son para mí ejemplo de vida y de sabiduría.*

*A quienes siempre me recuerdan lo terapéutico que es reír: Vale, Pili, Karenth, Pau, Edwin.*

*A Andrés. Por enseñarme a creer y a soñar alto.*

*A mi Universidad. Docentes. Compañeros. Gracias por forjar mi carácter.*

*A Dios siempre, por darme la fortaleza y el amor necesario para seguir adelante.*

*Gracias infinitas.*

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivo General .....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>12</b>
<b>Contextualización de la institución .....</b>	<b>13</b>
<b>Referente Conceptual .....</b>	<b>15</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>20</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>23</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>36</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>39</b>
<b>Sugerencias y Recomendaciones.....</b>	<b>41</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>42</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>45</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1. Total estudiantes atendidos por programa .....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 2. Proceso estudiantes atendidos.....</b>	<b>27</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1. Edad de los consultantes .....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 2. Total estudiantes atendidos por programa .....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 3. Motivos de consulta .....</b>	<b>26</b>

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.....	45
Anexo 2. Formato de evaluación de primera sesión .....	47
Anexo 3. Segunda sesión y sesiones siguientes.....	49
Anexo 4. Modelo de acompañamiento psicológico .....	50

**RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO**

**TITULO:** Diseño de un modelo de acompañamiento psicológico para estudiantes que asisten a Bienestar Institucional de la Universidad Manuela Beltrán

**AUTOR(ES):** María Camila Flórez Anaya

**PROGRAMA:** Facultad de Psicología

**DIRECTOR(A):** Nancy Viviana Lemos Ramírez

**RESUMEN**

El proceso de pasantía fue realizado en el departamento de Bienestar Institucional de la Universidad Manuela Beltrán seccional Bucaramanga. El objetivo general estuvo orientado a diseñar un modelo de acompañamiento psicológico para estudiantes consultantes que acuden a Bienestar Institucional, haciendo uso de las herramientas terapéuticas desde la mirada Cognitivo Conductual para contribuir al mejoramiento de su salud mental. Se cubrió una población total de 57 personas. Se evidenció que los motivos de consulta más frecuentes fueron dificultades en las relaciones interpersonales, dificultades académicas y adaptación a la vida universitaria. Asimismo, se encontró que predomina el número de estudiantes que asistían a consulta por remisión y no por voluntad propia, dejando en evidencia la importancia de promover y visibilizar los servicios de acompañamiento psicológico desde Bienestar Institucional dirigidos a toda la comunidad educativa. El impacto de la pasantía se relaciona con la posibilidad de consolidar una herramienta teórico-práctica que facilite los procesos de acompañamiento y que además desde la psicología se promuevan y articulen estrategias de permanencia universitaria.

**PALABRAS CLAVE:**

Pasantía, Acompañamiento Psicológico, Bienestar, Salud Mental, Estudiantes

**V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

**GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE**

**TITLE:** Design of a psychological accompaniment model for students attending Institutional Welfare at Manuela Beltran University

**AUTHOR(S):** María Camila Flórez Anaya

**FACULTY:** Facultad de Psicología

**DIRECTOR:** Nancy Viviana Lemos Ramírez

**ABSTRACT**

The internship process was carried out in the Department of Institutional Welfare of Manuela Beltran University, in Bucaramanga. The general objective was to design a model of psychological support for consulting students who come to Institutional Welfare, making use of therapeutic tools from the Cognitive-Behavioral perspective to contribute to the improvement of your mental health. A total population of 57 persons was covered. It was found that the most frequent reasons for consultation were difficulties in interpersonal relations, academic difficulties and adaptation to university life. It was also found that the number of students attending referrals rather than of their own volition predominates, highlighting the importance of promoting and making visible the services of psychological accompaniment from Welfare aimed at the whole educational community. The impact of the internship is related to the possibility of consolidating a theoretical-practical tool that facilitates the follow-up processes and that psychology also promotes and articulates strategies for university permanence.

**KEYWORDS:**

Internship, Psychological Support, Wellness, Mental Health, Students

**V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK**



## **Introducción**

La finalidad principal de las instituciones de educación superior es garantizar la excelencia académica en la formación de futuros profesionales, pero más allá de este objetivo, se plantean contribuir al desarrollo personal a través de la formación de habilidades y competencias ciudadanas, el acompañamiento individual y grupal, la promoción y prevención de la salud tanto física como mental, la gestión de actividades de ocio y tiempo libre, entre otros. Por consiguiente, mejorar el bienestar de la comunidad universitaria es esencial, en la medida en que se contribuye a la calidad de vida, al desarrollo humano, y favorece la permanencia de los estudiantes alcanzando así el equilibrio entre lo académico y el desarrollo del ser. El acompañamiento psicológico, resulta ser un espacio de ayuda que brindan las universidades para aquellos jóvenes que perciben dificultades a nivel de su salud mental y requieren atención particular e inmediata para afrontar situaciones complejas dentro del ámbito personal, familiar, social y/o académico que afectan su calidad de vida.

En virtud de lo anterior y en el marco del proceso de pasantía realizada en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán (UMB), se planteó como objeto de estudio brindar un modelo de acompañamiento psicológico a estudiantes universitarios que acuden por consulta o asesoría, con el fin de facilitar un punto de referencia para las sesiones psicológicas. Trán et al. (2017) afirman que:

Las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean ante las problemáticas tienden a ser inadecuadas, por lo que termina siendo un factor que los convierte vulnerables a las situaciones y experiencias académicas potencialmente estresantes y a presentar bajo rendimiento académico. (Citado en Mayorga y Moreno, 2019, p.2215).

Debido a ello, la finalidad de diseñar un modelo de acompañamiento psicológico se sustenta en la necesidad de crear estrategias que contribuyan a mitigar los factores de riesgo que influyen en la salud mental de los estudiantes que asisten a Bienestar Institucional de la UMB, de este modo, se favorece la acción preventiva y orientativa a aquellos estudiantes que necesitan apoyo para tomar decisiones o resolver problemas que alteran su ritmo y calidad de vida. Además de brindar orientación, implica dar apoyo, contención emocional, establecimiento de metas, entre otras.

Para el alcance óptimo de dicho objetivo, fue necesario en primera instancia identificar los factores que influyen en la decisión de buscar ayuda psicológica, para posteriormente diseñar intervenciones dirigidas a promover esta conducta en salud en estudiantes universitarios de este contexto particular (Salinas, Baeza, Escobar, Coloma y Carreño, 2018). En la población universitaria, resulta indispensable la asistencia de carácter psicológico donde se desarrolle un proceso de evaluación, seguimiento e intervención a través de programas y estrategias que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y promoción de una salud mental saludable, ya que desde esta profesión se cuenta con los conocimientos teóricos y prácticos que permiten abordar las problemáticas de una manera integral.

### **Justificación**

Abordar las diferentes dificultades de la población universitaria implica conocer la necesidad de la prevención frente al desempeño académico como prioridad; resulta procedente entonces, garantizar el servicio de atención psicológica especializada en respuesta a las demandas de la comunidad universitaria. La presente pasantía, se llevó a cabo en el departamento de Bienestar Institucional de la Universidad Manuela Beltrán (UMB) y estuvo dirigida a los estudiantes que asisten a consulta para recibir atención psicológica. Las estadísticas e informes revisados correspondientes a los períodos anteriores (2013-2018) en relación con los niveles de deserción de la UMB, reflejan que la permanencia estudiantil se ha logrado a partir de las estrategias de acompañamiento implementadas desde Bienestar Institucional y el área de psicología.

Es esperado que en la población universitaria los niveles adecuados de bienestar individual y social predigan una salud mental positiva, sin embargo, los estudios revelan el apareamiento de sintomatología ansiosa y depresiva en este tipo de población (Osada, Rojas, Rosales y Vega, 2010 citado en Mayorga y Moreta, 2019). Con el diseño e implementación de un modelo de acompañamiento psicológico dirigido a todos los estudiantes que requieran el servicio de asesoría psicológica, se está contribuyendo desde la psicología y la práctica universitaria, a fomentar y desplegar una serie de estrategias destinadas a reducir de forma significativa las dificultades emocionales, asimismo, se promueve el uso de una herramienta de intervención que resultará en fortalecimiento al Plan Apoyar de la UMB, cuyo alcance y significado es justamente brindar un programa de Acompañamiento Pedagógico, Organizacional y Académico de Recuperación; para y con los estudiantes. Partiendo de las acciones de predicción, prevención e intervención desarrolladas por medio del programa Apoyar de Bienestar Institucional, se ha

logrado generar un impacto significativo sobre la población, pues existe una tendencia en la permanencia estudiantil en promedio del 91% en los últimos años. Estos resultados son producto de los esfuerzos que realiza Bienestar Institucional por medio del programa Apoyar para garantizar la graduación oportuna de sus estudiantes.

En este orden de ideas, el desarrollo del proyecto trabajado resulta pertinente y por lo demás necesario, a nivel tanto social, como teórico e institucional, puesto que contribuye de forma oportuna al tratamiento y solución de una problemática que afecta no solo a los estudiantes de la UMB, sino que es extensivo a diferentes instituciones universitarias. Asimismo, la pertinencia de dicha propuesta se relaciona con la posibilidad de contar con una herramienta teórico-práctica que facilite los procesos de acompañamiento y que además desde la psicología promueva y articule factores de permanencia universitaria.

## Objetivos

### Objetivo General

Diseñar un modelo de acompañamiento psicológico para generar estrategias que contribuyan a mitigar los factores de riesgo que influyen en la salud mental de los estudiantes que asisten a Bienestar Institucional de la Universidad Manuela Beltrán.

### Objetivos Específicos

Identificar los principales factores que ponen en riesgo la salud mental de los estudiantes que asisten bienestar en la Universidad Manuela Beltrán.

Intervenir oportunamente los factores que ponen en riesgo la salud mental del estudiante mediante la articulación de un modelo de acompañamiento.

Apoyar el proceso de adaptación y acompañamiento de los estudiantes desde la atención psicológica.

### **Contextualización de la Institución**

La Universidad Manuela Beltrán (UMB) es una Institución de Educación Superior con más de 44 años de historia, comprometida con la formación de profesionales íntegros que aportan al desarrollo sostenible de nuestro país. Cuenta con cuatro campus a nivel nacional, una oferta de 86 programas académicos bajo la modalidad presencial y virtual que cuenta con 10.000 estudiantes y programas de educación continua con más de 40.000 estudiantes en el país.

(Acosta, Universidad Manuela Beltrán, s.f)

La UMB reconoce el bienestar de su comunidad universitaria como un soporte fundamental para el desarrollo y logro de sus objetivos como institución de educación superior, por lo que la institución cuenta con un departamento de Bienestar Institucional que promueve y ejecuta acciones hacia la creación de ambientes apropiados para el desarrollo del potencial individual y colectivo de los miembros de la comunidad universitaria. Los programas y servicios fomentan los valores institucionales, la construcción de comunidad educativa, calidad de vida, permanencia y graduación estudiantil, responsabilidad ciudadana, el respeto por la dignidad humana y la proyección en el contexto social (Bienestar Universitario, s.f). En consecuencia, Bienestar Institucional está conformado por las siguientes áreas de trabajo: Plan Apoyar, Desarrollo Humano, Salud Integral, Apoyo Socioeconómico, Deportes, Cultura y Graduados.

