

Aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico a Estudiantes que Asisten a Consulta
Psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán

John Jairo Silva Becerra

Universidad Pontificia Bolivariana

Notas del autor

John Jairo Silva Becerra

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

Profesora: PhD. Nancy Viviana Lemos Ramírez

Trabajo de Grado: Pasantía

Contacto: john.silvab@upb.edu.co

2020

Dedicatoria:

Para mi Mamá.

TABLA DE CONTENIDO

Contenido	Pág.
Resumen	6
Introducción	7
Justificación	10
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Contextualización de lo Institución	14
Referente Conceptual	18
Inteligencia Emocional	21
Relaciones Interpersonales	24
Autocontrol	26
Manejo de Duelo	30
Metodología	36
Resultados	39
Discusión	55
Conclusiones	59
Sugerencias y Recomendaciones	60
Referencias	61
Anexos	66

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla 1. Total de estudiantes participantes por programa académico	40
Tabla 2. Proceso de acompañamiento psicológico	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Contenido	Pág.
Figura 1. Edad de los participantes.....	39
Figura 2. Total de estudiantes participantes por semestre.....	41
Figura 3. Motivos de consulta.....	42
Figura 4. Ámbitos del modelo de Acompañamiento.....	43
Figura 5. Seguimiento a estudiantes con procesos de atención psicológica.....	47
Figura 6. Estrategias internas y externas en la prevención del suicidio.....	49
Figura 7. Participación estudiantil en la campaña “Bienestour por la vida”....	50

ÍNDICE DE ANEXOS

Contenido	Pág.
Anexo 1. Modelo de Acompañamiento Psicológico	65
Anexo 2. Consentimiento Informado	94
Anexo 3. Formato de evaluación de primera sesión	96
Anexo 4. Formato de segunda sesión y sesiones siguientes	98
Anexo 5. Formato escrito de Evaluación	99

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO:	Aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico a Estudiantes que Asisten a Consulta Psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán
AUTOR(ES):	John Jairo Silva Becerra
PROGRAMA:	Facultad de Psicología
DIRECTOR(A):	Nancy Viviana Lemos Ramírez

RESUMEN

El presente trabajo de grado se llevó a cabo en el departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán, seccional Bucaramanga. El cual responde al objetivo de aplicar un Modelo de Acompañamiento Psicológico construido a partir de un enfoque Cognitivo conductual en el marco del proceso de pasantía previo, este se fundamenta en el fortalecimiento de: Autocontrol, Relaciones Interpersonales y Manejo de Duelo. Es una herramienta terapéutica que busca principalmente contribuir al mejoramiento de la salud mental de los estudiantes de la institución. Se contó con la participación voluntaria de 7 estudiantes, de diversos programas académicos, cuyas dificultades estuviesen asociadas a las áreas de fortalecimiento propuestas. El esquema de aplicación se fundamentó en el desarrollo de seis sesiones semanales de 35 a 55 minutos, realizadas de manera complementaria al servicio de atención psicológica. Como conclusión, se resalta un impacto significativo en los procesos de atención psicológica de los participantes, donde destacaron los estudiantes que asistieron voluntariamente, a su vez se encontró que este tipo de atención se da en su mayoría a estudiantes de género femenino. Este proceso de pasantía contribuye a la aplicación de herramientas innovadoras en los procesos atención psicológica, lo cual promueve el desarrollo de respuestas adaptativas que inciden en el bienestar integral de la comunidad universitaria.

PALABRAS CLAVE:

Acompañamiento psicológico, Bienestar, Salud mental, Universidad, Estudiantes.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

TITLE: Aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico a Estudiantes que Asisten a Consulta Psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán

AUTHOR(S): John Jairo Silva Becerra

FACULTY: Facultad de Psicología

DIRECTOR: Nancy Viviana Lemos Ramírez

ABSTRACT

The present work of degree was carried out in the Department of University Welfare of the Manuela Beltrán University, Bucaramanga section. Which responds to the objective of applying a Psychological Accompaniment Model based on the strengthening of: Self-control, Interpersonal Relationships and Grief Management. This constitutes a therapeutic tool built from the Cognitive-Behavioral approach, which was developed within the framework of the internship process previously in the institution. The application scheme was based on the development of six sessions of 35 to 55 minutes, and it was given in a complementary way to the psychological care service provided in University Welfare. As a working basis, the participation of 7 students from various academic programs was contemplated, who voluntarily agreed to the development of accompaniment, with reasons for consultation for psychological care mainly associated with difficulties in the three proposed strengthening areas (Self-control, Interpersonal Relationships and Grief Management). As a conclusion of the study, a significant improvement of the psychological difficulties in the participating students is highlighted, with positive results on a personal and academic level. Thus, the proposed Psychological Accompaniment Model is conceived as a facilitator for the evolution of difficulties associated with psychological consultation and the development of adaptive responses that affect overall well-being. Highlighting the importance of the role of the psychologist and the relevance of giving continuity to internship processes in the area of psychology in the Institution.

KEYWORDS:

Psychological support, Mental health, Well-being, University, Students.

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

Introducción

Las universidades tienen como principal objetivo la formación de profesionales que puedan impactar en diversos campos de acción, cada una de estas Instituciones de Educación Superior (IES) cuenta con un enfoque de aprendizaje distintivo y una dinámica institucional propia. No obstante, un pilar importante en el desarrollo de sus procesos de aprendizaje es el mejoramiento del bienestar de la comunidad universitaria, el cual puede entenderse como un medio para alcanzar sus fines académicos (Montoya, Urrego y Páez, 2014). De manera que, mejorar el Bienestar de una comunidad universitaria es fundamental, ya que contribuye a la construcción y mantenimiento de comportamientos saludables que impactan en la calidad de vida y el desarrollo físico, psicológico, espiritual y social de los estudiantes, es decir el desarrollo integral de estos. Lo cual, no solo se consolida como un medio que permite alcanzar los logros académicos, si no que a su vez favorece la permanencia estudiantil en la institución. En este sentido el acompañamiento psicológico brindado en una (IES) se consolida como una herramienta que permite favorecer este bienestar, a partir de la atención dada a estudiantes con dificultades de carácter psicológico, estos, pueden sobrellevar situaciones complejas, donde perciben malestar en sus principales áreas de desarrollo, tales como las: personales, emocionales, ideológicos, familiares, económicos, sociales y académicas, entre otras. Permitiendo de esta manera, que en la universidad se lleve a cabo un proceso de aprendizaje donde se propicie una formación a nivel integral.

De esta manera, el desarrollo del siguiente trabajo de grado se sustenta en la aplicación de un modelo de Acompañamiento Psicológico complementario a la atención psicológica, construido por Flórez (2019) a partir de una serie de técnicas de intervención basadas en un modelo cognitivo-conductual; en el que se pretende el fortalecimiento de habilidades en:

Autocontrol, Relaciones Interpersonales y Manejo de Duelo, lo cual supone que cada estudiante con alguna dificultad psicológica puntual, que asista a consulta psicológica en Bienestar Universitario puede llegar a modificar conductas que le generen malestar, con el fin de alcanzar conductas positivas, que le permitan una mayor respuesta adaptativa y por consiguiente, alcanzar un alto grado de bienestar. Según lo propuesto por Guerra (2015) el Bienestar Psicológico es un estado en el que una persona visualiza su vida en términos positivos, empleando dos componentes: pensamiento y afecto. De esta manera, es psico-afectivo, por que ayuda a una persona a mantener un carácter estable, a partir de vivencias personales e irrepetibles.

Dado que el énfasis de esta investigación está esencialmente direccionado al fortalecimiento de las principales dificultades mentales y/o emocionales de los estudiantes de la (UMB) que inciden en la atención psicológica, se espera determinar si la aplicación del Modelo de Acompañamiento propuesto, permite que los estudiantes consultantes desplieguen oportunamente sus recursos emocionales, cognitivos y mentales al culminar las sesiones de trabajo propuestas. Trazando como un objetivo relevante, identificar los beneficios que las actividades a realizar acarrearán en su capacidad de adaptación, en su salud mental y en su calidad de vida. De manera que se considera fundamental integrar este Modelo de Acompañamiento, dentro de la dinámica de atención psicológica en la Universidad Manuela Beltrán (UMB), como una estrategia institucional que beneficie a la comunidad universitaria y que permita, el desarrollo métodos de estudio innovadores frente aquellos aspectos que pueden incidir en la salud mental y en el bienestar de los estudiantes universitarios. Lo cual, está relacionado con lo propuesto por Gutiérrez, et al. (2010) donde plantea que; “la población de estudiantes universitarios ha atraído progresivamente la atención de clínicos e investigadores del campo de

la salud mental debido a que ésta puede determinar en buena medida su desempeño académico y social” (p.8).

Para el alcance de las objetivos propuestos, se trazó un trabajo conjunto con la psicóloga del área, donde a partir de una lectura de los casos de atención psicológica que se articulen con el plan de trabajo propuestos, identificando ciertamente los principales motivos de consulta de los estudiantes de la UMB, revelando si estos, se encuentran, o no, asociados a alguna tendencia actual. Para Agudelo, Casadiegos y Sánchez (citado por Gutiérrez et al., 2010) “en la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención psicológica que ofrece las oficinas de bienestar universitario en el país lo constituyen la depresión y la ansiedad” (p.9).

Justificación

Ante la complejidad y el alto nivel de exigencia de los programas educativos propuestos en las universidades y a partir de escenarios competitivos y demandantes para los jóvenes, se puede afianzar el ideal de que estas circunstancias resultan complejas y pueden generar un impacto a nivel psicológico en estudiantes universitarios. Los cuales, al poner a prueba no solo su capacidad intelectual, sino todo un conjunto de capacidades, habilidades y patrones de conducta adaptativos en respuesta a las demandas y exigencias de la vida académica, pueden llegar a manifestar altos niveles de estrés o en algunos casos, estados de ansiedad y depresión, que pueden repercutir de manera negativa en su rendimiento escolar y en su permanencia dentro del ámbito universitario (Chávez, Contreras y Velázquez, 2013).

Resulta de especial interés para las IES promover espacios de desarrollo y formación complementarias en las diversas áreas que conforman la vida de un estudiante, como por ejemplo

a nivel personal y emocional, ya que a partir del buen cuidado de estas se logran niveles satisfactorios de bienestar, los cuales resultan muy valorados en la población universitaria, y en general. En este sentido, los servicios de atención psicológica brindados por las universidades a través de sus dependencias en respuesta a las dificultades a nivel mental y emocional, entre otras, que presentan los estudiantes en su comunidad educativa, son importantes y adquieren un valor fundamental en el desarrollo académico y en el éxito escolar.

A su vez, son diversas las IES que direccionan grandes esfuerzos para desarrollar programas que permitan abarcar múltiples áreas de impacto en el proceso educativo, sin embargo, cabe destacar que la Universidad Manuela Beltrán (UMB), cuenta con programas institucionales especializados para esto; el programa APOYAR, es una herramienta de carácter Institucional que permite a todos los estudiantes que hacen parte de la Institución, recibir un acompañamiento integral que favorezca sus procesos de formación profesional y, por tanto, su permanencia en la Universidad (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2013).

El quehacer institucional del departamento de Bienestar Universitario de la UMB, es fundamental en el desarrollo de los procesos académicos en la institución, y es visto como una política de permanencia estudiantil, lo que implica un cumplimiento estricto de las diversas figuras de intervención que impactan en el proceso de aprendizaje del estudiante, los cuales van desde el área de psicología, psicopedagogía, enfermería, deportes, personal docente y directivos, entre otros. El presente trabajo de grado pretende alinearse con estos planteamientos institucionales y es relevante en el contexto universitario, dado que se enmarca en la necesidad de identificar, comprender y abordar las dificultades a nivel mental y/o emocional de los estudiantes que comúnmente asisten a Bienestar Universitario en busca de atención psicológica. El cual, está fundamentado principalmente en la aplicación de un Modelo de Acompañamiento

Psicológico basado en el fortalecimiento de Autocontrol, Relaciones Interpersonales y el Manejo de Duelo, el cual es concebido como una herramienta de intervención terapéutica construida fundamentalmente a partir de un enfoque Cognitivo Conductual, elaborado en el marco del proceso de pasantía previo en la institución, en el período (2019-I).

El desarrollo de esta investigación conlleva múltiples beneficios para los estudiantes que asisten a consulta psicológica en busca de aliviar y solventar sus dificultades a nivel mental y/o emocional, ya que esencialmente se direcciona hacia sus necesidades y busca generar cambios que impacten en la dinámica personal, familiar y académica de estos. Enfatizando en el fortalecimiento de habilidades específicas, las cuales acarrearán una mayor capacidad de afrontamiento y de adaptación en estos jóvenes universitarios. Por lo que cada estudiante de la institución que asista a Bienestar Universitario en busca de apoyo, puede encontrar adicionalmente a la atención psicológica, una herramienta de intervención teórica-práctica que les permita desplegar oportunamente sus recursos emocionales, cognitivos y mentales, lo que contribuye al mejoramiento de su salud mental y su calidad de vida. A largo plazo, esto puede expresarse en un mejor ambiente estudiantil a nivel general, por ende contribuye a la disminución de la deserción de los estudiantes de la UMB.

En síntesis, la realización de esta propuesta es conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre las principales dificultades que presentan los estudiantes en un contexto universitario. A partir del ejercicio de los profesionales en psicología en el proceso educativo, es posible identificar aquellos elementos asociados a los motivos de consulta, y concretamente, a su relación con el bienestar psicológico de las personas que solicitan este tipo de ayuda profesional (Gómez y Pérez, 2017). Por otra parte este trabajo tiene una utilidad metodológica, ya que permite introducir nuevas propuestas de atención psicológica enfocadas en áreas específicas, las

cuales se pueden incorporar en el futuro en una dinámica de atención estandarizada dada desde la dependencia de Bienestar Universitario. Elevando el nivel de producción de la atención psicológica dada y alcanzando un mayor nivel de incidencia en el abordaje de las dificultades asociadas a cada motivo de consulta.

Objetivos

Objetivo General

Aplicar un modelo de Acompañamiento Psicológico que permita el fortalecimiento de factores psicológicos como el Autocontrol, las Relaciones interpersonales y el Manejo de duelo, en los estudiantes que asisten a consulta psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán.

Objetivos Específicos

Estudiar las dificultades psicológicas de los estudiantes que buscan atención psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán.

Integrar un modelo de acompañamiento psicológico estructurado que complemente la atención psicológica con el fin de optimizar las estrategias frente a las dificultades emocionales y/o mentales de los estudiantes que acuden a Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán.

Determinar los beneficios de la aplicación de un modelo de acompañamiento psicológico en los estudiantes que asisten a consulta psicológica en Bienestar Universitario de la Universidad Manuela Beltrán.

Contextualización de la Institución

La Universidad Manuela Beltrán (UMB), es una Institución de Educación Superior con un poco más de 44 años de historia, en la cual, se ha caracterizado por su fuerte compromiso con la formación de profesionales íntegros, que puedan impactar en el desarrollo sostenible del país, en un entorno que se muestra cada vez más global (Acosta, 2019). Para lograr una educación con calidad la (UMB) cuenta con cuatro campus a nivel nacional, 100 laboratorios académicos especializados de alta tecnología, una oferta de 86 programas académicos aprobados por el Ministerio de Educación Nacional en pregrado y posgrado, bajo la modalidad presencial y virtual, además de 80 convenios internacionales con Universidades, Asociaciones Profesionales y Centros de Investigación, con el fin de ofrecer programas académicos con estándares internacionales y brindar actividades de movilidad estudiantil, docente y de investigación en 17 países de 4 continentes (Acosta, 2019).

Actualmente tiene 10.000 estudiantes en sus programas de pregrado, y más de 40.000 estudiantes en programas de educación continua, matriculados en todo el país, en alianza con empresas públicas y privadas. Acosta (2019) refiere que, “esta labor Universitaria se realiza gracias al compromiso y dedicación de más de 1.300 profesionales que trabajamos en la UMB, quienes nos caracterizamos por nuestro alto nivel de formación y experiencia para cumplir con los objetivos institucionales” (p.1). Adicionalmente, la (UMB) es una Institución con alto compromiso social, cuenta con innumerables proyectos que responden a las necesidades de diversas comunidades, las Olimpiadas Especiales UMB es una de sus iniciativas más emblemáticas a nivel nacional, y es realizada desde hace más de 33 años. Esta se destaca por el apoyo brindado a la población en condición de discapacidad y contribuye año a año al mejoramiento de su calidad de vida (Acosta, 2019).

En cuanto a su organización académica y curricular, el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la UMB establece que su Filosofía Institucional está inspirada en principios y valores que orientan su actuación y su desarrollo institucional, estos principios se sustentan en:

Un modelo de educación para todos, el desarrollo empresarial, el compromiso con el cambio y la constante innovaciones educativas, la investigación formativa y productiva, la docencia como servicio, la proyección comunitaria, el avance tecnológico, el control de calidad y la autoevaluación permanente. (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2015, p.9)

Los cuales se integran en una construcción conjunta que se articula con sus Principios Fundadores, dentro de estos, destaca el Principio del Aprendizaje Feliz, el cual expresa que:

La UMB entiende la formación como un proceso que tiene su sentido en el desarrollo natural del individuo, desde sus necesidades e intereses, esto implica un cambio en la perspectiva y orientación del método educativo, el cual debe tener como un fin implícito promover la felicidad y estados de bienestar, a través de un proceso de aprendizaje caracterizado por la libre experimentación, la construcción autónoma de conocimiento y el incentivo al interés por descubrir. (UMB, 2015, p.11)

El Modelo Pedagógico de la UMB (2013) plantea que “El aprendizaje es *Feliz* porque potencia dinámicas de bienestar en las que sea posible vincular el placer por aprender con el sentido y significado de lo que se aprende” (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2013, p.21). El cual se expresa en una filosofía de estudio innovadora, que busca derogar algunos de los principios de la escuela clásica, y que fundamentalmente, radica en convencer a los estudiantes

de dejar atrás el miedo por la universidad y por aprender, articulando el significado y el valor del aprendizaje, la meditación y el acompañamiento docente (UMB, 2013).

En busca de mejores condiciones para el desarrollo integral de los miembros de una comunidad universitaria, las (IES) proponen figuras reguladoras de las diferentes esferas que impactan el bienestar integral de los individuos que la conforman. Siendo así, surgen departamentos como Bienestar Universitario.

Según lo establecido en el Reglamento de Bienestar de la (UMB) el departamento de Bienestar Universitario tiene la misión de:

Generar estrategias de apoyo a los procesos de formación integral, que fortalecen el sentido de pertenencia, convivencia, creatividad, permanencia estudiantil y que contribuyen a la realización personal y profesional, así como a elevar la calidad de vida de quienes conforman la comunidad Manuelista. (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2013, p.7)

En las áreas de trabajo de Bienestar Universitario, se encuentra Salud Integral, la cual se basa en la consideración de que, “las dificultades relacionadas con la salud pueden constituir en una circunstancia de riesgo para la excelencia académica y la permanencia estudiantil” (UMB, 2013, p.13). Dentro de su campo de intervención se encuentra la asesoría psicológica individual, la cual consta de: “un acompañamiento personalizado de acuerdo con las demandas y necesidades de los estudiosos, funcionarios y egresados” (UMB, 2013, p.13).

Entre los programas fundamentales de Bienestar, se encuentra APOYAR, el cual es, “una herramienta fundamental que permite a todos los estudiantes recibir un acompañamiento integral que favorezca sus procesos de formación profesional, y por tanto su permanencia en la

Universidad” (UMB, 2013, p.7). El desarrollo de este programa permite atenuar las dificultades que presentan los estudiantes de manera integral.

En síntesis, se han expuesto los diferentes lineamientos que fundamentan el oportuno devenir de uno de los departamentos con mayor incidencia en los procesos de adaptación de los estudiantes en la (UMB), como lo es Bienestar Universitario. El cual, se encuentra inmerso en una constante búsqueda del fortalecimiento integral del bienestar de la comunidad universitaria, donde a partir de sus estrategias se apunta no solo a la formación de estudiantes destacados académicamente, sino que a su vez, se espera generar un impacto en el paradigma social actual con la preparación de individuos que generen cambios positivos en su entorno. De manera que es posible inferir que Bienestar Universitario, puede ser visto como una herramienta mediante la cual, la institución propicia la permanencia, el éxito académico y la calidad humana de los estudiantes que ingresan semestre a semestre (UMB, 2013). En este trabajo de grado, se tomaron a consideración estos lineamientos propuestos como un pilar en el direccionamiento de las actividades realizadas, permitiendo contribuir con la misión del departamento y resaltando los valores institucionales de la UMB.

Referente Conceptual

La adaptación a la vida universitaria es un proceso complejo, que puede suponer la manifestación de distintas reacciones a nivel personal, emocional y económico. Para Pérez (2016) “el ingreso a la universidad es percibido comúnmente como un proceso de adaptación que implica retos, esfuerzos y cambios en la vida de las personas” (p.8). Por lo que cabe resaltar que iniciar un proceso de formación a nivel universitario implica un cambio de actitud frente a la materialización de la identidad y el rol social asumido por el individuo, lo cual supone la constante búsqueda de un equilibrio emocional y mental, generando en ocasiones periodos de estrés y de afectación psicológico, que pueden ser o no, manejables (Meneses, 2008).

Estas experiencias contribuyen al desarrollo de la personalidad de un joven estudiante que se convertirá en un sujeto constructivo de una sociedad demandante, como lo es la colombiana en la actualidad. El cuál, a partir de su proceso de formación académica debe incidir en el desarrollo del país, Colombia se encuentra de momento, inmersa en un proceso de transformación y de cambios trascendentales generados a partir de una importante alteración de su paradigma social, consecuencia de la reciente firma de los acuerdos de paz alcanzados entre el Gobierno colombiano y los grupos armados denominados como FARC (*Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia*). Donde a nivel general se percibe un país fracturado, con su población polarizada en dos posturas inamovibles; rígidas y muy arraigadas en un entorno donde prima la violencia y la destrucción (Almonacid, 2017). De manera que en las nuevas generaciones recae la misión de generar nuevos conocimientos y prácticas que permitan alcanzar un estado de conciliación en el país.

En las (IES) se promueven espacios de desarrollo y formación en diversas áreas de la vida de un estudiante, como por ejemplo a nivel personal, sin embargo, también pueden

generarse escenarios competitivos y demandantes. Dada la complejidad y el alto nivel de exigencia de los programas educativos pueden llegar a representar un reto para los jóvenes. Los cuales, al integrarse en estos, ponen a prueba no solo su capacidad intelectual, si no todo un cúmulo de capacidades, habilidades y patrones de conducta adaptativos, que les posibiliten responder a las demandas y exigencias de la vida académica (Chávez, Contreras y Velázquez, 2013).

Frente a estas circunstancias complejas un estudiante puede generar altos niveles de estrés, Chávez et al. (2013) refiere que:

Los altos niveles de estrés resultan amenazantes para algunos estudiantes, en especial para aquellos que no cuentan con la habilidad y los recursos de adaptación para enfrentar o superar los momentos críticos, desencadenando, en algunos casos, estados de ansiedad y depresión que pueden repercutir de manera negativa en su rendimiento escolar y en su permanencia dentro del ámbito universitario. (p. 312)

En relación con lo anterior, las (IES) expresan un arraigado interés en propiciar, proteger y mantener una alta calidad de vida en los estudiantes, de manera que se proponen figuras reguladoras de la adaptación a la vida universitaria, como lo es Bienestar Universitario; cuya meta principal, es la de buscar mejores condiciones para el desarrollo integral de todos los miembros de una comunidad universitaria. Esta dependencia se afianza como un importante aliado para el estudiante, ya que brinda un acompañamiento integral. Esta propuesta de trabajo de grado está dada en función a las necesidades identificadas en el proceso de pasantía desarrollado previamente en el departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Manuel Beltrán, Seccional Bucaramanga.

Por lo que principalmente el Bienestar Universitario Manuelista, tiene la misión de:

Generar estrategias de apoyo a los procesos de formación integral, que fortalecen el sentido de pertenencia, convivencia, creatividad, permanencia estudiantil y que contribuyen a la realización personal y profesional, así como a elevar la calidad de vida de quienes conforman la comunidad Manuelista. (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2013, p.7)

Lo que consolida al departamento como un instrumento mediante el cual, a través de sus procesos, la institución asegura la permanencia y la graduación de los estudiantes que ingresan (Universidad Manuela Beltrán [UMB], 2015). El desarrollo de sus actividades se enmarca en función del modelo pedagógico de la institución, el cual está concebido en los paradigmas educativos que definen el quehacer de la universidad, estos paradigmas recogen las dimensiones del ser humano atendiendo a la concepción de desarrollo integral (UMB, 2015).

Dentro de los programas con los que cuenta Bienestar, se hace relevante resaltar el programa APOYAR, el cual es, “una herramienta fundamental que permite a todos los estudiantes recibir un acompañamiento integral que favorezca sus procesos de formación profesional, y por tanto su permanencia en la Universidad” (UMB, 2013, p.7). El desarrollo de este programa permite atenuar las dificultades que presentan los estudiantes de manera integral.

En cuanto a las áreas que se desprenden de Bienestar, se encuentra Salud Integral, la cual se fundamenta en la consideración de que, “las dificultades relacionadas con la salud pueden constituir en una circunstancia de riesgo para la excelencia académica y la permanencia estudiantil” (UMB, 2013, p.13).

Dentro de su campo de intervención se encuentra la asesoría psicológica individual, la cual consta de: “un acompañamiento personalizado de acuerdo con las demandas y necesidades de los estudiosos, funcionarios y egresados” (UMB, 2013, p.13).