El Plan Apoyar resulta como una estrategia de acompañamiento y seguimiento integral que permite garantizar la calidad del proceso de formación de quienes ingresan; es por esto que, desde el año 1983 surge el programa de Acompañamiento Pedagógico Organizacional y Académico de Recuperación “Apoyar”, programa Institucional cuyo objetivo pretende estructurar una alianza psicopedagógica que compromete todas las instancias de la Universidad, en la intervención directa de los factores de riesgo académico asociados al proceso de formación

y que pueden afectar la permanencia y graduación de los estudiantes en la Universidad, proporcionándoles las herramientas necesarias para el logro de sus propósitos (Bienestar Universitario, s.f).

### **Referente Conceptual**

El funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico. Al respecto, Morales (1999) citado en Pérez, Ponce, Hernández, y Márquez (2010) señala que:

Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad. (p.32).

De igual forma, la Organización Mundial de Salud cuenta con una definición para la Salud Mental, describiéndola como: “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Higuita, Pérez y Vélez, 2011, p.18).

El último Estudio Nacional de Salud Mental, señala de forma consistente que la mayoría de las enfermedades mentales, principalmente la depresión, los trastornos de ansiedad e ideación suicida, tienen un pico de incidencia a partir de los 15 años de edad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). En concordancia con Pinzón (2014) un alto porcentaje de estudiantes universitarios de nuestro país se encuentran en una edad correspondiente a la adolescencia y adultez temprana y están más expuestos a atraer estresores psicosociales (responsabilidades académicas y personales, presión de grupo, pérdidas académicas, pérdidas afectivas, problemas de adaptación, consumo de sustancias etc.) situando a esta población en riesgo de desarrollar trastornos mentales y conductas de riesgo.



De este modo, es posible sostener que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida donde pueden emerger con facilidad y particular intensidad problemas psicológicos asociados a un riesgo preocupante sobre su salud mental, por tanto, requieren de un acompañamiento psicológico inmediato. En consecuencia, se afirma que: “existe un creciente interés por investigar aspectos que promueven el desarrollo óptimo de estudiantes universitarios en distintas latitudes, esto refleja el reconocimiento de que sus vidas son diferentes en muchos aspectos a los experimentados por los estudiantes en décadas anteriores” (Conley, et. al., 2014 citado en Pérez, Cobo, Sáez y Díaz, 2018, p.50).

La adaptación a la vida universitaria es un proceso cada vez más complejo, puesto que no solo el ingreso sino su permanencia conlleva al aumento de dificultades emocionales complejas, sin contar con el costo familiar, económico y social que incrementan las dificultades en el transcurso académico. De esta forma, se espera que, dentro de las instituciones educativas superiores, se manejen políticas y estrategias con un impacto favorable en la calidad de la educación y en la calidad vida de los estudiantes. En consecuencia, el servicio de bienestar universitario que se brinda en las instituciones de educación superior en Colombia ha sido definido en la Ley 30 de 1992, como el conjunto de actividades que orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social principalmente de la población estudiantil (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

Entre los servicios brindados, principalmente destaca el servicio psicológico, el cual se centra en contemplar las dificultades personales, familiares y de adaptación social, relacionados con hábitos de vida inadecuados y estados emocionales disfuncionales, usando técnicas en su mayoría de enfoque cognitivo-conductual (Martínez, Piqueras & Ramos, 2010). Estas técnicas son de gran utilidad, ya que facilitan tanto el análisis como la intervención y solución de

numerosas dificultades psicológicas, y llevan a las personas a sentir confianza con este tipo de consulta (Villarroel, González, 2015).

En este sentido, Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) describen la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como:

Un amplio grupo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida. (p.24).

La diversidad que atiende este conjunto de estrategias terapéuticas permite el diseño creativo de programas acompañamiento e intervención para los problemas particulares que puede presentar la población universitaria. Según Vázquez (2017) “en el ámbito de la orientación psicológica, este asesoramiento debe enfocarse desde una perspectiva cognitiva-conductual, en tratar las problemáticas más comunes que presentan los alumnos universitarios” (p.376). Por lo anterior, el acompañamiento se genera sobre factores psicológicos que puedan generar algún tipo de riesgo en los estudiantes y que precisan de acompañamiento psicológico, entre ellos el autocontrol, las relaciones interpersonales y el manejo del duelo, favoreciendo la identificación y el fortalecimiento de los recursos personales que posee el estudiante y la implementación de estrategias frente a dichos factores.

### **Autocontrol**

El autocontrol se ha convertido en un concepto prominente de la investigación en psicología y en sus distintas áreas, como educativa, social, clínica, neuropsicológica. Este término puede ser

entendido como parte de la teoría de la autorregulación, constituida por cuatro dominios: control de los pensamientos, emociones e impulsos. Actualmente Pérez et.al (2018) lo definen como:

La capacidad para anular o modificar las respuestas internas, incluyendo impulsos, pensamientos, emociones y comportamientos presentes en situaciones a corto plazo con la finalidad de obtener otros beneficios a largo plazo que pueden estar en consonancia con estándares, valores o expectativas sociales que son consideradas relevantes para las personas. Hace referencia a la autorregulación de la concentración, razonamiento y supresión de pensamientos no deseados, el control de emociones a la regulación del estado de ánimo, el control de impulsos a resistir y anular formas de actuar indeseables... (p.50).

En este sentido, el autocontrol es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada o, en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas (Brenner & Salovey, 1997 citados en Serrano y García, 2010). Con una práctica continua de acciones y pensamientos positivos, se espera que las personas logren ser capaces de tener conciencia de aquello que los afecta y trabajar sobre las emociones y reacciones asociadas a los momentos de malestar.

### **Relaciones Interpersonales**

Las relaciones sociales son el fundamento de la condición humana. Implican la creación de vínculos familiares, laborales, amistosos etc. Son definidas por Ibarguén (2014) como: “el conjunto de vínculos e interacciones establecidas entre seres humanos o personas, determinadas por factores como la etapa de la vida y el rol o papel desempeñado en un ámbito social específico” (p.33).

Una vez creadas, las relaciones evolucionan. En un estudio de caso, Grossetti (2014) analiza que “algunas relaciones desaparecen, mientras que otras se refuerzan convirtiéndose en relaciones íntimas. Ciertas etapas de la vida son favorables a la reconfiguración del entorno. La entrada en la vida adulta marca la ocasión para una renovación significativa del contexto” (p.17). Así pues, estas relaciones pueden definirse en términos de sus procesos o su cualidad; “entre sus elementos esenciales puede mencionarse la carga emocional atribuida, la resistencia a la tensión que soporten sus integrantes y el grado de conexión entre estos” (Roffey, 2012, citado en Lacunza y Cortini, 2016, p.76). De modo que, las relaciones influyen en el bienestar integral del ser humano, ya que hacen una distinción respecto a la imagen que una persona tiene de sí, de los demás, de su sentido de importancia y propósito en su entorno, de su compromiso y de los sentimientos positivos que experimenta.

### **Manejo del Duelo**

El duelo es un proceso necesario y natural que se utiliza frente a una pérdida. Romero (2013) lo define como: “una serie de comportamientos, sentimientos y emociones que se manifiestan cuando se produce una pérdida de algo o alguien significativo” (p. 378). Enfrentar y aceptar la ausencia de un ser querido supone en numerosas ocasiones sentirse desconcertado, si bien cada vivencia es única, el dolor siempre es profundo y debilitante. Sentimientos como la tristeza, la rabia, la culpa, la irritabilidad, la confusión, el aislamiento entre otras, dejan de ser emociones normales de un proceso para convertirse en signos o estados de alerta que dificultan la elaboración del duelo, cuando se producen por un periodo muy prolongado al esperado. Por tanto a pesar de ser un proceso natural e ineludible, debe realizarse de manera correcta pues no deja de ser un proceso que genera mucho desconsuelo y tristeza profunda en la persona que lo atraviesa.

Dentro del proceso del duelo, se realizan intervenciones por medio de tareas que generan en la persona sensaciones de fuerza y esperanza, con el fin de reinventarse y hacer algo de forma activa. Concretamente Worden describió cuatro tareas básicas, que consideraba fundamentales a la hora de elaborar este proceso (Worden 2004, citado en Romero, 2013):

- a) Aceptación de la realidad de la pérdida.
- b) Identificar y expresar sentimientos.
- c) Adaptarse a vivir en un mundo en el que el otro ya no está.
- d) Facilitar la recolocación emocional del ser querido y seguir viviendo.

“Entender los procesos de cambio con adolescentes, conocer cómo operan los mecanismos y condiciones esenciales para el inicio y desarrollo del proceso terapéutico, permitiría beneficiar a muchos que pese a que necesitan de ayuda, no permanecen en sus tratamientos” (Fernández, Pérez, Gloger y Krauser, 2015, p.247). Ante este escenario, la necesidad de evaluar los problemas o factores de riesgo asociados a la salud mental en población universitaria aparece como una tarea primordial para asegurar la calidad de los procesos educativos, toda vez que “la salud mental influye significativamente en su capacidad para generar aprendizajes de calidad y mantenerse, y más allá, si se considera que este puede ser un momento clave para detectar trastornos que pueden afectar la calidad de vida futura” (Pérez et al., 2012, p.798).

El profesional en psicología que desempeñe su rol en Bienestar Universitario, debe brindar un servicio que promueva el bienestar mental y, en consecuencia el bienestar académico de cada estudiante que consulta, favoreciendo el proceso de adaptación a las demandas de la vida universitaria a través de una serie de estrategias pensadas en pro al acompañamiento y la mejora de las dificultades psicológicas.

### **Metodología**

Se realizó la recepción de casos a través de los reportes que realizan los docentes por medio de la plataforma APOYAR, así como del acceso voluntario por parte de los estudiantes. El procedimiento consistió en informar al estudiante las cuestiones de confidencialidad, una vez leído el consentimiento informado (Anexo 1) el estudiante decide si continúa con el proceso. Se registra al estudiante en el formato de evaluación de primera sesión estipulado por el departamento de Bienestar (Anexo 2) y se consolidan datos generales del estudiante: nombre completo, edad, fecha y lugar de nacimiento, dirección de residencia, teléfono, correo electrónico, servicio de salud y datos de contacto. En el mismo formato, se diligencia en el transcurso de la sesión los siguientes aspectos: motivo de orientación, genograma, historia familiar y personal, examen mental, otros antecedentes relevantes, evolución de la sesión, observaciones. Asimismo, se incluye un documento adicional para segunda sesión y sesiones siguientes (Anexo 3).

En el transcurso de cada sesión, se va desenlazando la problemática principal y los recursos terapéuticos disponibles a utilizar. Para el modelo de acompañamiento, se optó por utilizar una metodología cognitivo-conductual, con el fin de ayudar a modificar pensamientos y conductas disruptivas que generan malestar emocional.