Frente al proceso de pasantía previo desarrollado en la institución, se identificó que las necesidades psicológicas con mayor incidencia en la atención psicológica brindada son precisadas como: Relaciones Interpersonales, Autocontrol y el Manejo de duelo (Flórez, 2019).

De manera, que por medio de la realización de este proyecto de grado se espera contribuir a la permanencia estudiantil y al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes que asisten a Bienestar y participan en procesos de atención psicológica.

A través de la aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico, con base en el fortalecimiento de Relaciones Interpersonales, Autocontrol y Manejo de Duelo, se pretende complementar estos procesos de consulta psicológica, y potenciar las herramientas que poseen los estudiosos para el afrontamiento y la solución de problemas que le impiden un desarrollo adecuado en la Universidad. A continuación, se dispondrán los principales acercamientos teóricos para el desarrollo de esta propuesta.

Inteligencia Emocional

Es importante pensar que, dentro del marco educativo debe erigirse un planteamiento de desarrollo académico integral, donde además de fortalecer las áreas del conocimiento, se debe también, considerar el aprendizaje y el fortalecimiento de los ámbitos psicológicos, como factores de igual magnitud en el ejercicio académico, y que su impacto debe tener las mismas consideraciones. Por lo que, una educación a nivel emocional es la innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. Su finalidad es el desarrollo y/o el fortalecimiento de

competencias emocionales, que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. (Bisquerra, 2003). A su vez, propende el libre desarrollo de competencias básicas para la vida. Las emociones, son reacciones que experimentan todos los seres humanos a lo largo de su vida, estas pueden percibirse como, ira, tristeza, miedo o alegría y felicidad. Díaz y Salas (2019) afirman que, en el ámbito de la convivencia, las emociones juegan un papel fundamental, ya que regulan el comportamiento humano, y visibilizan el valor afectivo en las interacciones; de manera que, se resalta la trascendencia de fortalecer aquellas capacidades que orienten el desarrollo y el mantenimiento de las emociones positivamente.

En relación con los antecedentes de inteligencia emocional, Bisquerra (2003) expresa que:

Estos deben posicionarse en aquellas obras que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Estos son los dos componentes básicos de *inteligencia emocional*, que como descriptor se está utilizando solamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. (p.16)

A su vez, es importante reconocer la evolución del concepto a través del tiempo, y los referentes que se centraron en la emoción, por lo que Bisquerra (2003) refiere que:

Como antecedentes centrados en la emoción, están los enfoques del counseling que han puesto un énfasis en las emociones. Particularmente la psicología humanista, con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, que a partir de mediados del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción. Después vendrán la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y muchos otros, que adoptan un modelo de *counseling* y psicoterapia que toma la emoción del cliente hic et nunc como centro de atención. (p.16)

Este último enfoque contiene una valiosa apreciación para la evolución del concepto, en la que propone que: “cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente” (Bisquerra, 2003, p.16). A continuación, se expondrán algunos conceptos relevantes.

Salovey y Mayer (como se citó en Bisquerra, 2003) afirmaron que, “la inteligencia emocional consistía en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (p.18). En relación con este enfoque se percibe la siguiente descripción.

Goleman (citado por Fragoso, 2015) concibe la inteligencia emocional como, “conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de automotivarse y persistir sobre las decepciones; regular el humor, evitar trastornos que disminuyan las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza” (p.115). En este concepto solo se indica la potencialidad que posee cada individuo.

En relación con lo anterior, se presenta el modelo de Bar-On (citado por Fragoso, 2015). En el cual se menciona que, “la inteligencia socioemocional es un conjunto de competencias y habilidades que determinan cuán efectivamente los individuos se entienden, comprenden a otros, expresan sus emociones y afrontan las demandas de la vida cotidiana” (p.116). De esta manera se presentan las consideraciones teóricas que abrirán paso a los ejes fundamentales de este trabajo de grado. Los cuales se describen de la siguiente manera.

Relaciones Interpersonales

Las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de disfrute, pero también de sufrimiento y malestar. Berscheid (como se citó en Flórez, 2019) indicaba que, “las relaciones sociales eran el fundamento de la condición humana” (p.11).

Es posible, que una persona a lo largo de toda su vida pueda llegar a establecer una comunicación con numerosas personas. Esta, permite que se establezcan relaciones donde se intercambian formas de pensar, sentir y de interpretar el mundo. Las relaciones interpersonales permiten que se establezca la convivencia positiva entre personas, sin incumplir sus diferencias de edad, pensamientos, costumbres y cultura, entre otras (Arévalo, 2018). Siendo así un pilar fundamental en la construcción de una sociedad.

Las relaciones interpersonales entre pares y semejantes juegan un papel fundamental en el desarrollo humano, López (citado por Díaz y Salas, 2019) afirma que, el hombre por naturaleza tiene la necesidad de comunicarse y relacionarse. Es un sujeto sociable, y gracias ello, le es posible aprender del otro. Por lo que la convivencia es indispensable y, por consiguiente, las relaciones interpersonales. Entre las aproximaciones teóricas de relaciones interpersonales que tienen mayor impacto en este trabajo, se describen los siguientes.

Bisquerra (como se citó en Arévalo, 2018), afirma que, “una relación interpersonal puede percibirse como una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social” (p.14).

Según Zaldívar (como se citó en Arévalo, 2018) “las relaciones interpersonales van a jugar un rol fundamental en el desempeño de la actividad humana en los diferentes ámbitos sociales en que los que ésta se desarrolla, y tiene por base la comunicación” (p.15).

Para Gardner (citado por Díaz y Salas, 2019) las relaciones interpersonales pueden ser entendidas como, “la capacidad del ser humano de comunicarse, desarrollar empatía, liderar, escuchar activamente y resolver conflictos en las relaciones que establece con otros. Estrechamente relacionada con la inteligencia interpersonal” (p.136).

Las relaciones interpersonales se centran en aquella particularidad del ser humano, que tiene implicaciones a nivel social y que, posicionan al individuo como un elemento esencial para el desarrollo colectivo. Frente a esto, López (como se citó en Díaz y Salas, 2019) afirma que, “todos los seres humanos en su naturaleza son iguales en dignidad humana, y por lo mismo necesitamos disfrutar de todos los derechos humanos. Pero, cada ser humano en un sistema en sí, un ser uno, singular diferente e irrepetible” (p.41). De manera que cada relación entre pares generada orienta una formación común y un aprendizaje para la vida.

Algunos teóricos enfatizan sus supuestos de relaciones interpersonales predominantemente en ámbitos sociales. Vygotski (citado por Díaz y Salas, 2019) centra su teoría sociocultural determinando cómo el medio social le otorga al individuo, a partir de todos sus procesos de formación psicológica una reconstrucción interna, donde se identifica el entorno, como uno de los principales medios para el aprendizaje del ser humano. A su vez, plantea que esta influencia se basa en la aprobación social (p.42).

Por otra parte, frente a las dificultades en las relaciones interpersonales en el contexto educativo, Díaz y Salas (2019) afirman que, “el desconocer la existencia de dificultades, es

concebir un sujeto sin emocionalidad e instintos, la verdadera convivencia se nutre en la medida en que se aprenden a solucionar conflictos de manera crítica y creativa” (p.20). Este proceso debe ser direccionado por un maestro, el cual permita la participación de todos sus estudiantes. Se espera que en este trabajo de grado se puedan abordar oportunamente diferentes dificultades en las relaciones interpersonales en estudiantes de una institución de nivel superior.

Autocontrol

En el autocontrol al igual que en las relaciones interpersonales, se pueden direccionar programas que, desde las instituciones, puedan contribuir a su fortalecimiento. Las cuales, son vistas como aquellas competencias de cada estudiante que, impactan directamente en su proceso educativo. De manera que, aunque el proceso de aprendizaje dependa de factores de tipo intelectual, también intervienen factores de tipo emocional. Pérez, Cobo, Sáez y Díaz (2018) afirman que, “el aprendizaje es un proceso muy complejo en el que intervienen tanto factores de carácter intelectual, como de carácter emocional. El aprendizaje es un proceso de memorización, un proceso de recuperación de información acumulada en las estructuras del sistema nervioso central” (p.43). A su vez, estas estructuras neurológicas, se encuentran estrechamente relacionadas con las zonas cerebrales responsables de las emociones y de los sentimientos.

Concretamente Damásio (como se citó en Pérez et al., 2018) propone que, “el aprendizaje universitario es de carácter intelectual, sin embargo, todo aprendizaje intelectual se fundamenta en los procesos que tienen lugar en el cerebro emocional” (p.43).

Por lo que, las competencias emocionales, contribuyen de manera vital para el buen desempeño de la vida, por medio del autocontrol, es posible que un individuo pueda mantener

dominio y control de sí mismo. A continuación, se exponen algunos planteamientos teóricos frente a Autocontrol.

Habitualmente el concepto de autocontrol es asociado, y de manera ambigua, con aquellas capacidades internas asociadas a múltiples constructos que permiten el control de los propios impulsos o reacciones. Sin embargo, no es claro, de qué manera se puede lograr alcanzar este control. Por lo que se llevaron a cabo diversas aproximaciones a partir la psicología. Desde un enfoque cognitivo-comportamental, Labrador, Cruzado y Muñoz (como se citó en Luna, Gómez y Lasso, 2013) consideraron el autocontrol como, “una habilidad aprendida, que enmarca todas aquellas conductas controladas de manera exclusiva por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que tengan la función de disminuir la probabilidad de ocurrencia de otra conducta o conjunto de ellas” (p.209). A su vez, hubo aproximaciones teóricas desde otras orientaciones de la psicología.

Desde una perspectiva conductual, Becerra y Luciano (citado por Luna et al., 2013) se refirieron al término de autocontrol como, la palabra comúnmente usada para referirse a una regularidad comportamental aprendida. Lo que se transcribe en, la recurrencia en el tiempo y en los contextos de una serie de comportamientos que han sido configuradas a partir del historial de las interacciones de un individuo con el ambiente, y que comparten una particularidad funcional: responder a contingencias que trascienden la situación inmediata (p.210). Estas, entre algunas de sus características comúnmente asociadas, las cuales se sitúan en función a su concepción teórica.

De manera que, también pueden considerarse características internas en específico, Arana (2014) afirma que el autocontrol puede considerarse como:

Una característica de la personalidad a la par de la fuerza de voluntad o autonomía del yo, éstos permiten a la persona ejercer el control sobre la conducta propia, el autocontrol es tan importante que es un elemento básico en el buen funcionamiento del individuo. (p.14)

Por otra parte, Shaffer y Kipp (Como se citó en Arana, 2014) definen el autocontrol como: “la capacidad para regular la conducta e inhibir acciones que resultan negativas como por ejemplo la violación a las reglas y que, de otra manera se podría estar inclinado a realizar, es un tributo incuestionablemente importante” (p.15). Es determinante el adecuado desarrollo de las competencias que permiten desarrollar un buen manejo emocional, ya que sin estos es posible caer en comportamientos que atenten contra el otro, y contra sí mismo.

En la actualidad, existe un afianzado beneficio en incluir el manejo de las competencias de autocontrol en el contexto educativo. Tarbetsky et al., (citado por Pérez et al., 2018) afirma que: “en la Educación Superior existe interés por el desarrollo de trabajos referidos no solo a la formación intelectual sino, también, al aprendizaje de competencias, habilidades emocionales y sociales” (p.51).

Por lo que, esta es una competencia que contiene diferentes factores, múltiples implicaciones y que se da en diversos escenarios, Duckworth et al., (citado por Pérez et al., 2018) afirma que, en el contexto académico, el autocontrol es un constructo beneficioso para el ajuste académico (p.51). De manera que, es posible afirmar:

El control del esfuerzo y el manejo de la impulsividad (Valiente et al., 2013) pueden ser vistos como entes facilitadores del afrontamiento a tareas que generan estrés (Finkenauer et al., 2005), lo que permite afirmar que los estudiantes con altos niveles de autocontrol son más autónomos y exitosos. (Pérez et al., 2018, p.51)

Son muchos los autores que refieren el alto impacto que tiene el autocontrol en el contexto educativo, estos son algunos de los más relevantes para este trabajo de grado:

Tangney et al., (2004) realizaron dos estudios investigando la relación entre el autocontrol y múltiples variables, incluidos los grados de la Universidad (un primer estudio con 351 estudiantes de Psicología y otro con 255), reportaron relaciones directas entre el rendimiento académico (calificaciones) y el autocontrol. Los estudiantes con mayor autocontrol culminan a tiempo sus tareas logrando evitar que las actividades de ocio interfieran con el trabajo académico y permitiendo que el tiempo de estudio sea empleado de forma efectiva, evitando distracciones que perjudiquen el desempeño. (Pérez et al., 2018, p.51)

Frente a las consecuencias de no fortalecer, y de no contribuir al mantenimiento de un buen autocontrol, Serrano (como se citó en Arana, 2014) indica que, “la falta de autocontrol es la causa principal de la delincuencia a nivel individual, esta característica tiene un rasgo latente, es decir que es una cualidad en los individuos que no puede observarse directamente, aunque sí a través de manifestaciones” (p.16). Dado que esta es una variable con niveles que oscilan constantemente, dependiendo del sujeto, el cual puede o no, considerar las consecuencias de sus actos propios a largo plazo.