Gracias a la evaluación del problema y a la retroalimentación por parte de la psicóloga encargada, se logró la identificación de algunos motivos de consulta de los estudiantes, unos más frecuentes que otros, como lo son: autocontrol, relaciones interpersonales y manejo del duelo. En consecuencia, se diseñó un modelo de acompañamiento psicológico (Anexo 4) que contiene diferentes tareas a emplear en el desarrollo de la consulta según sea el caso, donde se intervienen

los motivos relacionados a la falta de autocontrol, las dificultades en las relaciones interpersonales (círculo social, familiar y de pareja) y estrategias para manejo de un duelo. Cada apartado contiene 6 sesiones individuales con ejercicios para casa o técnicas específicas a emplear en cada sesión o en el contexto que resulte más apropiado, según el origen de la dificultad a consultar.

### Resultados

En el transcurso de la pasantía, se cubrió una población total de 57 personas, 17 atendidos bajo el rol de psicóloga pasante y 40 atendidos por la profesional en psicología del área. El rango de edad de la población oscila entre 17 y 40 años como se evidencia en la Figura 1. Es importante señalar que el 25% de los casos atendidos se encontraban en la fase de seguimientos del semestre anterior.

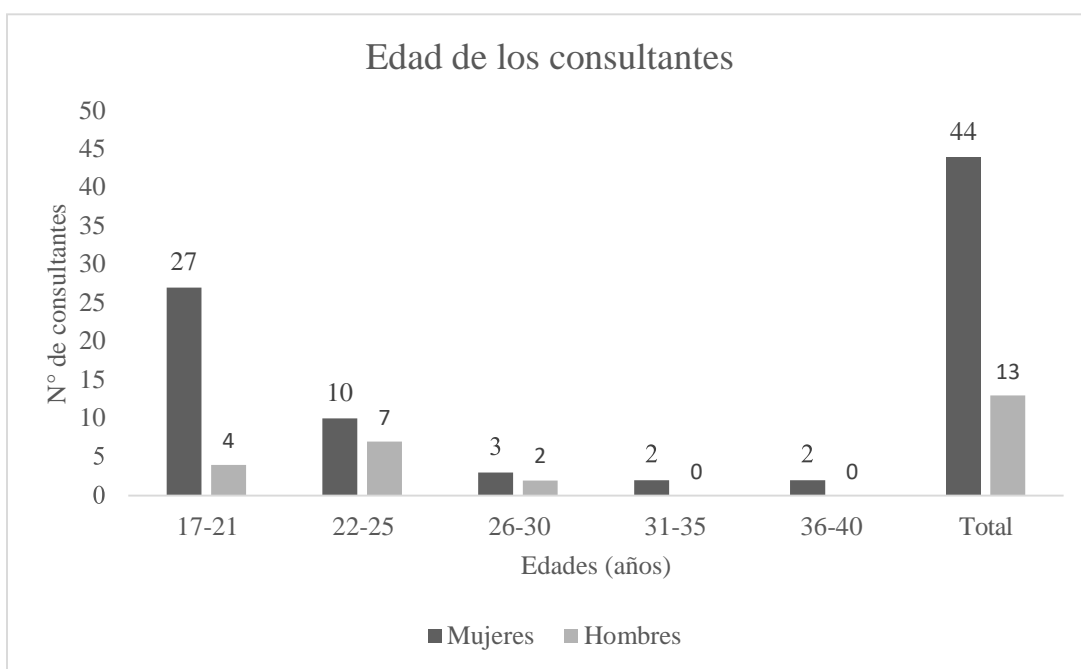


Figura 1. Edad de los consultantes



Los estudiantes atendidos pertenecían a los siguientes programas académicos: derecho, enfermería, fisioterapia, fonoaudiología, ingeniería biomédica, ingeniería industrial, negocios internacionales, diseño de moda y psicología (Tabla 1).

Tabla 1

*Total estudiantes atendidos por programa*

Total estudiantes atendidos	Programas académicos
13	Psicología
9	Enfermería
9	Ingeniería biomédica
6	Fisioterapia
6	Diseño de moda
5	Fonoaudiología
3	Derecho
3	Ingeniería industrial
3	Negocios internacionales

**Nota.** Datos obtenidos de los estudiantes (fuente:propia).

En la figura 2, se especifica el semestre académico en el que se encuentra el estudiante al solicitar o recibir el servicio de asesoría. Según se observa, fueron más frecuentes los estudiantes que cursaban el primer semestre al momento de solicitar o recibir la asesoría.

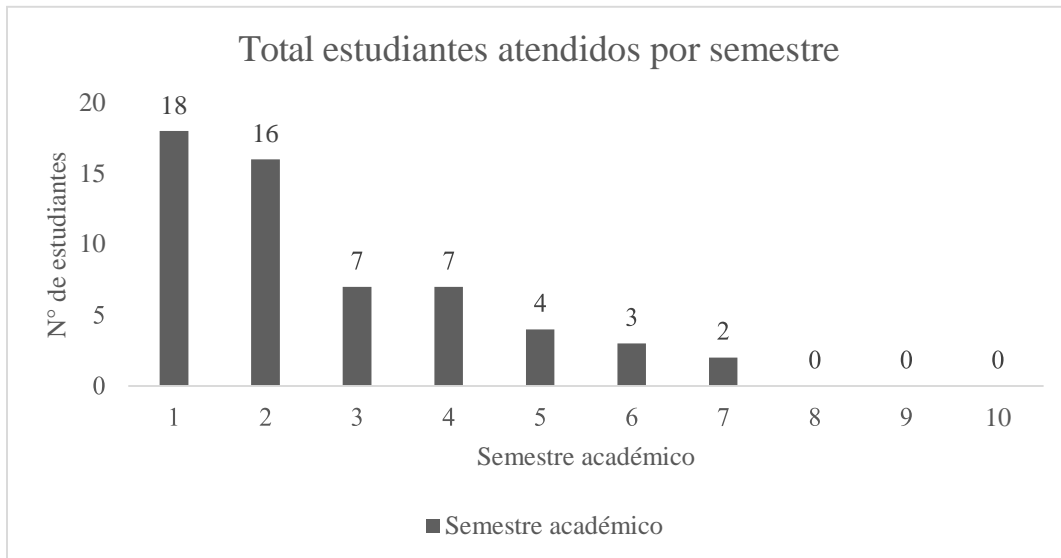


Figura 2. Total estudiantes atendidos por programa

En la figura 3, se evidencian los motivos de consulta más frecuentes: en 35 estudiantes predomina como motivo de consulta las dificultades familiares y/o de pareja, 8 estudiantes presentaron un dx no identificado, 6 estudiantes señalaron dificultades académicas, 5 estudiantes especificaron dificultades para la adaptación universitaria, 2 estudiantes mencionaron dificultades de relaciones y 1 estudiante presentó duda vocacional.

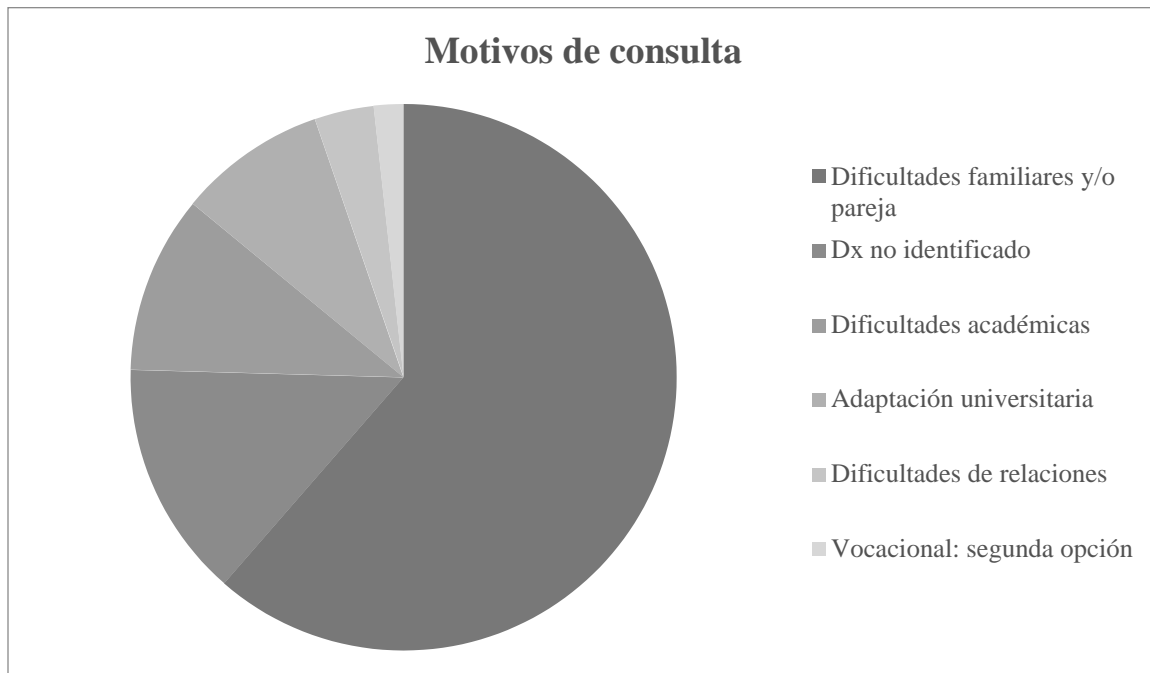


Figura 3. Motivos de consulta

En los 17 casos atendidos bajo el rol de psicóloga pasante, se realizó acompañamiento psicológico a través de sesiones concretadas con los estudiantes. En la tabla 2, se evidencia el proceso de los casos atendidos, evidenciando específicamente el acompañamiento y seguimiento que se brindó a cada estudiante.

**Tabla 2**
*Proceso de casos atendidos*

N° de caso	Motivo de consulta	N° de sesiones	Proceso	Estado del caso	Otro tipo de seguimiento
1	Dificultades familiares	8	Entrevista inicial Trabajo en relaciones interpersonales Sesiones del modelo implementadas: Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 3: Conociendo al otro Sesión 4: Importancia de las relaciones Sesión 6: Sana relaciones	En seguimiento	Ninguno
2	Dificultades de relaciones	6	Entrevista inicial Trabajo en autocontrol Sesiones del modelo	En seguimiento	Ausentismo

implementadas:

Sesión 1: Entrevista inicial

Sesión 3: Auto-

observación y registro

Sesión 5: Controlo mis

pensamientos, emociones

y conducta

Sesión 6: Ejercicios de

relajación mental

3	Dificultades familiares	6	Entrevista inicial Trabajo en autocontrol	Cerrado	Ausentismo
---	-------------------------	---	--	---------	------------

Sesiones del modelo

implementadas:

Sesión 2: Momentos de

tensión

Sesión 3: Auto-

observación y registro

Sesión 4: ¿He tenido el

control?