Lo que permite aseverar que el autocontrol es un aspecto fundamental en el ejercicio del aprendizaje, frente a esto Pérez et al., (2018) en relación con otros estudios, afirman que: “las personas con alto autocontrol presentan mejores calificaciones, en comparación con las personas con bajo contenido de autocontrol, (p.51). Además, el autocontrol es una competencia que influye en múltiples esferas de la vida, y que trae beneficios y consecuencias, dependiendo del

grado en que se emplee y se mantenga. En este trabajo de grado se busca comprender diversas situaciones que requieran fortalecer el autocontrol.

Manejo de Duelo

La pérdida de un ser querido es un suceso que trasciende en todas las esferas de la vida, en el que, quien la atraviesa debe aprender a vivir el resto de su vida sin la persona querida.

Cuando esto sucede, se da inicio al proceso de duelo. Para Meza et al., (2008) el duelo es:

La reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Es una respuesta adaptativa de carácter normal que se produce comúnmente en el contexto de la muerte de un ser querido, como respuesta o reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado el lugar de aquella. (p.28)

El proceso de duelo, en términos generales, puede ser visto como un proceso normal, una reacción natural ante la pérdida de un objeto o evento de gran importancia. Sin embargo, esta reacción puede darse en otros escenarios en la vida de un individuo. Gómez (como se citó en Meza et al., 2008) refiere que: “se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar” (p.28).

Por lo que diversos teóricos hacen referencias similares frente al proceso de duelo, entre estos, Peña y Montaña (citado por Tabares, Lozano y Zuluaga, 2006) los cuales afirman que:

El duelo no se presenta únicamente cuando hay muerte, sino también en todas aquellas situaciones en las que se ha perdido algo: el trabajo, el amigo, la pareja, la casa, la mascota, un objeto con un valor sentimental para la persona; en fin, en todos aquellos

acontecimientos en los que el individuo se tiene que desprender de algo valioso que ha permanecido por un tiempo en su vida. (p.16)

Frente a los acercamientos teóricos de duelo, numerosos autores han destacado y han sido reconocidos desde las diferentes ramas del conocimiento que estos conforman. A continuación, algunas de estas.

El ser humano, comúnmente crea vínculos afectivos y significativos con las personas que lo rodean, estos se dan en diversos ámbitos como, la escuela, la familia y la sociedad, entre otros. Desde la postura del constructivismo social el duelo es: “un proceso emocional, que tiene que ver con cómo las personas construyen los acontecimientos que ocurren a su alrededor. Es el proceso por el que los supervivientes son capaces de reconstruir su mundo, y por tanto a sí mismos” (Fernández y Rodríguez, citado por Pascual, 2016, p.11). De manera que estos, deben continuar con su vida sin el objeto o la persona perdida.

Aunque los acercamientos teóricos con relación al duelo son relativamente nuevos, ya que es, a partir de los años 70 donde se identifica un prominente interés por lo que es considerado como duelo, “Freud y Klein, han sido pioneros en describir el duelo sus teorías tan fundamentales dentro del psicoanálisis nos permiten la comprensión de este proceso de duelo en cualquier tipo de pérdida” (Iglesias, Rosas y Pimentel, como se citó en Pascual, 2016, p.11).

De manera que Freud (citado por Aguirre, Pontón y Roa, 2010) considera que, “el duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros” (p.57).

Siendo el duelo un proceso cargado de profundas emociones y que, impacta duramente en el libre desarrollo de la vida, Tapias (como se citó en Tabares et al., 2006) coloca en perspectiva

el duelo como: “un proceso natural vivido por la persona que se duele sufre y lucha interiormente por una pérdida, cualquiera que sea ésta”. (p.24)

Lo que lleva a Tabares et al., (2006) a afirmar que:

Las situaciones de duelo son difíciles de enfrentar, ya que tocan directamente emociones y sentimientos que conllevan a sufrir un desequilibrio emocional, físico y psicológico; por ende, es un suceso doloroso y traumático. Sin embargo, debe afrontarse de una forma sana y adecuada para permitir así un equilibrio total e integral del individuo. (p.24)

Por otra parte, puede identificarse en el duelo, que además de ser un proceso principalmente emocional, también posee otros componentes que impactan en el desarrollo de la vida humana. Para Echeverría (citada por Palacio y Bernal, 2017), el proceso de duelo tiene componentes sociales, según su investigación realizada en Colombia, con viudas de policías, se encontró que:

Se focaliza las modificaciones que se ejercen en los patrones culturales de estas mujeres, a partir del análisis de respuestas físicas, sociales, emocionales, conductuales e incluso espirituales. Este antecedente aporta a la comprensión de los cambios en la vida cotidiana de las mujeres que viven la muerte de una persona significativa. (p.92)

A su vez, se plantea la presencia de un componente de carácter simbólico, donde a partir de otro estudio realizado en Colombia, Díaz, Molina y Marín (citada por Palacio y Bernal, 2017) plantean que: “en los duelos de las personas afectadas por el conflicto armado. Se identifican dos tipos de pérdidas: las físicas por la muerte de una persona y las simbólicas, relacionadas con pérdidas de identidad en el mundo comunitario y familiar” (p.92).

En relación con la manera en que se desarrolla el proceso del duelo, existen aproximaciones que defienden que este se da mediante diferentes fases o tareas, Cabo de villa (citado por Pascual, 2016) afirma que:

Algunos autores han definido diferentes fases en las que se pueden apreciar elementos comunes, aunque con algunos matices. Estas fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no se observa un corte claro entre una y otra fase, y existen fluctuaciones entre ellas. (p.22)

Por lo que, algunas de las características y la duración de las fases o etapas del duelo, varían según la postura del autor que la plantea. Gamo y Pazos (citado por Pascual, 2016) afirman que “no hay un acuerdo respecto al número de etapas, puesto que algunos autores exponen que las principales etapas son tres: las fases de rechazo y negación, la de confrontación y la de la acomodación” (p.23).

Mientras que Pérez (como se citó en Pascual, 2016) alega que, “la persona en duelo puede pasar por más etapas: shock, negación, depresión, culpa, miedo, agresión y reintegración” (p.23).

En cuanto a la descripción del proceso duelo, es relevante identificar que un *duelo normal* es aquel que ha completado todas las etapas del proceso, sin distinguir la cantidad de tiempo que se emplee en esto. Sin embargo, Meza et al. (2008) describe que:

El duelo normal abarca un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida. Y que, la mayoría de los autores e investigadores piensa que el duelo ante la muerte de un ser querido es una reacción humana normal, por extrañas que sean sus manifestaciones. Pero que, la derivación hacia el duelo patológico se plantea

cuando esas anomalías se extienden en el tiempo o derivan a otro tipo de problema psiquiátrico. (p.29)

Es imperativo que, desde las instituciones educativas, como formadoras integrales y constructoras de sociedad, mantengan un marcado interés por el bienestar integral de sus miembros, interés que debe ser expresado más allá de lo académico, desplazándose hasta lo emocional, familiar, social, entre otros. Por lo que, el duelo debe ser abordado desde el contexto educativo por los educadores, con acompañamientos asertivos, propuestas desde sus áreas del conocimiento, las cuales contribuyan a la elaboración de los procesos de duelo, pues este, es una realidad que está inmersa en la cotidianidad, y que debe ser medida desde un aula de clases. (Tabares et al., 2006).

Se recalca esta importancia desde la propuesta de algunos autores, Feijoo y Pardo (como se citó en Tabares, 2006) dicen que, “cuando la escuela se interesa por los alumnos y alumnas que viven una pérdida, e incita a sus compañeros a entenderles y arroparles, no solo está teniendo un gesto de humanidad, también está realizando una importante labor educativa.” En este trabajo de grado se espera impactar en estos procesos de los jóvenes mediante el programa de acompañamiento psicológico diseñado bajo la figura de Bienestar Universitario. El cual esta fundamentado en la atención psicológica complementaria para el fortalecimiento de áreas específicas, por medio de la aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico, teniendo como meta principal generar cambios en el estudiante que impacten en su dinámica personal, familiar y académica, entre otras. De manera que este modelo fue constituido a partir de una serie de técnicas de intervención basadas en el modelo cognitivo-conductual, el cual fue propuesto por Flórez (2019) donde en cada sesión se incluyen actividades basadas en: la desensibilización sistemática, la terapia racional emotiva conductual de Ellis, la terapia cognitiva

de Beck, entrenamiento en resolución de problemas, ejercicios de relajación y respiración, juego de roles, entre otras; para el abordaje de las problemáticas específicas de los estudiantes de la UMB.

Metodología

Para llevar a cabo la aplicación del Modelo de Acompañamiento Psicológico, inicialmente se establecieron diversos criterios, los cuales permitieran delimitar las dificultades a nivel psicológico de los estudiantes participantes, primando fundamentalmente que estas, se ajustaran al plan de trabajo establecido. A su vez, se consideró importante establecer que, estas dificultades estuvieran principalmente asociadas al motivo de consulta inicial frente a la búsqueda de atención psicológica en el departamento, y no que por otra parte, estas fueran identificadas posteriormente en el desarrollo de las sesiones psicológicas realizadas. De manera que, tras una revisión conjunta con la psicóloga del departamento se optó por tomar a consideración aquellos estudiantes que:

- Presentaran dificultades de carácter psicológico asociadas a Relaciones Interpersonales, Autocontrol y Manejo de duelo como motivo de consulta.

- Mantuvieran un proceso de atención psicológica previo o activo en Bienestar Universitario.

El procedimiento consistió en un trabajo conjunto con la psicóloga del departamento, en el que, una vez identificados los estudiantes potenciales para la aplicación del modelo de Acompañamiento Psicológico (Anexo 1), se les informaba sobre la dinámica del acompañamiento, y de cómo su desarrollo está dado de forma complementaria al proceso de

atención psicológica del departamento, además de resaltar que esta, es una herramienta terapéutica de apoyo, puesta a su disposición desde el plan APOYAR. Posteriormente se les invitaba a participar, recalcando que la decisión de hacerlo es de carácter voluntaria. De manera que se explicaba que el modelo contiene diferentes tareas a realizar en el desarrollo de cada sesión y de ejercicios para realizar en casa, además de algunas técnicas de específicas. Este consta de 6 sesiones individuales, con una duración aproximada de 35-55 minutos cada una y que los aspectos principales a trabajar son: dificultades asociadas a la falta de autocontrol, Relaciones Interpersonales (círculo social, familiar y de pareja) y estrategias para manejo de un duelo.

Los cuales, fueron identificados a partir de una lectura efectuada en Bienestar Universitario, donde por medio de la retroalimentación de la psicóloga del departamento se logró determinar que estos aspectos, son más frecuentes que otros en la atención psicológica. Se hizo especial énfasis en que uno de los factores determinantes del acompañamiento reside en asistir puntualmente a todas y cada una de las sesiones propuestas.

Dado que el acompañamiento fue propuesto como complementario a la consulta psicológica, se empleó el consentimiento informado del departamento (Anexo 2) en el desarrollo del trabajo propuesto, a su vez se tomó a consideración el formato de evaluación de la primera sesión (Anexo 3) como indicador para las actividades a realizar, este contiene información sociodemográfica del estudiante, como: nombre, edad, lugar de nacimiento, dirección de residencia, teléfono, correo electrónico, servicio de salud con el que cuenta y datos de contacto de sus padres o acudiente. A su vez este formato cuenta con los apartados de: motivo de orientación, genograma, historia familiar y personal, examen mental, otros antecedentes relevantes, la evolución de la sesión y observaciones. De manera complementaria, se propone en

el mismo formato, un documento adicional donde se registran las atenciones psicológicas que se dan a partir de la segunda sesión (Anexo 4).

El modelo de Acompañamiento implementado se fundamentó en una metodología cognitivo conductual, por lo que se buscó que, a partir de cada sesión se generaran cambios en pensamientos y conductas que incidieran en estados de ánimo negativos, lo que permite impactar directamente en el bienestar integral de los estudiantes. A partir del rol del psicólogo pasante, se propició un encuadre con cada estudiante, permeando el libre desarrollo de las sesiones, orientando y facilitando la ejecución de cada actividad propuesta para alcanzar un cambio positivo.

Por último, se realizó un formato escrito de evaluación, el cual debe ser diligenciado por el estudiante (Anexo 5), con el que se pretendió que estos expresarán su percepción y sus sensaciones frente al acompañamiento realizado. De manera que se puede conocer la valoración individual del proceso, permitiendo un mejoramiento del modelo de acompañamiento psicológico, para que este pueda ser replicado en la UMB y, en aquellas IES que deseen incorporarlo.

Resultados

Durante el proceso de pasantía desarrollado, se contó con la participación voluntaria de 7 estudiantes de diversos programas académicos que se encontraban con un proceso de atención psicológica en Bienestar, algunos de estos desde el semestre académico anterior (2019-I), los cuales fueron tomados consideración en conjunto con la psicóloga del departamento en función a las dificultades asociadas a su motivo de consulta. Cabe resaltar que en el semestre académico 2019-II se encontraban en proceso de atención psicológica 75 estudiantes en el departamento. El rango de edad de los participantes es de 19 a 24 años, y se exponen a continuación en la figura 1.

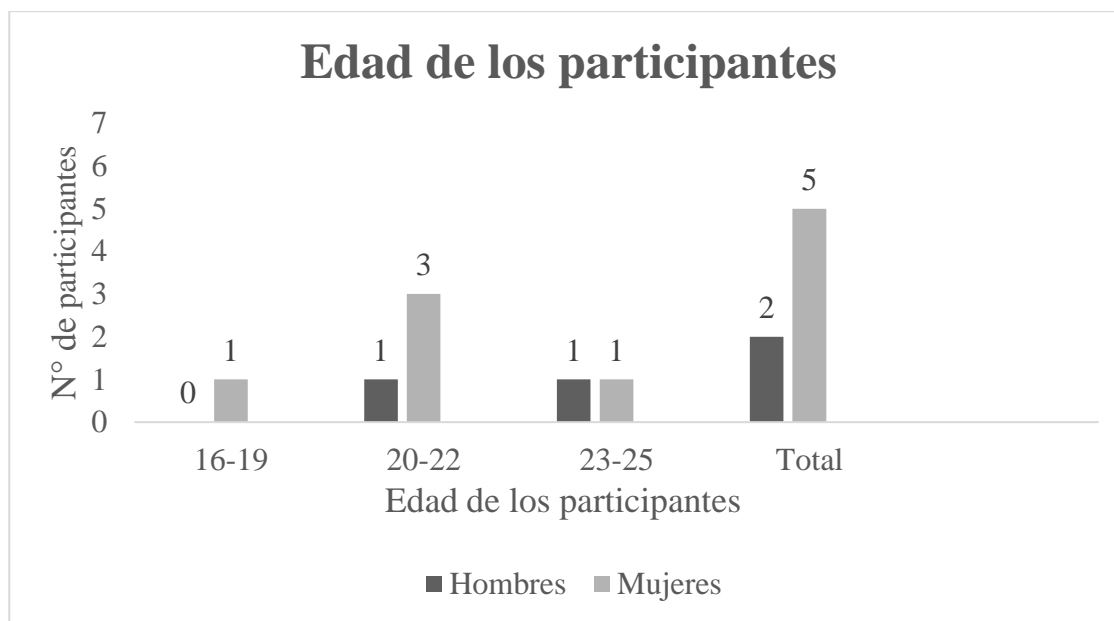


Figura 1. Edad de los participantes.

Los estudiantes que participaron en la investigación hacen parte de los programas académicos de: fisioterapia, psicología, derecho, ingeniería industrial y enfermería (Tabla 1).

Tabla 1

Total de estudiantes participantes por programa académico

Total estudiantes participantes	Programa académico
2	Psicología
1	Ingeniería industrial
1	Fisioterapia
2	Enfermería
1	Derecho

Nota. Datos obtenidos de los estudiantes (Fuente: elaboración propia).

En la figura 2, se encuentra el semestre académico de los estudiantes que participaron en la aplicación del modelo de acompañamiento psicológico, los cuales van desde su primer semestre hasta el último, de manera que no se evidencian diferencias significativas en cuanto al semestre de estos y la presencia de las dificultades a nivel mental o emocional que movilizan la atención psicológica.

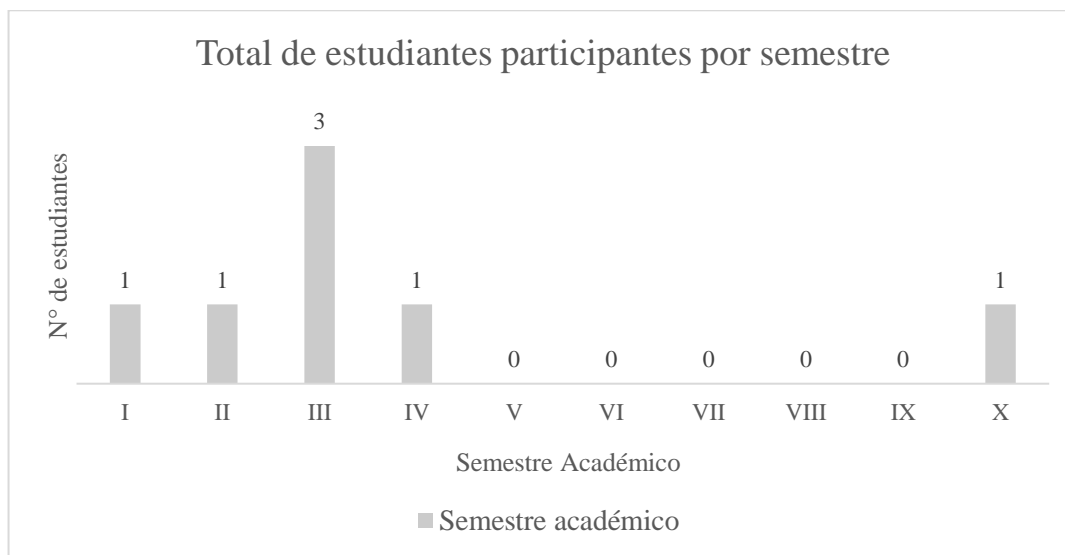


Figura 2. Total de estudiantes participantes por semestre.

En la figura 3, se señalan los motivos de consulta de los 75 estudiantes que tienen procesos de atención psicológica en el semestre académico 2019-II, en los cuales destacan: 17 estudiantes con dificultades de pareja, 15 estudiantes con dificultades familiares, 12 estudiantes con dificultades académicas, 9 estudiantes con dificultades en sus relaciones interpersonales, 6 estudiantes con una situación de duelo, 5 estudiantes con dificultades en su adaptación universitaria, 5 estudiantes con un diagnóstico no identificado, 4 estudiantes con diagnóstico específico, 2 estudiantes por orientación vocacional y 1 estudiante por consumo de sustancias psicoactivas. Cabe resaltar que el modelo de acompañamiento psicológico fue llevado a cabo en estudiantes con motivos de consulta asociados a dificultades en: Relaciones Interpersonales, Autocontrol y Manejo de duelo.

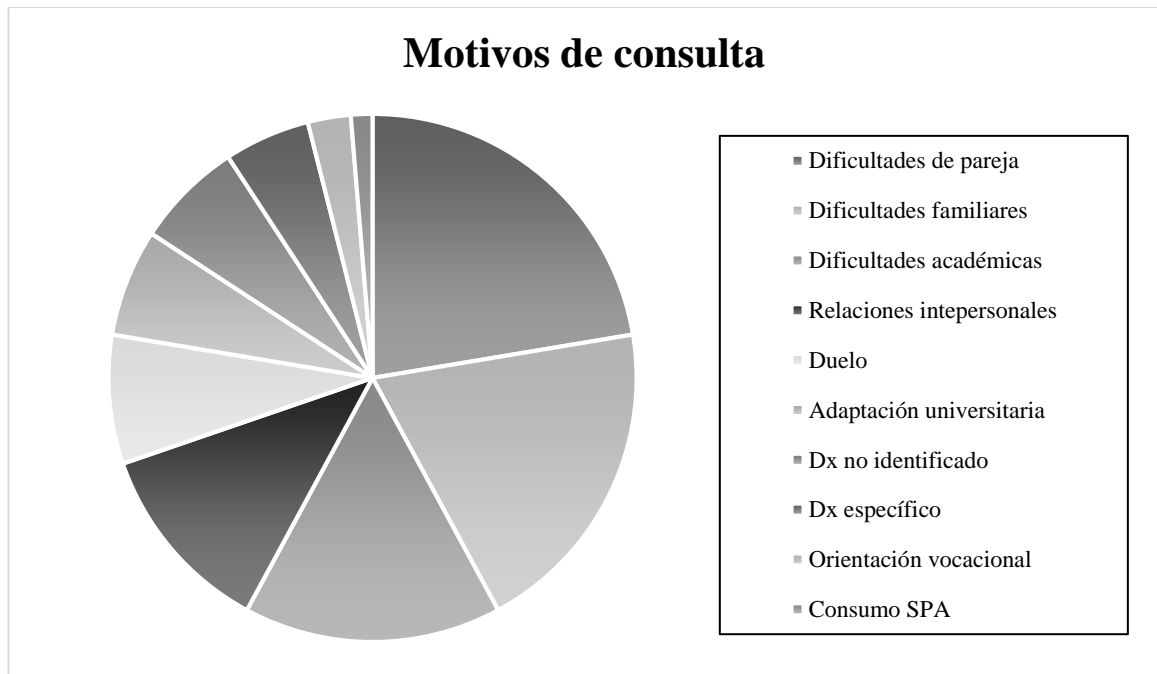


Figura 3: Motivos de consulta.

Se llevaron a cabo las seis sesiones de acompañamiento psicológico propuestas dadas las dificultades que se asociaron a los motivos de consulta expuestos previamente, las cuales están enfocadas a actividades teórico-prácticas para el fortalecimiento de habilidades en: Relaciones interpersonales, Autocontrol y Manejo de duelo. En la figura 4, se evidencia que el acompañamiento realizado contó con una mayor participación en el módulo de Relaciones interpersonales, (4 estudiantes), seguido del módulo de Autocontrol (3 estudiantes) y no hubo participación en el módulo de Manejo de Duelo (0 estudiantes). De manera que se puede decir que dentro de los tres ámbitos del modelo de acompañamiento propuesto, el módulo de Relaciones interpersonales fue sobresaliente entre los estudiantes de la UMB.

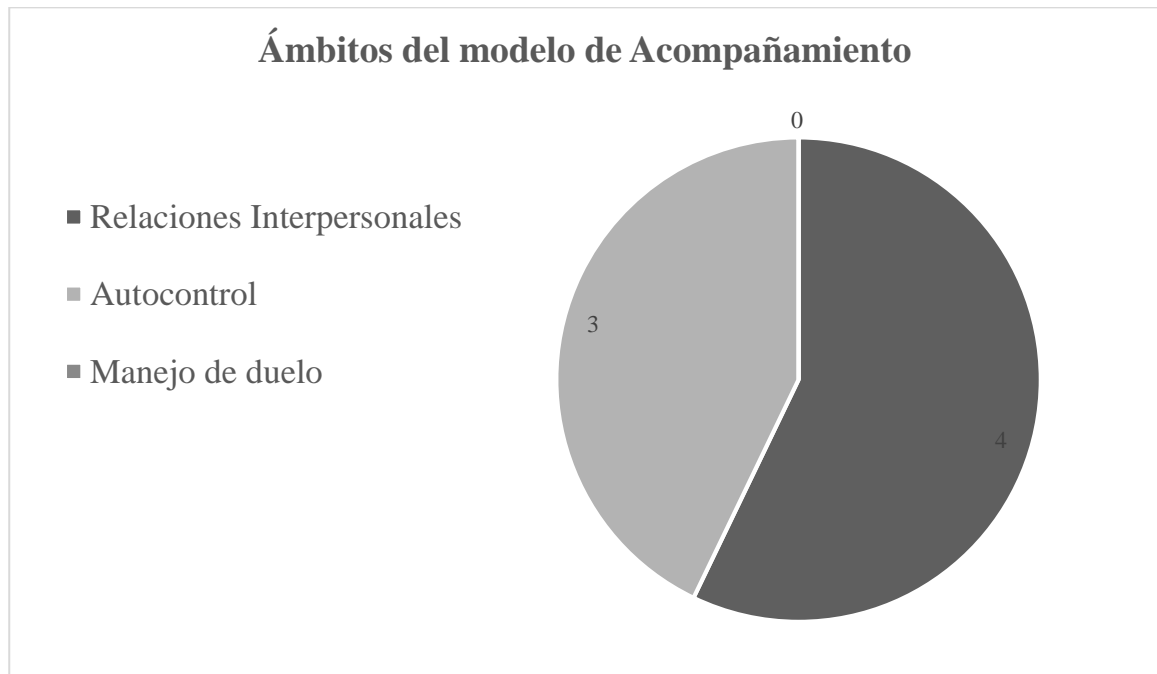


Figura 4. Ámbitos del modelo de Acompañamiento.

En la tabla 2, se evidencia la forma en que se realizó el proceso de acompañamiento psicológico, exponiendo: el motivo de inicial de consulta, el número de sesiones realizadas, enfoque de la sesión, actividades realizadas y el estado del acompañamiento.