Sesión 5: Controlo mis

pensamientos, emociones

y conducta

4	Dificultades académicas	6	Entrevista inicial Trabajo en autocontrol Sesiones del modelo implementadas: Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 2: Momentos de tensión Sesión 3: Auto-observación y registro Sesión 5: Control de mis pensamientos, emociones y conducta Sesión 6: Ejercicios de relajación mental	En seguimiento	Ausentismo Dificultades académicas
5	Adaptación universitaria	5	Entrevista inicial Trabajo en relaciones interpersonales Sesiones del modelo implementadas: Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 3: Conociendo al otro	Cerrado	Ninguno

			Sesión 4: Importancia de las relaciones		
			Sesión 6: Sana relaciones		
6	Dificultades de pareja	5	Entrevista inicial	Cerrado	Ausentismo
			Trabajo en relaciones interpersonales		Dificultades académicas
			Sesiones del modelo implementadas:		
			Sesión 1: Entrevista inicial		
			Sesión 2: Juego de roles		
			Sesión 4: Importancia de las relaciones		
			Sesión 5: Círculo de actividades		
			Sesión 6: Sana relaciones		
7	Dificultades de relaciones	5	Entrevista inicial	En	Dificultades académicas
			Trabajo en relaciones interpersonales	seguimiento	
			Sesiones del modelo implementadas:		
			Sesión 1: Entrevista inicial		
			Sesión 2: Juego de roles		

			Sesión 3: Conociendo al otro		
			Sesión 4: Importancia de las relaciones		
8	Dificultades de pareja	4	Entrevista inicial Trabajo en relaciones interpersonales Sesiones del modelo implementadas: Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 3: Conociendo al otro Sesión 4: Importancia de las relaciones	En seguimiento	Ausentismo
9	Dificultades familiares	4	Entrevista inicial Trabajo en autocontrol Sesiones del modelo implementadas: Sesión 3: Auto- observación y registro Trabajo en relaciones interpersonales	En seguimiento	Ausentismo



			Sesiones del modelo implementadas:		
			Sesión 2: Juego de roles		
			Sesión 4: Importancia de las relaciones		
10	Adaptación universitaria	4	Entrevista inicial	En	Ausentismo
			Trabajo en relaciones interpersonales	seguimiento	
			Sesiones del modelo implementadas:		
			Sesión 2: Juego de roles		
			Sesión 4: Importancia de las relaciones		
			Sesión 5: Círculo de actividades		
11	Dificultades familiares	4	Entrevista inicial	Cerrado	Ausentismo
			Trabajo en autocontrol		
			Sesiones del modelo implementadas:		
			Sesión 5: Control mis pensamientos, emociones y conducta		

			Trabajo en relaciones interpersonales Sesiones del modelo implementadas: Sesión 4: Importancia de las relaciones Sesión 6: Sana relaciones		
12	Dificultades académicas	2	Entrevista inicial Trabajo en autocontrol Sesiones del modelo implementadas: Sesión 6: Ejercicios de relajación mental	Cerrado	Dificultades académicas
13	Dificultades académicas	2	Entrevista inicial Trabajo en relaciones interpersonales Sesiones del modelo implementadas: Sesión 6: Sana relaciones	En seguimiento	Ausentismo
14	Dificultades familiares	1	Entrevista inicial	Cerrado	Ninguno
15	Dificultades	1	Entrevista inicial	Cerrado	Ausentismo

	académicas				
16	Dificultades	1	Entrevista inicial	Cerrado	Ausentismo
	académicas				
17	Dificultades	1	Entrevista inicial	Cerrado	Ausentismo
	familiares				

---

**Nota.** Datos creados a partir del seguimiento realizado (fuente:propia).

En 32 de los casos atendidos se evidencia otro tipo de seguimiento, como dificultades académicas por bajo rendimiento académico, en 30 estudiantes existieron dificultades académicas por ausentismo, 22 de los estudiantes presentaron ambas dificultades, y solo 2 estudiantes no manifestaron ninguna dificultad que afectara su proceso académico. Según lo anterior, es posible concluir que, en el transcurso del semestre que corresponde al período 2019-I, la mayoría de los estudiantes atendidos en asesoría psicológica han tenido algún tipo de seguimiento por rendimiento académico bajo o ausentismo frecuente (Figura 4).

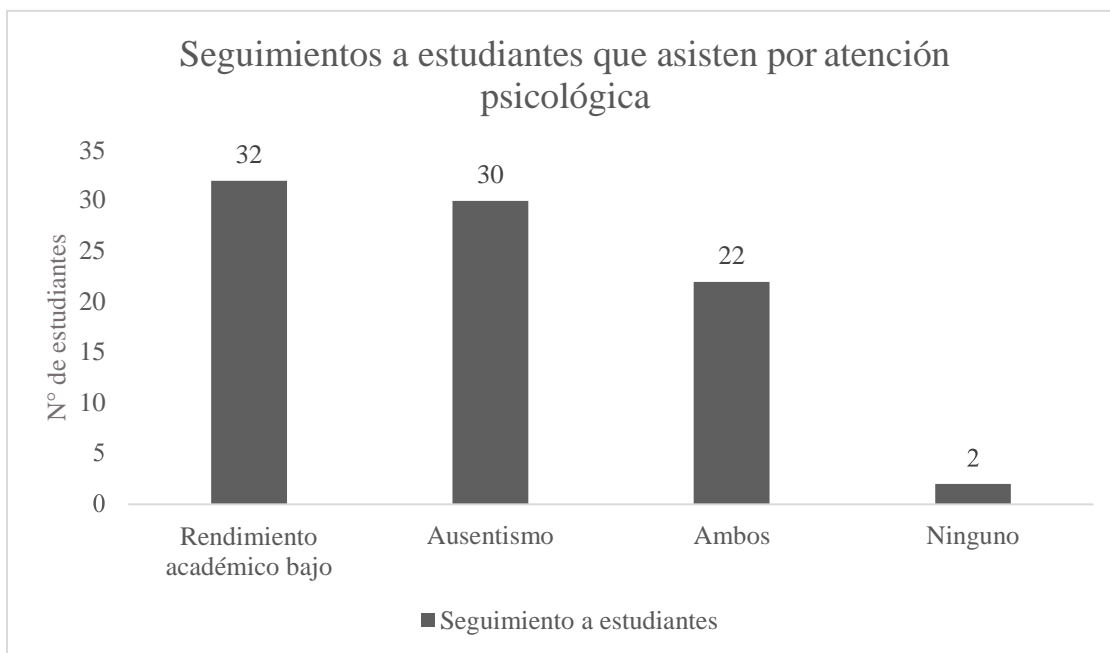


Figura 4. Seguimientos a estudiantes que asisten por atención psicológica.

### **Discusión**

En el presente proceso de práctica se evidenció el importante papel que desempeña el profesional de psicología en el trabajo con estudiantes universitarios y la necesidad de una adecuada y pronta asesoría a través de un modelo de acompañamiento psicológico, que permita ser la guía para las futuras intervenciones por parte del profesional en psicología. En el contexto de la educación superior, las instituciones se plantean la misión de ofrecer una formación integral, es decir, la búsqueda del equilibrio de las dimensiones del ser humano. En este sentido, el departamento de Bienestar Universitario está llamado a “gestionar procesos como la formación integral, el mejoramiento de la calidad de vida y la construcción de comunidad universitaria” (Pezzano 2005, citado en Llinás, 2009, p.1). A lo largo de esta experiencia, fue posible constatar que:

El estudio y la promoción del bienestar en la población perteneciente a instituciones de educación superior se consideran áreas de trabajo relevantes a la luz de la evidencia científica que sostiene que los estados de bienestar influyen de manera positiva en diversos ámbitos de la vida. (Barrantes y Ureña, 2015, p.102)

Se han encontrado investigaciones relacionadas con el bienestar psicológico donde se emplean muestras de estudiantes universitarios y se ha llegado a la conclusión de que “conocer la percepción del bienestar en esta población permite que se puedan desarrollar intervenciones y programas de acuerdo con las necesidades específicas de los universitarios/as” (Rosa, Negrón, Maldonado, Quiñonez y Toledo, 2015, p.33).

En un estudio realizado por Paolini, Loser y Falcón (2018) se implementaron herramientas nuevas para el aprendizaje en el contexto universitario. De dicha investigación, es posible

relacionar el valor de importancia, utilidad e interés que manifestaron los estudiantes respecto a una tarea propuesta, siendo esto el principal antecedente en el surgimiento de emociones positivas, pues al considerar provechosa alguna tarea, los estudiantes lograron establecer un vínculo entre los objetivos que querían alcanzar para superarse y sus metas futuras de realización profesional. Lo anterior, permite relacionar la importancia de los resultados obtenidos con las sesiones aplicadas, pues se esperaba que el consultante estuviera motivado por la realización de las tareas y encontrara no solo agradable sino fructífero la constancia en el desarrollo de las diferentes herramientas brindadas.

Otro resultado característico del proceso realizado, fue encontrar un mayor número de consultas por parte de estudiantes pertenecientes a carreras afines a la salud, situación que concuerda con los estudios realizados por Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013), donde presentaron a los alumnos universitarios de Ciencias de la Salud como los estudiantes que tienen los niveles de estrés académico más elevados y presentan mayor susceptibilidad al estrés, por ende, acuden en mayor medida al servicio de psicología.

En otra intervención realizada por Egusquiza (2019) se realizó la evaluación, diagnóstico, tratamiento, prevención y promoción de la salud mental, en la fase de tratamiento la autora pudo constatar que “inicialmente, con la explicación que se le daba sobre su problema y la manera de abordarlo, algunos pacientes asistían a la mayoría de sesiones programadas, entendiendo que la intervención tomaría un tiempo para funcionar” (p.18). Esto se relaciona con un aspecto fundamental trabajado en este proceso, que consistió en reiterar la importancia de la duración y frecuencia de cada una de las atenciones brindadas y el compromiso que se solicitó con los estudiantes consultantes para lograr resultados favorables.

Resulta pertinente discutir que, en psicología, las diferentes perspectivas teóricas han desarrollado estrategias terapéuticas para el manejo de diversos problemas psicológicos. En este sentido, la investigación científica y los estudios realizados han mostrado mayor efectividad en las intervenciones desde perspectivas cognitivo-conductuales (Bianchi y Muñoz, 2014). Es por esto que las sesiones presentadas, contemplaron una serie de técnicas basadas en el modelo cognitivo-conductual (Londoño, 2017) como lo son: la desensibilización sistemática, la terapia racional emotiva conductual de Ellis, terapia cognitiva de Beck, entrenamiento en resolución de problemas, ejercicios de relajación y respiración, auto-registros, juego de roles, entre otras; que funcionaron en relación a la demanda de necesidades y problemas específicos de la población universitaria de la UMB. Además que estas estrategias “permiten al sujeto analizar los problemas, planear las soluciones, ponerlas en práctica y valorar la pertinencia de las mismas” (Rosas, Siliceo, Tello, Temores y Martínez, 2016, p.8).

No cabe duda de que los problemas en salud mental son un problema en aumento en la sociedad actual. Cada día se presentan más dificultades emocionales que afectan nuestro entorno familiar, social, etc. Se trata de un campo muy estudiado pero poco atendido por los sistemas de salud y los entornos sociales debido al estigma que representan los trastornos mentales. Sin embargo, poco a poco la población empieza a preocuparse cada vez más por su salud y por el alcance óptimo de un bienestar físico, mental y social que favorecen la calidad de vida.

### Conclusiones

En el transcurso del proceso de pasantía, se logró brindar y apoyar el acompañamiento psicológico a una cantidad significativa de estudiantes que asistían tanto por voluntad propia como remitida al servicio. Se evidenció que la mayor parte de los estudiantes universitarios que asistían por asesoría psicológica pertenecen al género femenino, así como también se logró atender a la mayor cantidad de estudiantes entre los 17 y 25 años. En general, se atendieron estudiantes de todos los pregrados de la UMB, pero en mayor medida se logró contacto y seguimiento con estudiantes de carreras afines de la salud. Asimismo, los motivos de consulta más frecuentes fueron dificultades familiares y/o de pareja y dificultades académicas que generaban malestar emocional.