Tabla 2

Proceso de acompañamiento psicológico

N° de Atención	Motivo de consulta inicial	N° de sesiones	Enfoque de la sesión	Actividades realizadas	Estado del acompañamiento
1	Dificultades académicas Dificultades en las relaciones con sus compañeros de clase	6	Relaciones interpersonales	Sesión 1: entrevista inicial Sesión 2: Juego de roles Sesión 3: Conociendo al otro Sesión 4: Importancias de las relaciones Sesión 5: Círculo de actividades Sesión 6: Sana relaciones	Culminado
2	Ruptura de relación sentimental Dificultades para establecer nuevas relaciones interpersonales	6	Relaciones interpersonales	Sesión 1: entrevista inicial Sesión 2: Juego de roles Sesión 3: Conociendo al otro Sesión 4: Importancias de las relaciones Sesión 5: Círculo de actividades	Culminado

				Sesión 6: Sana relaciones	
3	Dificultades en las relaciones con los compañeros de clase	1	Relaciones interpersonales	Sesión 1: entrevista inicial	Sin culminar
4	Dificultades en el manejo de sus emociones	6	Autocontrol	Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 2: Momentos de tensión Sesión 3: Autoobservación y registro Sesión 4: ¿He tenido control? Sesión 5: Controlo mis pensamientos, sentimientos y conducta Sesión 6: Ejercicios de relajación mental	Culminada
5	Dificultades en las relaciones con los demás	3	Relaciones interpersonales	Sesión 1: entrevista inicial Sesión 2: Juego de roles Sesión 3: Conociendo al otro	Sin culminar
6	Dificultades para expresar sus emociones en momentos de tensión	2	Autocontrol	Sesión 1: Entrevista inicial Sesión 2: Momentos de tensión	Sin culminar

7	Dificultades para manifestar adecuadamente sus emociones	1	Autocontrol	Sesión 1: Entrevista inicial	Sin culminar
---	--	---	-------------	------------------------------	--------------

Nota. Información obtenida a partir del acompañamiento realizado (Fuente: elaboración propia).

Es importante resaltar que en los estudiantes con procesos de atención psicológica en 2019-II, se generó otro tipo de acompañamiento (figura 5), el cual se dio en respuesta al ausentismo presentado a lo largo del semestre. Según las políticas de asistencia al aula de la institución, la inasistencia a clases que supere las 30 horas a nivel general se consolida como ausentismo de Rango 4 y a partir de este número de horas se considera como Rango 5 con un alto riesgo de pérdida académica por ausentismo. De manera que estos estudiantes tienen un riesgo mayor de deserción estudiantil, priorizando este seguimiento como estrategia de prevención. Por lo que se puede decir que el ausentismo es una de las problemáticas más recurrentes de la UMB.

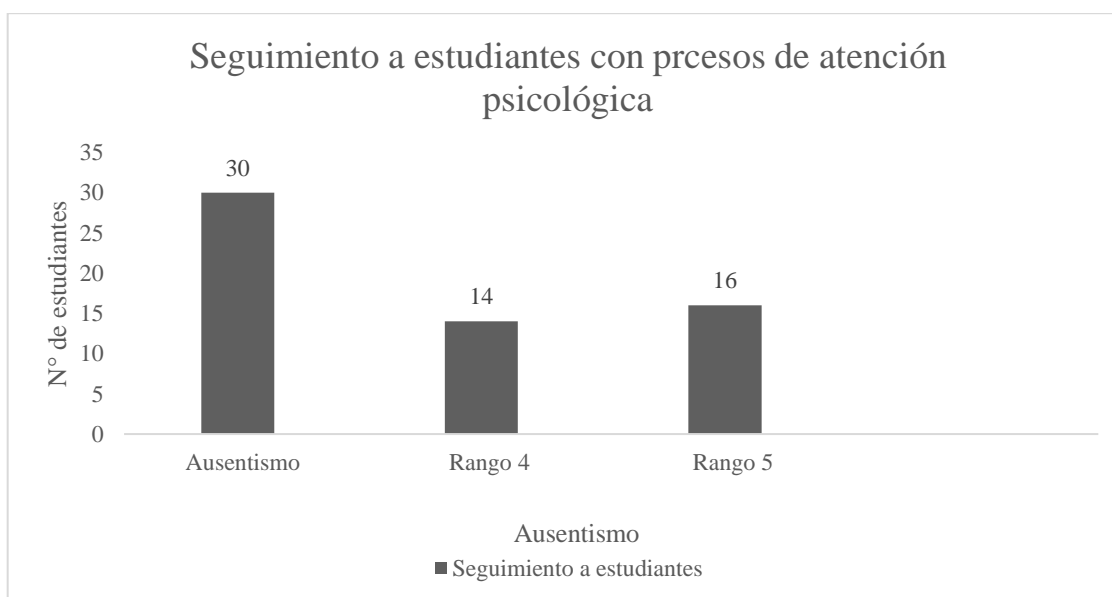


Figura 5. Seguimiento a estudiantes con procesos de atención psicológica

De manera complementaria al trabajo propuesto desarrollado en el marco del proceso de pasantía realizado en la (UMB), se llevaron a cabo diversas actividades prácticas, en las que, cabe resaltar una especial participación en la campaña “Bienestour Universitario por la vida”, la cual se fundamenta en el desarrollo de un trabajo en conjunto entre las principales universidades de la ciudad de Bucaramanga, tales como lo son: Universidad Pontificia Bolivariana, Universidad Santo Tomás de Aquino, Universidad de Santander, Fundación Universitaria Comfenalco, Corporación educativa ITAE, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Universidad de Investigación y Desarrollo y la Universidad Manuela Beltrán. Las cuales se constituyen en alianza en la RED SER de Colombia (Red de psicólogos adscritos a Bienestar Universitario de la IES). Donde a partir de un trabajo en equipo desde los departamentos de Bienestar Universitario de estas instituciones, se construyen campañas de alto impacto para el bienestar integral de la población universitaria, las cuales son llevadas a cabo una vez por año, en cada una de estas universidades, brindando en cada campaña realizada estrategias prácticas frente a problemáticas que afligen principalmente a los jóvenes universitarios.

Para la celebración de la campaña desarrollada en el II semestre de 2019, se trazó como tema principal de trabajo: *Estrategias de afrontamiento y solución de problemas frente a la prevención del suicidio*, en la que se tuvo como base la elaboración de una herramienta terapéutica que incluía actividades prácticas basadas en técnicas asertivas tales como: modelado, ensayo conductual o role-playing, identificación de emociones, entrenamiento en relajación, empleo de auto instrucciones, distracción cognitiva y resolución eficaz de problemas. Presentadas, en un tablero de juego didáctico, en el que se empleaba un dado para movilizarse a través de este, con la opción de adquirir tarjetas de estrategia (Figura 6) en donde se centran las principales estrategias internas y externas en la prevención del suicidio, o tarjetas de sorpresa,

donde se incluían actividades recreativas, que mantenían el interés de los jóvenes. Estas tarjetas eran socializadas paso a paso entre los estudiantes participantes. Cabe resaltar que dentro de los principales logros obtenidos a partir del desarrollo de esta actividad, sobresalieron el fortalecimiento de los vínculos entre las principales (IES) de la ciudad de Bucaramanga, la socialización de los servicios de Bienestar Universitario y la comunicación asertiva con la comunidad universitaria.



Figura 6. Estrategias internas y externas en la prevención del suicidio

En el desarrollo de esta campaña en el campus de la (UMB) se contó con una sobresaliente participación por parte de la población universitario (Figura 7), con 123 estudiantes, donde principalmente se involucraban estudiantes del programa académico de Fisioterapia, con 33 participantes, seguidos del programa de Fonoaudiología, con 22 participantes, el programa de Enfermería, con 21 participantes, el programa de Diseño de Moda, con 17 participantes, el programa de Psicología, con 9 participantes, el programa de Derecho, con 6 participantes, el programa de Ing. Industrial, con cinco participantes y finalmente el programa de Ingeniería Biomédica con dos participantes. A partir de esta campaña, se resaltó el compromiso del cuerpo estudiantil frente a las actividades propuestas desde Bienestar Universitario, donde su participación es siempre constante, a su vez esta se da en cooperación entre todos los estudiantes, de manera independiente al programa al que estos pertenezcan se prima la cordialidad, el buen trato y la actitud receptiva.

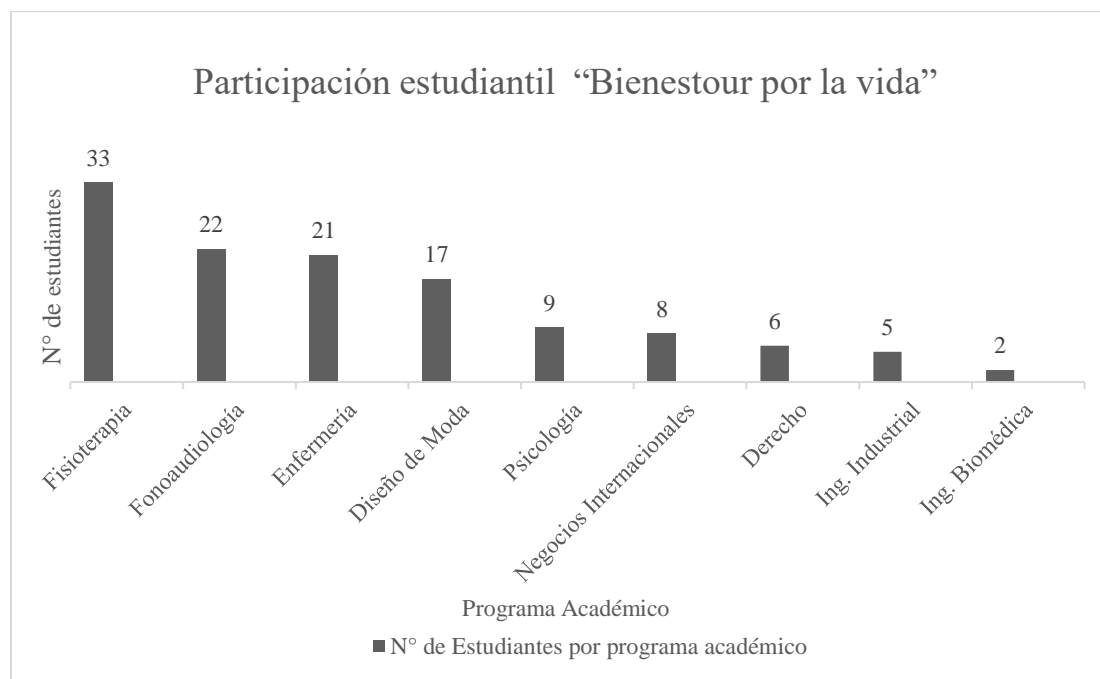


Figura 7. Participación estudiantil en la Campaña “Bienestour por la vida”

Discusión

En el presente trabajo de grado desarrollado, se enmarcó principalmente la relevancia de implementar programas de acompañamiento psicológico de manera paralela a la atención psicológica en estudiantes de una (IES), integrando la implementación de herramientas terapéuticas en respuesta a dificultades específicas con el desarrollo de procesos académicos y que esencialmente puedan contribuir activamente al mejoramiento de la calidad de vida en la universidad. Por lo que el departamento de Bienestar Universitario cumple una labor determinante en el estricto cumplimiento de estrategias que permitan articular su misión institucional de impactar en las diversas dimensiones del ser humano y propiciar altos niveles de bienestar integral en sus miembros. Lo cual se articula con la investigación de Reig, Cabrero, Ferrer y Richart (2003) quienes centraron sus esfuerzos en producir conocimientos que pudieran potenciar y mejorar la calidad de vida y la salud integral de los miembros de una comunidad universitaria, para esto concretamente refieren que una universidad debe de:

Además de satisfacer y cubrir el reto de formar profesionales y ciudadanos cultos capaces de configurar sociedades solidarias y de progreso, las universidades tienen un nuevo reto que afrontar: ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida, no sólo del colectivo de los que viven y trabajan en la universidad sino de toda la sociedad en general. (p.5)

Por otra parte se comprobó que por medio del rol del psicólogo se pueden generar diversas estrategias que permitan el abordaje de problemáticas complejas, siendo este, el principal encargado de dar soporte a la comunidad universitaria mediante el acompañamiento y la atención psicológica, el cual a su vez, direcciona su labor en el constante mejoramiento de dichos procesos de atención psicológica. De esta forma, queda en evidencia que una Universidad

mantiene un arraigado compromiso con sus miembros, el cual trasciende sus principales objetivos académicos, direccionándose hacia el fortalecimiento de la salud y del bienestar integral. Según lo propone Tsouros (citado por Reig et al., 2003) representante de la oficina europea de la Organización Mundial de la Salud:

Las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y del equipo universitario; para crear ambientes de vida, de aprendizaje y de trabajo conducentes a la salud; para proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; para promover la promoción de la salud en la enseñanza y en la investigación; para promover la salud de la comunidad, y ser un recurso para la salud de la comunidad. (p.6)

En contraste con el presente trabajo de grado desarrollado es posible inferir que la atención psicológica en conjunto con la implementación de programas de acompañamiento psicológico, diseñados para el fortalecimiento de áreas específicas, son fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes, y en la edificación de las bases para la construcción de un bienestar integral saludable para la vida. Bajo la premisa de que, al generarse procesos de acompañamiento especializados, se alcanza una mayor comprensión de las problemáticas estudiantiles, y por ende se da un mejor abordaje de estas. Lo cual se articula desde la perspectiva de Chávez et al., (2013) los cuales plantean que resulta imperativo que, durante el proceso de formación de educación superior, los estudiantes desarrollen buenos mecanismos de adaptación o ajuste psicológico, que les permitan alcanzar sus metas académicas y que, a su vez, promuevan buenos estados de salud y de bienestar en general (Chávez et al. 2013).

Frente a las investigaciones relacionadas con la promoción y el mejoramiento del bienestar integral en las (IES) se resaltan los hallazgos de Vargas y Medina (2014), los cuales centraron su

investigación en la aplicación de un Modelo de Acompañamiento Psicológico como complemento de la atención psicológica, y determinaron que:

La formación de los estudiantes bajo este modelo puede ser una importante alternativa educativa para el desarrollo profesional en este campo de la psicología, a la vez que cumple con una función social fundamental al apoyar el desarrollo personal de quienes acuden en busca de ayuda. No obstante, es importante señalar que este tipo de modelos deben evaluarse y revisarse constantemente para fortalecerse científicamente, de modo que puedan ser compartidos con otras comunidades académicas interesadas en la formación de psicólogos. (p.9)

Lo cual se enmarca como un aspecto sobresaliente de este Modelo de Acompañamiento Psicológico, dado que permite impactar en la formación de los profesionales de psicología en práctica, lo cual que se integre como una herramienta que conlleva al fortalecimiento de habilidades mutuas, tanto como del estudiante participante como del psicólogo en práctica. A su vez, este puede ser extendido en su aplicación para futuros estudiantes de psicología en práctica, procesos de pasantía e incluso ser tomados a consideración para actividades prácticas de estudiantes de psicología de semestres intermedios y/o superiores de la UMB, que tengan interés en estas problemáticas psicológicas. Lo que implica que el modelo se someta a un proceso de mejoramiento constante, donde se establezcan parámetros de calidad y se construyan nuevas apreciaciones frente a la estructura del modelo de acompañamiento planteado.

Existen diversas investigaciones que constatan las razones por las que estas iniciativas deben adquirir un valor fundamental para el desarrollo de los procesos académicos en las universidades, aunque en resultados obtenidos en el proceso realizado no se evidencian diferencias significativas en cuanto a la edad, género, programa académico o semestre en la

aparición, desarrollo y/o mantenimiento de dificultades a nivel psicológico, diversos autores reconocen que algunos factores psicosociales y elementos propios de la vida universitaria están asociados a un deterioro de la salud mental de los estudiantes, donde la depresión, la ansiedad y el estrés han sido ampliamente estudiadas, reconociendo una relación significativa con dichos factores Gutiérrez et al. (2010).

En síntesis, resulta pertinente delimitar que, frente a las principales técnicas terapéuticas empleadas en el abordaje psicológico, a través de diversos estudios se ha constatado que las técnicas de tipo cognitivo-conductual, conllevan un mayor impacto en dificultades psicológicas, con una mayor efectividad en la recuperación del síntoma asociado (Bianchi y Muñoz, 2014). De manera que en esta investigación se implementó el Modelo de Acompañamiento Psicológico construido a partir de una serie de técnicas de intervención basadas en el modelo cognitivo-conductual, el cual fue propuesto por Flórez (2019) en el que, en cada sesión se incluyen actividades basadas en: la desensibilización sistemática, la terapia cognitiva de Beck, ejercicios de relajación y respiración, juego de roles, entre otras; para el abordaje de las problemáticas específicas de los estudiantes de la UMB. En este orden de ideas, día a día se construyen nuevas propuestas que puedan contrarrestar las problemáticas y dificultades con mayor afectación en la población universitaria en la actualidad, sumando entre otras cosas, alternativas innovadoras que permitan su óptimo desarrollo y su éxito escolar, permitiendo la consecución de sus metas y logros en la sociedad. Como un trabajo en conjunto interdisciplinar en las instituciones, día a día esto se puede alcanzar.

Conclusiones

A partir del trabajo realizado en el proceso de pasantía en el departamento de Bienestar Universitario, se rescata la labor de brindar un acompañamiento complementario en diferentes procesos de atención psicológica, los cuales inicialmente se vinculaban al área de psicología de manera voluntaria o se acercaban al departamento a partir de una remisión generada desde la dirección de su programa académico correspondiente, la cual es generada a partir de un proceso de lectura de las dificultades académicas, emocionales, familiares, económicas, ausentismo entre otras; identificadas en el aula de clase por compañeros o docentes. Se encontró que la atención psicológica en la UMB está dada principalmente hacia estudiantes de género femenino, de edades comprendidas entre los 18 y 29 años, en los que, se encuentran estudiantes de los diversos programas de pregrado que oferta la universidad. Entre los principales motivos de consulta se destacan las dificultades de pareja, dificultades familiares y dificultades académicas. Cabe resaltar que esta atención no es exclusiva de los estudiantes, por lo que, el servicio está dado para cualquier administrativo o docente que lo requiera. Durante el semestre II-2019 se contó con 1 consultante del área administrativa.

En general se realizó la recepción de diversos casos en el departamento, sin embargo se logró establecer un proceso de acompañamiento con aquellos estudiantes que asistían al departamento de manera voluntaria. Encontrando que los estudiantes que eran remitidos, no se mantenían constantes en sus procesos de atención psicológica, identificando en estos falta de interés, motivación y disposición en los procesos desarrollados. A su vez, cabe destacar que se desarrolló esencialmente el módulo de Relaciones Interpersonales, con estudiantes de I a X semestre, centralizados principalmente en el III semestre, sin embargo no se encuentran diferencias significativas en cuanto a su género, edad o programa académico en función a sus

dificultades psicológicas asociadas. A su vez se encontró que, los estudiantes con dificultades asociadas al Manejo de Duelo, son renuentes a la implementación de este tipo de estrategias, en este sentido se hace relevante efectuar cambios en la dinámica del modelo de acompañamiento propuesto, con el fin de edificar actividades que permitan un mayor alcance en su aplicación.

Frente al estado de cada acompañamiento realizado, se alcanzó la culminación de las 6 sesiones propuestas con los estudiantes, sin embargo, con algunos de estos se optó por dar cierre al acompañamiento a partir de la segunda sesión, debido a constantes inasistencias a las citas programadas, dificultades para establecer comunicación con estos y el cruce de horarios frente a sus actividades académicas y las sesiones planteadas. Este proceso estaba fundamentado en el objetivo de generar un fortalecimiento de habilidades puntuales, donde a partir de los ejercicios propuestos se podría modificar pensamientos, emociones y respuestas comportamentales negativas o disfuncionales, reemplazándolas por respuestas asertivas que permitieran incidir de manera positiva en su salud mental y en su bienestar integral. Lo cual, se evidenció en los estudiantes que culminaron el proceso de acompañamiento, es decir, aquellos que asumieron las actividades propuestas en cada sesión, las actividades de casa y el uso constante de las técnicas propuestas. De manera que se identificó un impacto significativo en la evolución de las dificultades asociadas a los motivos de consulta en los estudiantes participantes, permitiendo que estos fortalezcan habilidades específicas, las cuales inciden en sus procesos individuales de adaptación en la universidad.

La percepción de cada estudiante se consignó en un formato de evaluación individual, en donde se destaca una percepción positiva general del proceso realizado, identificando que la relevancia del acompañamiento en la resolución de las problemáticas de los participantes, a su

vez a manera de observación y con la intención de mejorar los procesos, estos recalcaron la creación de actividades o ejercicios con implicaciones más prácticas.

Frente a la realización de las actividades propuestas desde la figura del pasante de psicología, se logró integrar el desarrollo de estas con éxito al plan de trabajo propuesto, donde se brindó un apoyo constante en la planeación, construcción y desarrollo de diferentes campañas, talleres prácticos y eventos especiales, entre otros, a lo largo del semestre académico 2019-II; afianzando la importancia del rol del pasante en el devenir institucional del departamento de Bienestar Universitario en la institución. A su vez, cabe destacar que el área cuenta con los recursos necesarios para la realización de cada actividad, por lo que no se encontraron limitaciones significativas. De manera, que desde esta propuesta de pasantía se consolida la continuidad de un proyecto que impacta en el bienestar integral de los estudiantes de la UMB, el cual puede ser desplegado en el tiempo consolidando un servicio complementario de psicología. Permitiendo que en este, se integren nuevas propuestas que incidan en el mejoramiento de una herramienta que beneficia a la comunidad universitaria.

Sugerencias y Recomendaciones

Frente a la información recolectada a partir del trabajo investigativo desarrollado y de las actividades realizadas bajo el rol de psicólogo pasante en la institución, se recomiendan como acciones que permitan fortalecer la dinámica de los servicios brindados, específicamente en la atención psicológica dada en la UMB, se propone que se mantenga en el tiempo la aplicación del Modelo de Acompañamiento Psicológico en el departamento de Bienestar Universitario, como un servicio complementario en la atención dada al estudiante. Puesto que por medio de este tipo de iniciativas es posible aumentar el grado de comprensión frente a las dificultades que movilizan la atención psicológica en la universidad, lo que supone que se formulen nuevas técnicas terapéuticas que se ajusten a cada una de estas, permitiendo que, en el área de psicología se amplíe el número de técnicas y modelos de intervención psicológicos puestos a disposición de la comunidad universitaria, y que a su vez puedan contribuir a la formación de futuros estudiantes de psicología en proceso de pasantía o práctica en la UMB.

A su vez, se considera provechoso que se realizaran grupos de apoyo psicológicos en el departamento de Bienestar Universitario cada semana, en función a las dificultades puntuales de los consultantes, es decir, que cada estudiante que tenga un proceso de atención psicológica pueda interactuar con otros estudiantes que presenten dificultades afines a las suyas, donde este pueda conocer, comprender y afrontar su problemática desde una postura diferente a la propia. Estos pueden ser liderados por los mismos estudiantes, los cuales pueden estar sujetos desde una dinámica institucional a fin a la figura de monitor-tutor, la cual esta propuesta en la universidad para solventar dificultades académicas. Esto con el fin de integrar modelos innovadores de atención psicológica que permitan confortar a cada estudiantes con dificultades complejas, aumentar el compromiso de estos frente a su salud mental, mejorar su nivel de empatía con el

otro y promover la confrontación de dificultades psicológicas bajo una postura o rol diferente al habitual.

Referencias

- Acosta, A. (2019). *Universidad Manuela Beltrán*. Nuestra Universidad: Presentación.
Recuperado de <https://umb.edu.co/nuestra-universidad/presentacion.html>
- Aguirre, M., Pontón, J. y Roa, J. (2010). *Percepciones, creencias y comprensiones sobre los procesos de la muerte, el morir y el duelo en estudiantes de la facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana: un aporte desde la Psicología Budista* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Almonacid, W. (2017). Colombia: el paradigma existencial de la violencia. *Cuadernos de Literatura*, 10(19), 68-77. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/ppo/n17/n17a06.pdf>
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Arévalo, R. (2018). *Relaciones interpersonales y el rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes del cuarto grado de secundaria* (tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Bianchi, J., y Muñoz, A. (2014). Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 8(2), 83-93. Recuperado de
<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n2/v8n2a07.pdf>
- Bisquerra, R. (2003), La educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de
<https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/>

Chávez, M., Contreras, O. y Velázquez, M. (2013). Adaptación y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 311-323. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364006.pdf>

Díaz, Y. & Salas, N. (2019). *Análisis correlacional de las relaciones interpersonales y el desempeño académico en estudiantes de Básica Primaria* (tesis de maestría). Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.

Flórez, M. (2019). *Diseño de un modelo de acompañamiento psicológico para estudiantes que asisten a bienestar institucional de la Universidad Manuela Beltrán* (tesis de pregrado). Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga, Colombia.

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Gómez, M. y Pérez, E. (2017). Particularidades de los motivos de consulta psicológica de los estudiantes que asisten a la Dirección de Bienestar Universitario, Universidad de Antioquia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 9(1), 75-92. doi: 10.17533/udea.rpsua.v9n1a06

Guerra, M. (2015). *Bienestar psicológico* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES MEDICINA* 24(1), pp.7-17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>

- López, E. y Díaz, S. (2009). *Representaciones sociales sobre bienestar universitario de los representantes estudiantiles de la Universidad del Quindío* (tesis de maestría). Universidad de Manizales, Caldas, Colombia.
- Luna, E., Gómez, J. y Lasso, T. (2013). Relación entre desempeño académico y autocontrol. *Plumilla Educativa*, 11(1), 199-219. Recuperado de <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/354/454>
- Meneses, J. (2008). *Programa de intervención en estrategias de afrontamiento para la adaptación universitaria en estudiantes de nivel introductorio UIS Socorro*. (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia Bolivariana, Floridablanca, Colombia.
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Suárez, S. y Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (25, julio de 2019). Único Reglamento del Sector Educación. [1330]. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-387348_archivo_pdf.pdf
- Montoya, D., Urrego, D. y Páez, E. (2014). Experiencia en la coordinación de programas de bienestar universitario: la tensión entre el asistencialismo y el desarrollo humano de los estudiantes. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(3), 355-363. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/120/12031816010.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2013-2020). *Plan de acción sobre salud mental*. Recuperado de

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=1AC24B45E7B3B06E2E59BBB02EDD1EE6?sequence=1

Palacio, M. y Bernal, F. (2017). El duelo por muerte: la intersección entre prácticas culturales, rituales sociales y expresiones emocionales. *Tempus psicológico*, 2(1), 88-107. DOI: <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.1.2.2595.2019>

Pascual, A. (2016). *El duelo ante la muerte en la infancia y adolescencia* (tesis de pregrado). Universidad de la Rioja, Logroño, España.