En relación con el estado de los acompañamientos, se cerró el proceso individual con cada estudiante. En otros casos, se daba cierre al proceso debido a la inasistencia de los estudiantes consultantes, asociada al olvido de las citas y/o dificultades al momento de contactar con el estudiante para el recuerdo de estas. La finalidad de cada proceso sin duda es ayudar a cada persona a modificar pensamientos, conductas y emociones disfuncionales por respuestas más adaptativas y así lograr un bienestar integral; en este sentido, se evidenció que se logró evolución en cada consultante atendido que fue constante en el proceso de acompañamiento psicológico, con el uso de técnicas del modelo expuesto y un trabajo constante de actividades fuera de la consulta.

El impacto de la pasantía se relaciona en primera instancia con el cumplimiento de las actividades y funciones desempeñadas, así como el desarrollo y diseño de un modelo de acompañamiento psicológico que fortalecerá el servicio de asesorías psicológicas, en la medida



en que pueda ser implementado por los profesionales del área para brindar una atención integral y oportuna a toda comunidad educativa. En suma, la pasantía realizada logra la apertura del convenio entre las universidades UPB-UMB en el área de Bienestar Institucional y el servicio de psicología, aguardando la continuidad del proyecto aquí expuesto y generando la posibilidad para nuevas propuestas que sean de beneficio para el quehacer profesional y de la institución.

### **Sugerencias y Recomendaciones**

A partir del análisis de las funciones realizadas y en la búsqueda por fortalecer los servicios brindados desde el área de psicología de Bienestar Universitario UMB, resulta pertinente proponer que se tenga en cuenta la posibilidad de habilitar un sistema de atención psicológica a través de la plataforma APOYAR, puesto que, como se evidenció en el transcurso de la pasantía, muchos casos no lograban ser atendidos por falta de disponibilidad del estudiantado para acercarse a la oficina de Bienestar. Podría entonces contarse como posibilidad, que, así como los docentes tienen la herramienta de la plataforma para reportar casos específicos, también los estudiantes puedan tener un espacio para hacer explícitas sus necesidades, dificultades y requerimientos. Si bien es cierto que la asesoría presencial tiene muchas ventajas, no debería ser la única posibilidad para aquellos estudiantes que, por horario nocturno o falta de disponibilidad, no pueden acercarse directamente y recibir cualquier tipo de atención.

Adicionalmente, sería provechoso que en el consultorio de psicología se pudiera implementar la dinámica de supervisiones grupales de casos específicos mínimo una vez por semestre, siendo realizadas por la profesional en psicología de bienestar, la coordinadora de bienestar y la coordinación del programa académico. Esto, con el objetivo de evaluar casos principales donde se pueda estar viendo afectado el desarrollo académico del estudiante, y así establecer unos parámetros a seguir con el fin de ayudarlo a superar sus dificultades, estableciendo un compromiso personal con el estudiante, los docentes y el profesional en psicología de Bienestar.

### Referencias

- Acosta, A. (s.f). Nuestra Universidad: Presentación. Recuperado de <https://www.umb.edu.co/nuestra-universidad/presentacion.html>
- Barrantes, K., y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Bianchi, J., y Muñoz, A. (2014). Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(2), 83-93.
- Bienestar Universitario. (s.f). Recuperado de <https://www.umb.edu.co/bienestar-universitario>
- Egusquiza, A. (2019). Experiencia de trabajo en el programa de intervención psicológica de ayuda a un proyecto social en San Juan de Miraflores. (tesis de grado). Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Fernández, Olga, Pérez, Carola, Gloger, Sergio, & Krause, Mariane. (2015). Importancia de los Cambios Iniciales en la Psicoterapia con Adolescentes. *Terapia psicológica*, 33(3), 247-255.
- Grossetti, M. (2014). ¿De dónde vienen las relaciones sociales? Un estudio de las redes personales en el área de Toulouse (Francia). *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 25(1), 1-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=931/93131316001>
- Higuíta, E., Pérez, L., y Vélez, M. (2011). *Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista*. (tesis de pregrado). Corporación Universitaria Lasallista, Caldas, Antioquia.
- Ibarguén, L. (2014). *Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte*. Institución de educación y pedagogía, Santiago de Cali, Colombia.
- Lacunza, A., y Cortini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73-94.
- Llinás, E. (2009). *La orientación académica desde el Bienestar Universitario*. Barranquilla, Colombia: Ediciones Uninorte.
- Londoño Salazar, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 139-145.
- Martínez, A., Piqueras, J. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 1696-2095.
- Mayorga, M., y Moreta, R. (2019). Síntomas clínicos, subclínicos y necesidades de atención psicológica en estudiantes universitarios con bajo rendimiento. *Revista Educación*, 43(2), 2215-2644. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/334138786\\_Sintomas\\_clinicos\\_subclinicos\\_y\\_](https://www.researchgate.net/publication/334138786_Sintomas_clinicos_subclinicos_y_)

necesidades\_de\_atencion\_psicologica\_en\_estudiantes\_universitarios\_con\_bajo\_rendimiento

- Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES). Cálculos: Subdirección de Desarrollo Sectorial de la Educación Superior. Bogotá, Colombia: MEN.
- Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental. (2015). Recuperado de [http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud\\_mental\\_tomoI.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf)
- Paoloni, P., Loser, T., y Falcón, R. (2018). El papel de las tareas académicas en la dinámica emocional de estudiantes universitarios. Un estudio en Carreras de Educación. *Páginas de Educación*, 11(2), 1-23. Recuperado de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168874682018000200001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168874682018000200001&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peina, S., Macaya, K., Baqueano, M., y Jiménez, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. *Anales de Psicología*, 28 (3), 797- 804. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/167/16723774018/>
- Pérez, M., Cobo, R., Sáez, F., y Díaz, A. (2018). Una revisión sistemática de la capacidad de autocontrol del estudiante y el rendimiento académico en la vida universitaria. *Formación universitaria*, 11(3), 49-62. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000300049>
- Pérez, M., Ponce, A., Hernández, J., y Márquez B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de educación y desarrollo*, 14, 31-37. Recuperado de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/14/014\\_Perez.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf)
- Pinzón, A. (2014). *Prevalencia de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios*. (tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Romero, V. (2013). Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10(2), 377-392.
- Rosa, Y., Negrón, C., Maldonado, P., Toledo, O., y Quiñones, B. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Rosas, F., Siliceo, J., Tello, M., Temores, M., y Martínez, A. (2016). Ansiedad, Depresión y Modos de Afrontamiento en Estudiantes Pre Universitarios. *Salud y Administración*, 3(7),

- 3-9. Recuperado de  
<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/48/45>
- Ruíz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*. Madrid, España: Desclée De Brouwer.
- Salinas, N., Baeza, M., Escobar, B., Coloma, J., y Carreño, M. (2018). Predictores culturales y psicológicos de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios. *Cuhso* 28(1), 79-101. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/pdf/cuhso/v28n1/0719-2789-cuhso-\\_2018\\_cuhso\\_01\\_a03.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/cuhso/v28n1/0719-2789-cuhso-_2018_cuhso_01_a03.pdf)
- Serrano, M., y García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Vásquez, P. (2017). La historia del servicio de orientación educativa y psicológica (SOEP) de la Universidad de A Coruña (2001 - 2012). *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación* (1)5, 375-379.
- Villarroel, A., y González, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1363-1387. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi154d.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

Constancia De Consentimiento Informado			
PROCESO: BIENESTAR UNIVERSITARIO			
	BU-F-212	Versión: 1	Fecha: 2019-02-15
			Página 1 de 2

Programa: **PLAN APOYAR** Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con el documento número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ por voluntad propia doy mi consentimiento para recibir acompañamiento y orientación psicológica, brindada para el fortalecimiento de mi rendimiento académico, en el programa profesional \_\_\_\_\_, el cual curso en la Universidad Manuela Beltrán-seccional Bucaramanga.

Manifiesto que recibí una explicación clara y completa sobre el proceso de acompañamiento y orientación psicológica que realizará la psicóloga \_\_\_\_\_, identificada con C.C. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, con tarjeta profesional número \_\_\_\_\_.

Soy conocedor (a) de la confidencialidad e intimidad de la información que suministre y de la libertad que tengo de retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin ningún tipo de consecuencias para mí. La presente atención, no contempla la intervención ni aplicación de instrumentos psicotécnicos para el diagnóstico, por lo anterior si el caso lo amerita doy autorización para ser remitido al convenio que se tiene en la universidad para el acompañamiento de psicología clínica.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

\_\_\_\_\_ Estudiante \_\_\_\_\_ Psicóloga  
C.c. C.c.

*(En caso de rechazo, firmar el siguiente apartado)*


Por lo anterior, rechazo la atención y declaro que he sido ampliamente informado sobre las consecuencias que esta decisión tiene para mi salud.

Firma del estudiante \_\_\_\_\_

Firma del testigo \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

A los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

*De acuerdo con la normativa legal vigente, otorgo mi consentimiento a la UMB para tratar mi información personal, de acuerdo con la política de tratamiento de datos personales, y por tanto me comprometo a leer el aviso de privacidad y la política disponible en: [www.umb.edu.co](http://www.umb.edu.co). Manifiesto que la información aquí plasmada es verídica y se ha suministrado en forma voluntaria.*

	<b>Constancia De Consentimiento Informado</b>			
	PROCESO: BIENESTAR UNIVERSITARIO			
	BU-F-212	Versión: 1	Fecha: 2019-02-15	Página 2 de 2

Programa: **PLAN APOYAR** Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con el documento numero \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ por voluntad propia doy mi consentimiento para que mi hijo (a) \_\_\_\_\_ identificado con T.I. \_\_\_\_\_ reciba acompañamiento y orientación psicológica, brindada como proceso para el fortalecimiento de mi rendimiento académico, en el programa profesional \_\_\_\_\_, el cual curso en la Universidad Manuela Beltrán-seccional Bucaramanga.

Manifiesto que recibí una explicación clara y completa sobre el proceso de acompañamiento y orientación psicológica que realizará la psicóloga \_\_\_\_\_, identificada con C.C. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, con tarjeta profesional número \_\_\_\_\_.

Soy conocedor (a) de la confidencialidad e intimidad de la información que suministre mi hijo y de la libertad que tengo de retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin ningún tipo de consecuencias para mí. La presente atención, no contempla la intervención ni aplicación de instrumentos psicológicos para el diagnóstico, por lo anterior si el caso lo amerita, doy autorización para que mi hijo sea remitido al convenio que se tiene en la universidad para el acompañamiento de psicología clínica.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

\_\_\_\_\_  
C.C. Nombre de la madre

\_\_\_\_\_  
C.C. Nombre del padre

\_\_\_\_\_  
T.I. Estudiante

\_\_\_\_\_  
C.C. Psicóloga

(En caso de rechazo, firmar el siguiente apartado)

Por lo anterior, rechazo la atención y declaro que he sido ampliamente informado sobre las consecuencias que esta decisión tiene para la salud de su hijo.

Firma del representante legal \_\_\_\_\_ Parentesco \_\_\_\_\_


Firma del testigo \_\_\_\_\_ Cargo \_\_\_\_\_

A los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

De acuerdo con la normativa legal vigente, otorgo mi consentimiento a la UMB para tratar mi información personal, de acuerdo con la política de tratamiento de datos personales, y por tanto me comprometo a leer el aviso de privacidad y la política disponible en: [www.umb.edu.co](http://www.umb.edu.co). Manifiesto que la información aquí plasmada es verídica y se ha suministrado en forma voluntaria.



Anexo 2. Formato de evaluación de primera sesión

	<b>ASESORÍA PSICOLÓGICA</b>			
	PROCESO: BIENESTAR UNIVERSITARIO			
	BU-F-110	Versión: 1	Fecha: 2019-02-27	Página 1 de 3

**FORMATO DE EVALUACIÓN**  
**PRIMERA SESIÓN**

**DATOS GENERALES**


FECHA:					
IDENTIFICACIÓN:	T.I.	C.C.	N°		
Nombre completo:					
Edad:	Años		Meses		
Fecha de Nacimiento:					
Lugar de Nacimiento:					
Lugar de residencia:					
Dirección y Barrio:					
Teléfono:					
E-mail:					
Servicio de Salud:	SISBEN	EPS	Pre-pág.		

<b>DATOS DE CONTACTO:</b>	
Nombre (Familiar):	
Parentesco:	
Teléfono:	
Dirección:	

**MOTIVO DE ORIENTACIÓN** *(Según la persona en palabras textuales)*

**GENOGRAMA**



	<b>ASESORÍA PSICOLÓGICA</b>			
	PROCESO: BIENESTAR UNIVERSITARIO			
	BU-F-110	Versión: 1	Fecha: 2019-02-27	Página 2 de 3

**HISTORIA FAMILIAR y PERSONAL** (*Tipo de familia, componentes, vínculos, manifestaciones y expresiones de afecto, roles, tareas, dinámica, Se incluye embarazos, tipo de parto, Red social de apoyo, manejo de emociones, desarrollo evolutivo*)

### EXAMEN MENTAL

Nivel de conciencia: orientación (sí mismo, tiempo, espacio, personas), compromiso cuantitativo conciencia (lucidez, somnolencia, obnubilación, sopor, coma).

Evaluación del Lenguaje: entiende preguntas, responde preguntas, entiende textos escritos, escribe una idea y nombre objetos que se le muestren. Afasia global (pérdida casi completa de la comprensión y emisión del lenguaje), Afasia motora (comprende pero no logra emitir las palabras), Afasia sensorial (no comprende lo que dice pero sí puede emitir palabras), Disartria (dificultad en la articulación de las palabras), Disfonía (cambios tonos de voz), Alexia (incapacidad para comprender un texto escrito), Agrafía (incapacidad para escribir).


Memoria: hechos remotos, hechos recientes, memoria inmediata.

Funciones cognitivas superiores: pensamiento abstracto (diferencias y semejanzas), cálculo aritmético, reproducción de dibujos.

Estructuración del pensamiento y percepciones: confusión, delirio y psicosis.

Estado anímico: euforia, manía, ansiedad, cambio de afectos.

Anexo 3. Segunda sesión y sesiones siguientes

	<b>ASESORÍA PSICOLÓGICA</b>			
	PROCESO: BIENESTAR UNIVERSITARIO			
	BU-F-110	Versión: 1	Fecha: 2019-02-27	Página 1 de 1

**SEGUNDA SESIÓN Y SIGUIENTES**

FECHA:		N° SESIÓN:	
--------	--	------------	--

**EVOLUCIÓN DE LA SESIÓN**

Próxima sesión:	Día		Mes		Año		
	Hora:		Lugar:				

Nombre Profesional:	
---------------------	--

**SESIÓN**

FECHA:		N° SESIÓN:	
--------	--	------------	--

**EVOLUCIÓN DE LA SESIÓN**

Próxima sesión:	Día		Mes		Año		
	Hora:		Lugar:				

Nombre Profesional:	
---------------------	--

#### **Anexo 4. Modelo de acompañamiento psicológico**

##### **Generalidades de la sesión inicial**

Una vez el estudiante se acerque a Bienestar Institucional a iniciar un proceso de consulta psicológica, como profesional usted deberá:

- Explicar las cuestiones de confidencialidad con el estudiante. Señale que usted como profesional mantendrá la confidencialidad referente a toda la información que se comparta en las sesiones. Proceda a leer y hacer firma del consentimiento informado, en caso de que el estudiante sea menor de edad, deberá llevar el consentimiento y hacerlo firmar por uno de sus padres para iniciar con la asesoría.

- Diligenciar el formato de evaluación de primera sesión. Dicho formato es establecido por la Universidad y contiene información del estudiante sobre: datos generales, motivo de orientación, genograma, historia familiar y personal, examen mental, otros antecedentes relevantes y evolución de la sesión. Se debe indagar sobre cada aspecto anteriormente mencionado y consignarlo en el formato.

- Aclarar que el acompañamiento tiene componentes educativos y de desarrollo de destrezas, consiste de una secuencia lógica que se basa en sesiones quincenales.

- Pautar el día y la hora de las sesiones, enfatizando en la importancia de la asistencia y puntualidad.

- Proveer al estudiante el teléfono y la extensión a la cual se puede comunicar.

- Resolver dudas o preguntas.

De igual forma, es indispensable tener presente los siguientes aspectos:

- El estudiante puede acceder a la atención psicológica por remisión o por voluntad propia. Si es por remisión, se le explicará el motivo por el cual ha sido remitido y es el estudiante quien

decidirá si considera necesario el acompañamiento, en caso de que no lo considere, firmará el consentimiento en el que rechaza recibir la atención psicológica.

- El estudiante puede desistir del acompañamiento cuando así lo desee. Esto puede suceder cuando el estudiante considere que ya logró resolver el motivo por el cual consultaba, o cuando considere que necesita intervención clínica y desea acceder a un diagnóstico específico. En el segundo caso, es necesario brindar información sobre la posibilidad de acceder por consulta psicológica a la entidad en convenio con la Universidad.

Es importante mencionar que el modelo de acompañamiento aquí presentado, facilita un punto de referencia para las sesiones psicológicas, sin embargo, está destinado a tratar temas específicos. De igual forma, es importante el encuadre que hace el profesional en psicología con el estudiante pues de esa manera facilitará y orientará a la utilización de la tarea que considere más apropiada según el caso. Las tareas, sin duda alguna, ayudan al cambio positivo, pero se debe reconocer que no sólo de ellas depende el éxito de un proceso de acompañamiento.

## **Autocontrol**

### **Sesión 1: Entrevista inicial**

**Objetivo:** Motivar a que el/la adolescente comparta información personal, tal como: en dónde nació, datos sobre su desarrollo, cosas acerca de su familia, cuáles son sus intereses principales (metas, gustos, pasatiempos), cosas sobre sí que considere importante.

-Indagar sobre la problemática principal (preguntar sobre dificultades o preocupaciones).

**Tarea principal:** Tener una primera impresión de la persona, conocer qué necesita, aprender lo que es el autocontrol, aprender cómo los pensamientos afectan como nos sentimos. Socializar el tema a tratar respondiendo a preguntas como: ¿Qué es el autocontrol?, ¿Cómo pierdo el control?, ¿Cómo puedo mejorar mi capacidad de autocontrol?

### **Contextualización:**

El autocontrol comprende diversas áreas de la persona como: la conducta, sentimientos y emociones, así por ejemplo, se entiende por autocontrol emocional el que conlleva la regulación de la persona en lo que atañe a las emociones; sin embargo previo al control de las emociones se requiere controlar el pensamiento ya que éste incide sobre el control de emociones; se tiene entonces el resultado de que, si un individuo desarrolla la habilidad de controlar los pensamientos podrá controlar indirectamente las emociones y sentimientos. También señalan que cuando el sistema de autorregulación funciona de manera adecuada, se llega a conseguir el autodomínio, esta persona podrá educarse y mantener la claridad de ideas, calma y serenidad, necesarias para afrontar las demandas a las que diariamente se vea sometida.

Hemos oído muchas veces "controla tus emociones", y en demasiadas ocasiones nos hemos confundido y, en vez de controlar, lo que hemos hecho es simplemente "ahogar nuestras emociones". Esto es un claro error porque las emociones no son en sí mismas ni buenas ni malas.

La que puede ser buena o mala es nuestra respuesta. En todo caso, las emociones nos dan pistas que nos permitirán analizarlas para lograr finalmente que trabajen a nuestro favor.

Por tanto, en la gestión de problemas, es necesario ser muy conscientes de que:

El problema real no es quién está involucrado. El problema real es cómo respondemos. El problema real no es que nos moleste el problema. El problema real es cómo me siento. El problema real no es cómo ha ocurrido. El problema real es cuándo lo tratamos de resolver.

Existen dos formas extremas de perder el control. ¿Con cuál te identificas?

1. Inhibida: cuando se da una situación de tensión me bloqueo de tal forma que no soy capaz de expresar lo que opino o siento. Me encierro en mí mismo y no consigo resolver la situación. Este modo de perder el control baja mi autoestima por no ser capaz de resolver mis situaciones tensas y me impide defender mis derechos. Suelo guardar toda la tensión y frustración hasta que un día estallo y mi reacción es tremendamente desproporcionada.

2. Explosiva: ante una situación de tensión me altero hasta tal punto que soy violento verbalmente y en ocasiones puede que físicamente. Entro en una erupción de insultos, gritos, faltas de respeto y es tal mi alteración que no consigo frenarme a tiempo.

**Ejercicio en casa****Los mensajes “Yo”**

Los mensajes que nos ayudarán a tener una buena comunicación se llaman “mensajes yo”. Se llaman así porque empiezan con el pronombre “YO” y expresan nuestras opiniones o sentimientos en forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros.

EJEMPLO: “Siempre le dan permiso a mi hermano y a mí no (acusación)” MENSAJE “YO”:

“YO siento que no me tienen confianza cuando no me dan permiso para salir” Los mensajes YO nos ayudarán a ser responsables, el mensaje negativo pone la responsabilidad de nuestro problema en el otro, acusa, culpa, manipula, el mensaje YO, asume la responsabilidad de nuestros sentimientos y no es manipulador, es claro y directo, afirmativo, asertivo.

<b>ACUSACIÓN</b>	<b>MENSAJE “YO”</b>

## Sesión 2: Momentos de tensión

**Objetivo:** Enseñar a escuchar lo que realmente dice nuestro cuerpo sobre cómo nos sentimos.

**Tarea principal:** La persona debe escribir situaciones en los ámbitos de la vida donde siente más tensión (familiar, laboral, académico, social). Posterior a esto, deberá escribir sus sensaciones, sentimientos y pensamientos cuando está en “10” y las estrategias que emplearía para disminuir su enojo.

**Contextualización:** El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.

Es también un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

Hoy en día se conoce que el cambio constante obliga a las personas a adaptarse, por eso cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos de la vida diaria. A esto se lo conoce como eustrés o estrés positivo.

Hay veces en que alguna actividad es complicada pero el resultado es muy satisfactorio esa sensación de haber realizado correctamente una tarea, trabajo o ejercicio es lo que denominamos eustrés, el estrés positivo. Sin embargo, si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando ésta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales se pueden ver afectadas a esto se le



denomina distres o estrés negativo. Este estrés ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga y va acompañado siempre de un desorden fisiológico.