Pérez, E. y Gómez, M. (2017). Abordaje de los motivos de consulta psicológica de estudiantes universitarios como factor asociado a la permanencia. En D. Gómez (Presidencia), *Congresos CLABES*. Simposio llevado a cabo en la VII conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior, Córdoba, Argentina.

Pérez, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la Universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara*. (Tesis de doctorado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Jalisco, México.

Pérez, M., Cobo, R., Sáez, F. y Díaz, A. (2018). Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria. *Formación Universitaria*, 11(3), 49-62. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v11n3/0718-5006-formuniv-11-03-00049.pdf>

Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R. y Richart, M. (2003). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. España: Editorial del cardo. Recuperado de <https://www.biblioteca.org.ar/libros/88711.pdf>

Tabares, L., Lozano, Y. y Zuluaga, M. (2006). *El duelo: un tema que compete a las maestras y a los maestros* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Universidad Manuela Beltrán. (2013). *Modelo Pedagógico*. Recuperado de <https://umb.edu.co/nuestra-universidad/documentos-institucionales.html>

Universidad Manuela Beltrán. (2013). *Reglamento Bienestar*. Recuperado de <https://umb.edu.co/nuestra-universidad/documentos-institucionales.html>

Universidad Manuela Beltrán. (2015). *Proyecto Educativo Institucional*. Recuperado de <https://umb.edu.co/nuestra-universidad/documentos-institucionales.html>

Vargas, J. y Medina, T. (marzo de 2014). Un modelo de acompañamiento psicológico desde el enfoque humanista para la implementación de prácticas de psicoterapia. En J. Vargas (Presidencia), *Psicología y salud, cultura para la prevención*. Simposio llevado a cabo en el XLI Congreso del Consejo Nacional de Enseñanza e Investigación en Psicología, Mazatlán, México.

Anexos

Anexo 1. 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 en 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. Carls Rogers (1961; edición en español 1988) comenta que la efectividad de una sesión psicológica se da gracias a la relación humana que se establece con el cliente, las características empáticas, la calidez y la consideración positiva incondicional de la relación.

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. Puede trazarse un paralelismo entre la gestión de la Inteligencia Emocional y el funcionamiento de los componentes de un PC (disco duro, monitor, impresora...). Éstos son elementos que interfieren unos con otros y que armonizan su funcionamiento para una realización óptima. Si un componente falla, falla todo el sistema. En el caso de nuestras emociones, los componentes serían: nuestros pensamientos o valoraciones cognoscitivas, nuestros cambios psicológicos o acciones basadas en la excitación nerviosa y nuestras tendencias comportamentales.

Para un buen manejo de este parámetro necesitaríamos tomar el mando de nuestros pensamientos, dirigir oportunamente nuestras excitaciones nerviosas y llegar a ser buenos solucionadores de problemas. 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.

ACUSACIÓN	MENSAJE “YO”

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 con 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

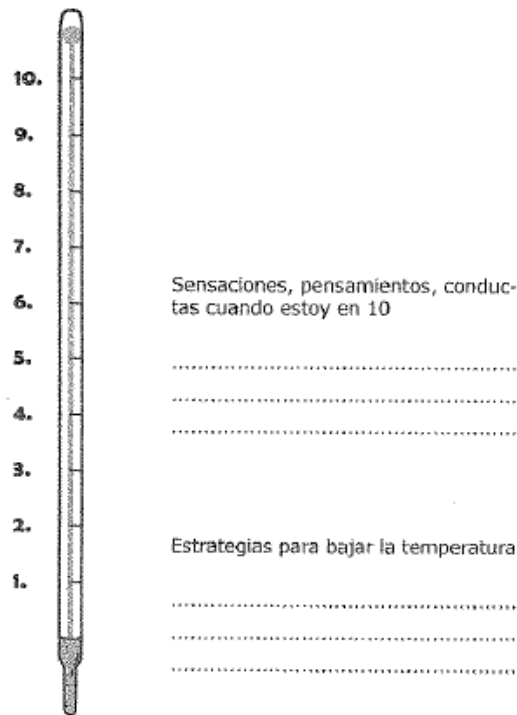
-Del 1 al 3: estás tranquilo/a. En estos casos, tu alarma del enojo te indica que si hay un problema no tiene demasiada importancia y puedes dejarlo pasar. No todos los desacuerdos son muy importantes.

-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
Describe lo que sucedió			
¿Con quién/es estabas?			
Describe tus sentimientos			
Consecuencias			

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.

Situaciones	Qué sucedió	Qué hice

Sesión 5: Tengo el control de 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.

Situación	Qué sucedió	Cómo reaccioné	¿Logré controlarme?

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
Situación							
Conducta							
Ansiedad (0 a 10)							
Pensamientos							
Reacciones							
Dificultad (0 a 10)							

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.

Sesión 3: Conociendo al otro

Objetivo: Identificar los comportamientos que nos molestan de nuestro entorno y aprender estrategias para responder frente a dichos comportamientos de otra persona que nos genera malestar emocional.

Tarea principal: Construir un listado de los comportamientos que más nos generan malestar de los demás en nuestros espacios de relación con otros. De dicha lista, diferenciar comportamientos objetivos (verbales, no verbales) y etiquetas subjetivas (rasgos de personalidad, actitudes).

Haz una lista de todos los comportamientos que te molestan de los demás en mi entorno o espacio de relación con otros (familiar, social, pareja, trabajo)

Ahora vamos a pensar, ¿Qué motivos tienen esas personas para expresarse comportarse de ese modo? Situar cada situación en las necesidades que consideremos.

NECESIDADES BÁSICAS	COMPORTAMIENTO
SUPERVIVENCIA	
SEGURIDAD	
AFECTO	
AUTOESTIMA	
REALIZACIÓN	

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.

COMPORTAMIENTO	RESPUESTA HABITUAL	NUEVAS RESPUESTAS
MOLESTO		

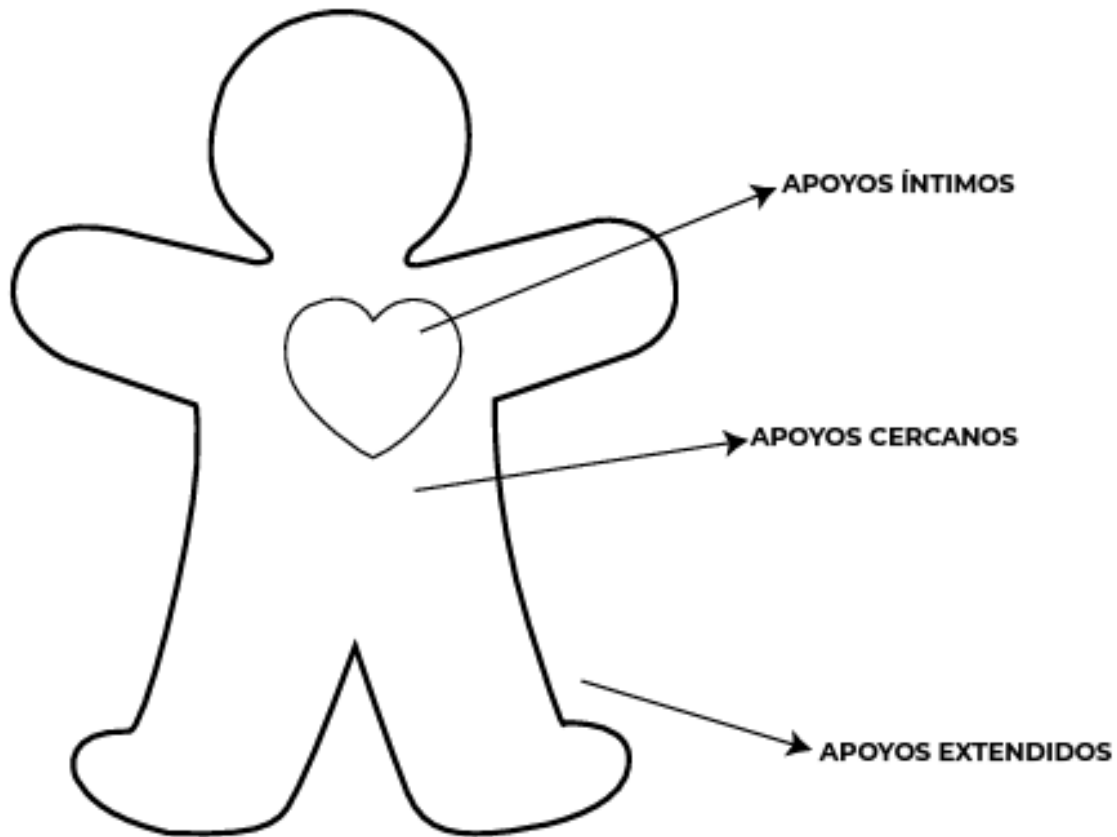
Sesión 4: Importancia de las relaciones interpersonales

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:

PREGUNTAS GENERALES
¿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 con 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.:

METAS NO CLARAS (globales - generales)	METAS CLARAS (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 y da las gracias

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.

META	Qué quiero lograr	Para qué lo quiero lograr	Cómo lo voy a lograr
A corto plazo			
A largo plazo			

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?

Para 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.

Anexo 2. Consentimiento Informado

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

Programa: **PLAN APOYAR** Fecha: _____

Yo _____ identificado (a) con el documento numero _____ 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 realizara 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.

 C.c. 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 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. Manifiesto que la información aquí plasmada es verídica y se ha suministrado en forma voluntaria.

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

Programa: PLAN APOYAR Fecha: _____

Yo _____ identificado (a) con el documento número _____ 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 psicotécnicos 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. Manifiesto que la información aquí plasmada es verídica y se ha suministrado en forma voluntaria.

Anexo 3. Formato de evaluación de primero sesión

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

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.	

DATOS DE CONTACTO:	
Nombre (Familiar):	
Parentesco:	
Teléfono:	
Dirección:	

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


--

GENOGRAMA

--

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)*

--

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

EXAMEN MENTAL

Nivel de conciencia: orientación (al mismo, tiempo, espacio, personas), comprensión cuantitativa 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), Alexía (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.

OTROS ANTECEDENTES RELEVANTES


EVOLUCIÓN DE LA SESIÓN

OBSERVACIONES

Próxima sesión:	Día		Mes		Año	
	Hora:		Lugar:			

Nombre Profesional:

Anexo 4. Formato de segunda sesión y sesiones siguientes

	ASESORÍA PSICOLÓGICA			
	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 5. Formato escrito de Evaluación

		Formato de evaluación: Modelo de Acompañamiento psicológico (MAP)		
Motivo de consulta:		Fecha:		
Programa académico:	Semestre:	Edad:	Nº de sesiones realizadas:	
		Sexo:	Fecha primera sesión AP:	
Aplicado por: John Jairo Silva Becerra		Fecha última sesión AP:		
Instrucción:				
ITEM		SI	NO	OBSERVACIONES
El proceso de (MAP) fue acorde a sus necesidades		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Las actividades propuestas respondían al objetivo planteado en el (MAP)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
El desarrollo de cada sesión del (MAP) le ayudo a resolver progresivamente sus dificultades		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La participación en el (MAP) le permitió resolver sus dificultades en: _____ <i>(Relaciones personales, autocontrol o manejo de duelo)</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cree que el (MAP) fue importante para la solución de sus dificultades		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La participación en el (MAP) le permitió fortalecer sus habilidades en: _____ <i>(Relaciones personales, autocontrol o manejo de duelo)</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Si presentará dificultades asociadas a alguna de estas áreas en el futuro participaría en un (MAP) para ayudar a resolverlas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Considera que la aplicación de un (MAP) permite mejorar su bienestar integral		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Piensa que fortalecer sus habilidades en <i>(Relaciones personales, autocontrol o manejo de duelo)</i> le permiten tener una mejor calidad de vida		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Percibe una mejoría en su dinámica personal desde su participación en el (MAP)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Recomendaría el (MAP) a alguien que usted sepa que tiene dificultades		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Observaciones y sugerencias frente al Modelo de Acompañamiento Psicológico (MAP):				