Fíjate en la regla, las diferentes “temperaturas” coinciden con distintas expresiones.

10	Exploté
9	Descontrolado
8	Furioso
7	Muy enojado
6	Enojado
5	Molesto
4	Algo molesto
3	Inquieto
2	Todavía tranquilo
1	Totalmente en paz

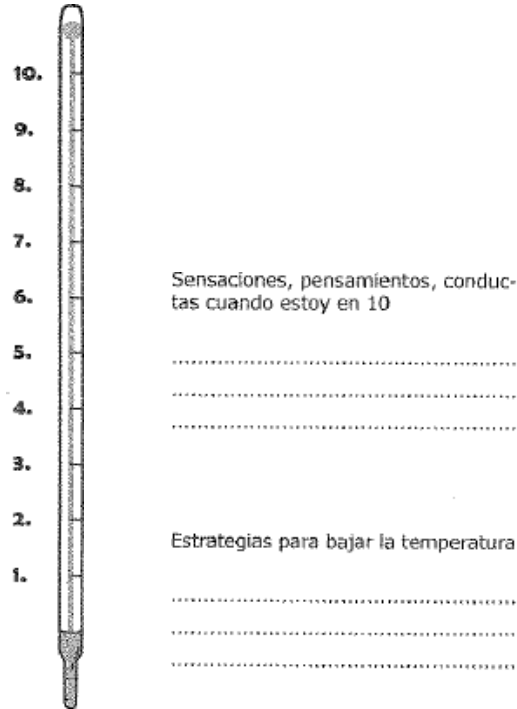
-Del 1 al 3: estás tranquilo/a. En estos casos, tu alarma del enojo te indica que si hay un problema no tiene demasiada importancia y puedes dejarlo pasar. No todos los desacuerdos son muy importantes.

-Del 4 al 6: hay una situación molesta. Estás enojado/a, pero bajo control. Es una “temperatura adecuada” para discutir las cosas. Puedes decir lo que te molesta de manera firme pero no agresiva. También puedes escuchar las razones e ideas del otro.

-Del 7 al 10: tus alarmas pueden estar sonando tan fuerte que te impiden pensar y actuar de forma controlada. Lo que sientes es furia y en esos momentos no estás preparado para ponerte de acuerdo con la otra persona y solucionar ese problema.

### Ejercicio en casa

Fíjate en los momentos de tensión, escribe las sensaciones, pensamientos y conductas cuando estás en 10 y piensa que puedes hacer para disminuirlo.



10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

3.

2.

1.

Sensaciones, pensamientos, conductas cuando estoy en 10

.....

.....

.....

Estrategias para bajar la temperatura

.....

.....

.....

### Sesión 3: Auto- observación y registro

**Objetivo:** Indagar los momentos en los que se pierde el control y evaluar qué recursos se utilizan para manejar la situación.

**Tarea principal:** La persona debe describir tres momentos en las que ha sentido que ha perdido el control de la situación. Se le pide que sean ejemplos recientes con el fin de que pueda describir con detalle lo que sucedió.

	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2	SITUACIÓN 3
<b>Describe lo que sucedió</b>			
<b>¿Con quién/es estabas?</b>			
<b>Describe tus sentimientos</b>			
<b>Consecuencias</b>			

### Ejercicio en casa

Situación	Qué noto en mi cuerpo	Qué pasa por mi mente	Cómo respondo a la situación

**Sesión 4: ¿He tenido control?**

**Objetivos:** Explorar situaciones de mucha tensión que la persona ha controlado adecuadamente con el fin de recordarle los recursos que posee y cómo puede aplicarlos en su vida diaria.

**Tarea principal:** La persona debe describir tres momentos en las que ha sentido que ha controlado asertivamente la situación.

<b>Situaciones</b>	<b>Qué sucedió</b>	<b>Qué hice</b>

**Sesión 5: Controlo mis pensamientos, sentimientos y conducta**

**Objetivos:** Explorar las distintas reacciones que la persona ha podido aplicar a las situaciones de su vida diaria.

**Tarea principal:** La persona debe describir situaciones puntuales, su reacción y si logró manejar adecuadamente sus emociones, pensamientos y conducta.

<b>Situación</b>	<b>Qué sucedió</b>	<b>Cómo reaccioné</b>	<b>¿Logré controlarme?</b>

**Sesión 6: Ejercicios de relajación mental**

**Objetivos:** Poner en práctica diversas técnicas con el objetivo de que estas sean un instrumento a la hora de hacer frente a situaciones cotidianas que produzcan una gran carga de estrés y falta de autocontrol. Generar un espacio al cuerpo y a la mente, y dar cuenta cómo influye uno en el otro en la capacidad de afrontar situaciones difíciles y en la manera de verse a sí mismo, a los otros y al mundo.

**Tarea principal:** Enseñar al estudiante acerca del mindfulness y las técnicas de relajación, poniendo en práctica la respiración profunda y la relajación progresiva.

## Relaciones interpersonales

### Sesión 1: Entrevista inicial

**Objetivo:** Motivar a que el/la adolescente comparta información personal, tal como: en dónde nació, datos sobre su desarrollo, cosas acerca de su familia, cuáles son sus intereses principales (metas, gustos, pasatiempos), cosas sobre sí que considere importante.

-Indagar sobre la problemática principal (preguntar sobre dificultades o preocupaciones).

**Tarea principal:** Tomar conciencia de su comportamiento, el nivel de ansiedad a nivel físico o mental que puede estar presentando, sus pensamientos, reacciones y la dificultad de la situación.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Situación</b>							
<b>Conducta</b>							
<b>Ansiedad (0 a 10)</b>							
<b>Pensamientos</b>							
<b>Reacciones</b>							
<b>Dificultad (0 a 10)</b>							

## Sesión 2: Juego de roles

**Objetivo:** Elaborar situaciones simuladas que reproducen situaciones reales en las que el estudiante debe mostrar sus conductas sociales.

**Tarea principal:** Se preparan diferentes situaciones sociales a las que la persona puede estar expuesta.

### **Contextualización:**

*Observación en situaciones artificiales.* Se elaboran situaciones simuladas que reproducen situaciones reales en las que se muestran las conductas sociales.

*La prueba estructurada de interacción breve* consiste en la representación de papeles y en ella se describe la situación, se hace un comentario y el estudiante responde. Por ejemplo, se dice: Lllaman al celular un compañero de estudio para cancelarte la reunión que iban a tener para preparar una exposición (*es una persona que siempre incumple con sus trabajos*). Hacemos el papel del compañero de estudio y decir: “*Hola, mira te quiero pedir que por favor adelantes el trabajo sin mí, no puedo asistir porque debo acompañar a mi padre a una cita médica*”. ¿Qué dirías tú...?

*Prueba semiestructurada de interacción extensa* o interacciones simuladas parecidas a las que suceden en la vida diaria. Uno de los procedimientos más utilizados es el “*como si*” que consiste en que el estudiante tiene conocimiento de la tarea y se le proporcionan instrucciones para que actúe como si la relación interpersonal fuese cierta. Se trata de un Role-playing donde se asignan unos papeles a representar durante un tiempo determinado. Por ejemplo, el estudiante está con un grupo que están hablando entre ellos y tiene que intervenir *como si* fuera una situación real de su receso de clases.





<b>NECESIDADES BÁSICAS</b>	<b>COMPORTAMIENTO</b>
<b>SUPERVIVENCIA</b>	
<b>SEGURIDAD</b>	
<b>AFECTO</b>	
<b>AUTOESTIMA</b>	
<b>REALIZACIÓN</b>	

Ahora que hemos analizado y comprendido que una buena parte de los comportamientos molestos de otros tienen su origen en necesidades humanas profundas, analizaremos algunos de ellos (entre 3 y 4) y escribiremos la respuesta habitual que damos a los mismos sin tener en cuenta los motivos del otro, y crearemos respuestas más inteligentes para evitar posibles conflictos, respuestas más acordes con las necesidades que laten bajo dichos comportamientos.

<b>COMPORTAMIENTO</b>	<b>RESPUESTA HABITUAL</b>	<b>NUEVAS RESPUESTAS</b>
<b>MOLESTO</b>		

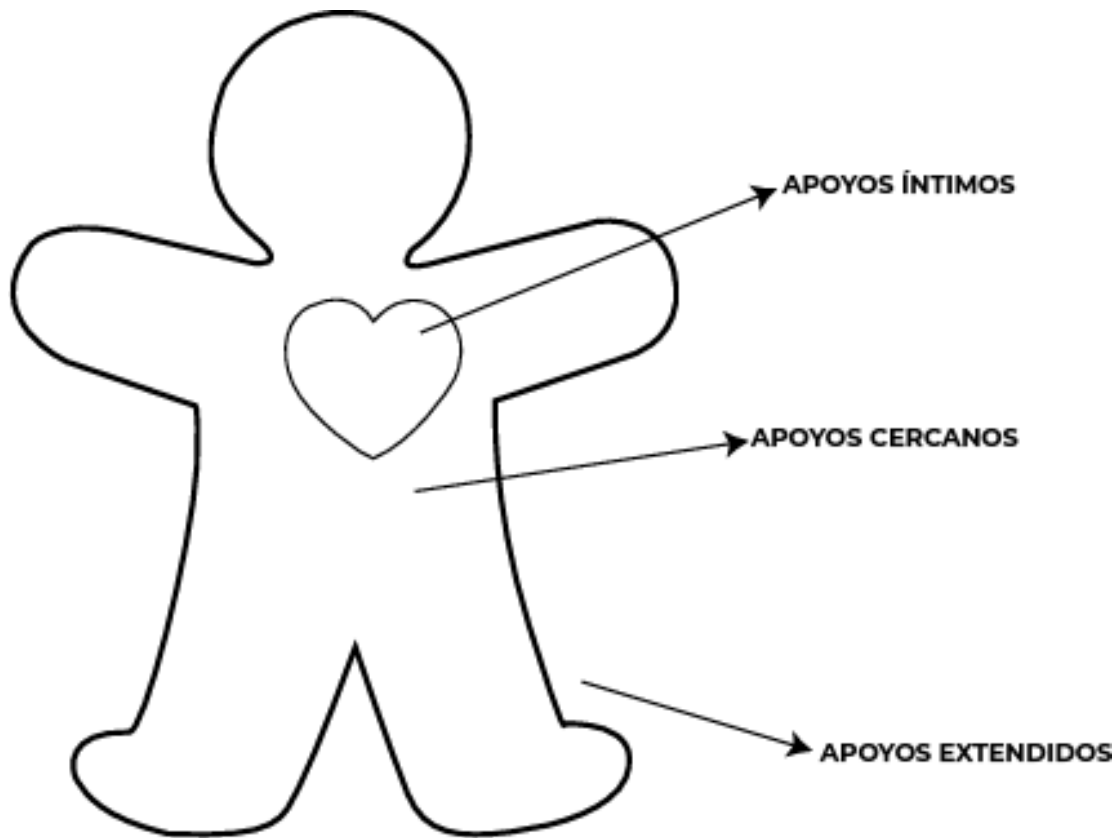
#### Sesión 4: Importancia de las relaciones

**Objetivo:** Conocer cómo son nuestras relaciones con los demás y establecer la importancia de cada una.

**Tarea principal:** Responder a las siguientes preguntas reflexivas, en el orden que desee:

<b>PREGUNTAS GENERALES</b>
¿Quiénes son las personas importantes en tu vida?
¿A quién vas cuando necesitas apoyo?
¿A quién apoyas tú?
¿De quién dependes?
¿Quiénes dependen de ti?
¿Quién está en tu mente en este momento?
¿Quién está tomando tu energía mental?
¿Quién te ha querido bien y cómo?
¿A quién necesitas decirle algo?

Una vez realizadas las preguntas, entregaremos el dibujo de una “persona de apoyo”. La persona deberá colocar su nombre en la cara del dibujo. Considerando que su corazón es el centro, deberán ordenar a las personas en las que pensaron en tres niveles, de acuerdo a qué tan cercanos los sienten a ellos. Dejaremos que la persona decida si debe colocar a todas las personas, o incluso a personas que no mencionó anteriormente.



Luego de realizar el ejercicio, pediremos a la persona que piense en la distancia que tienen sus redes o apoyos. ¿Es más cercana de lo que les gustaría? ¿Les gustaría que fuera más cercana? Se les pide que tracen una flecha hacia el corazón para las personas que les gustaría alejar de su vida.

**Tarea en casa**

Pensando en las personas que eligieron, se les pide que lleven las siguientes preguntas a casa y se den un momento para contestarlas.

**Preguntas específicas:**

¿Qué tan frecuente vemos a esta persona?
¿Qué me gusta de esta relación?
¿Qué no me gusta de esta relación?
¿Qué ha cambiado en la relación?
¿Cómo me gustaría que fuera la relación?
¿Qué tipo de apoyo me da esta persona?
¿Cómo apoyo a esta persona?

### Sesión 5: Círculo de actividades

**Objetivo:** Aprender a valorar y aumentar aquellas actividades que generan un bienestar personal.

**Tarea principal:** Identificar actividades agradables que puedan ser añadidas a la cotidianidad y volverse hábitos saludables.

**Contextualización:** La pregunta clave es: ¿Dejas de hacer cosas porque te sientes deprimido/a? o ¿Te deprimas porque dejas de hacer cosas? La respuesta más probable es que sean las DOS cosas: Entre menos cosas agradables haces, más deprimido/a te sientes. Entre más deprimido/a te sientes, menos cosas agradables haces. A esto se le llama un “círculo vicioso”. Para romper el círculo vicioso, puedes aumentar aquellas actividades que te hagan sentir mejor. A estas actividades también les puedes llamar “agradables”, “placenteras”, “reforzantes”, “inspiradoras”, etc. Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales (aunque pueden serlo). Algunas veces nos es difícil pensar en cosas que nosotros/as consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo. Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:

**TUS PENSAMIENTOS:** ¿Qué es lo que te dices a ti mismo/a mientras piensas acerca de cómo las actividades agradables influyen en tu estado de ánimo? ¿Existen cosas que te dices a ti mismo/a que disminuyen la posibilidad de que puedas trabajar en tus actividades?

**LA GENTE:** ¿Existe la posibilidad de que otra gente te dificulte el disfrutar de actividades agradables? Llevarás un registro diario del número de actividades agradables que hagas cada día. Para incluir nuevas actividades, debes ponerte metas claras y concretas (de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado). Ej.:

<b>METAS NO CLARAS</b> (globales - generales)	<b>METAS CLARAS</b> (específicas - concretas)
Estar menos aburrido/a	Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana
Ser un/a buen/a amigo/a	Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amigas/os
Ser un buen músico	Pasar x horas a la semana practicando un instrumento
Subir las notas	Estudiar dos horas todas las tardes

### Sesión 6: Sana relaciones

**Objetivo:** Regular las emociones negativas que experimentamos hacia otras personas y ayudar a la persona a redefinir sus experiencias negativas y aprender algo de las mismas.

**Tarea principal:** Para cumplir con el objetivo de *sanear relaciones*: Se pide a la persona que exprese mediante la escritura los sentimientos que le genera la relación que quiere sanear. Primero escribirá todo lo negativo que le provoca hasta que sienta que ya lo ha expresado todo al respecto. Sólo entonces pasará a escribir todo lo positivo que le encuentra a esa relación. Para *dar las gracias*: Pedimos a la persona que recuerde un momento en que alguien hizo algo que la hirió. A continuación, le sugerimos que analice qué aprendió a raíz de esa experiencia y la invitamos a redactar una breve nota de agradecimiento a esa persona. No es necesario entregar la nota a su destinatario.



## Manejo del duelo

### Sesión 1: Entrevista inicial

**Objetivo:** Motivar a que el/la adolescente comparta información personal, tal como: en dónde nació, datos sobre su desarrollo, cosas acerca de su familia, cuáles son sus intereses principales (metas, gustos, pasatiempos), cosas sobre sí que considere importante.

-Indagar sobre la problemática principal (preguntar sobre dificultades o preocupaciones).

**Tarea principal:** Explorar las emociones relacionadas con el duelo tales como dolor, tristeza, enfado, ansiedad o culpa. Esta tarea empezará con la observación de la persona, y a través de la sesión vamos resolviendo sus necesidades, ayudándole a identificar sus emociones y legitimarlas con nuestra escucha.

## Sesión 2: La silla vacía

**Objetivo:** Reproducir un encuentro con la persona ausente con el fin de dialogar con ella y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y darle una conclusión.

**Tarea principal:** Se coloca físicamente frente a la persona una silla en la cual se desarrollará este procedimiento. Se le pide concentrar toda su atención en la silla e imaginar la figura previamente identificada.

**Contextualización:** Para la aplicación de esta técnica tenemos 2 puntos importantes a tratar:

**Respiración:** se le pide a la persona que cierre los ojos y que respire profundo por un lapso de 4 minutos, con el fin de generar un estado de relajación.

**Imaginación de la persona fallecida:** La persona debe imaginar que en la silla que esta frente a él/ella está la persona que falleció, y que deberá expresar todo aquello que tiene guardado o pendiente y que siempre quiso decir, pero por motivos diferentes no había podido, ya sea algo hiriente o de felicitación. El profesional en psicología le pide primero que lo describa físicamente para darle fuerza a tal imagen y presencia, dirige la intervención hacia el momento de mayor intensidad emocional, detiene el proceso y facilita la toma de contacto. La persona se comunica directamente con la persona imaginada en la silla. El psicólogo/a sigue muy de cerca este dialogo, haciendo énfasis en el presente, en el sentimiento y en el cuerpo del paciente, alentando la expresión de emociones, y fortaleciendo el awareness (darse cuenta). La persona recapitula lo sucedido, el psicólogo/a interviene haciendo énfasis en el sentimiento o la emoción que acompaña la situación descrita, pidiendo paralelamente a la persona que se percate de lo que está sintiendo. De esta forma, la silla actúa a modo de pantalla, donde el paciente focaliza su atención y proyecta su percepción del acontecimiento. La persona narra y describe lo sucedido, identifica sus emociones y sentimientos ligados a cada elemento significativo de tal acontecimiento,

expresa y libera profundas tensiones internas, establece contacto, y finalmente toma conciencia del significado que ha asignado al acontecimiento y del modo en que éste interfiere en su vida.

Cuando se pone en la silla a una persona significativa en la vida del paciente que puede no estar disponible por diversas causas, la persona aprende que, si bien, ya no tiene existencia en la realidad física, esta persona sí existe en la realidad psicológica. Utiliza su imaginación para rellenar con la presencia de tal persona, el espacio vacío de la silla. A lo largo de la sesión, existen diversos intercambios de silla. Ocupa tanto la silla donde se ha sentado en el inicio, como la silla que ocupa la proyección. De este modo, él podrá sentir la situación, elemento o persona no disponible que ha proyectado en la silla, y establecer un diálogo. El número de cambios de silla vendrá determinado por la cantidad de diálogo necesario. En ocasiones bastará con un único cambio; otras, se precisará de varios intercambios para facilitar la expresión de emociones y sentimientos.

¿Cómo termina este tipo de intervención?

Una vez de regreso a la silla original, se pide a la persona que cierre los ojos, imagine esa parte suya proyectada en la silla vacía, la acerque hacia sí mismo y la deposite en algún lugar de su cuerpo.

### **Sesión 3: Caja de recuerdos**

**Objetivo:** Focalizar a la persona en los recuerdos positivos de la persona que se ha ido.

**Tarea principal:** Se realizará un cartel con diferentes preguntas que se encuentran ocultas.

La persona debe ir destapando cada una, e ir recordando todo lo que pueda sobre el tema que corresponda relacionado a la persona fallecida.

#### **Tarea en casa**

Elaborar una caja de recuerdos. Es importante seleccionar una caja bonita o especial, y también seleccionar dónde vamos a guardarla. Quizá al principio necesitemos un lugar accesible para poder acudir a ella de vez en cuando y, más adelante, tal vez podamos ir guardándola en lugares menos accesibles de la casa, o incluso fuera de ella, porque ya no sintamos la necesidad de ir a verla.

**Sesión 4: Metas personales**

**Objetivo:** Ayudar a identificar metas personales y discusión de planes concretos para conseguirlas para ubicar a la persona en su realidad.

**Tarea principal:** Elaborar un proyecto de vida estableciendo 3 objetivos a corto plazo y dos objetivos a largo plazo.

<b>META</b>	<b>Qué quiero lograr</b>	<b>Para qué lo quiero lograr</b>	<b>Cómo lo voy a lograr</b>
<b>A corto plazo</b>			
<b>A largo plazo</b>			

### Sesión 5: Las 3 preguntas para una vida feliz

**Objetivo:** Ayudar a identificar metas personales y discusión de planes concretos para conseguirlas.

**Tarea principal:** Se pide a la persona que todos los días, ante de acostarse, se plantee tres preguntas:

- a) ¿Qué pequeña cosa he hecho hoy de la que estoy satisfecho?
- b) ¿Qué pequeña cosa ha hecho hoy alguien conmigo o por mí, por la que estoy satisfecho o agradecido? ¿Y de qué forma mi reacción hace más probable que lo repita?
- c) ¿Qué otra pequeña cosa he hecho hoy de la que estoy satisfecho?

#### **A tener en cuenta:**

Es muy importante la formulación exacta de esta tarea, en particular el uso del término «satisfacción». En efecto, no pretendemos que la persona identifique momentos de gran felicidad o placer, sino simplemente momentos en que ha estado *satisfecha*, tal vez por algo agradable que le haya gustado, pero también quizás por algo que tal vez no le agradara pero que entendía que debía hacer.

En algunas ocasiones, alguien muy negativo vuelve a la siguiente sesión informando de que ha sido incapaz de identificar nada de lo que se sintiera satisfecho. En este caso, puede ser necesario deconstruir el término «satisfacción» y aclarar que se pretenden detectar cosas muy pequeñas, antes de volver a pedir la tarea.

### **Sesión 6: Consejos de experto**

**Objetivos:** Ayudar a que la persona se haga más consciente todos los recursos que ha puesto en marcha para manejar su duelo.

**Tarea principal:** Se propone a la persona que escriba una carta dirigida a otras personas que puedan estar pasando por su misma situación. En la carta explica cómo se sentía cuando estaba mal y qué cosas ha hecho que le han ayudado a superar su problema.