



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN
ESTUDIANTE DE RIESGO ACADÉMICO
DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
LIMA

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA

CAROLINE ANTONELLA MORENO
ESPADIN

LIMA – PERÚ

2022

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Elizabeth Dany Araujo Robles

Presidente

Dr. Carlos López Villavicencio

Vocal

Mg. Vivian Landazuri Wurst

Secretaria

ASESOR DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Mg. María Elena Apumayta Rosas

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a Dios

A mis padres

A mis hermanos

A Loli y Hoshi

A mi abuelita

A mi pareja

A mis seres queridos

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme fuerza y salud para poder culminar mi trabajo.

A mi madre, por apoyarme, estar conmigo siempre y por ser mi soporte emocional.

A mi familia por ser un gran apoyo todos estos años.

A loli, por ser mi soporte emocional durante varios años. Gracias por haber estado en mi vida y por llegar en el momento indicado.

A Hoshi, por ser mi soporte emocional durante varios años. Gracias por seguir a mi lado.

A mi pareja, por apoyarme en este proceso.

A mi alma máter, la Universidad Peruana Cayetano Heredia, donde empecé y culminé mis estudios.

A mi facultad de Psicología y quienes la conforman.

A mis profesores, que me brindaron todo su conocimiento.

A mi asesora, por apoyarme y guiarme durante todo este proceso.

A mis jurados.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN.....	1
1. CAPÍTULO I. EXPERIENCIA PROFESIONAL Y CONTEXTO.....	5
1.1 Descripción de la institución.....	5
1.1.1 Datos generales de la institución.....	5
1.1.1.1 Visión.....	6
1.1.1.2 Misión.....	6
1.1.1.3 Objetivos.....	6
1.1.1.4 Valores.....	7
1.1.1.5 FODA.....	7
1.2 Puesto desempeñado.....	8
1.2.1 Nombre del puesto.....	8
1.2.2 Principales funciones.....	9
1.2.3 Jefe inmediato.....	11
1.2.4 Organigrama.....	11
1.2.5 Proyecto profesional realizado.....	14
1.2.6 Descripción del área de trabajo.....	17

1.2.7 Delimitar el área de trabajo.....	17
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Variables.....	18
2.2 Estudios Internacionales acerca de la problemática.....	31
2.3 Estudios Nacionales acerca de la problemática	33
3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	36
3.1 Contextualización del Problema	36
3.2 Problema de estudio.....	36
3.3 Estrategias de evaluación.....	38
3.4 Procedimiento de la evaluación.....	42
3.5 Presunción Diagnóstica del problema.....	46
3.6 Intervención.....	47
3.6.1 Problema delimitado.....	47
3.6.2 Objetivos de la intervención.....	48
3.6.2.1 Objetivo General.....	48
3.6.2.2 Objetivos Específicos.....	48
3.6.3 Técnicas.....	48
3.6.3.1 Selección y sustento de las técnicas empleadas.....	48
3.6.5 Ejecución: descripción del plan de intervención.....	51

3.6.6 Indicadores de logro.....	64
3.6.7 Monitoreo y evaluación de la intervención.....	65
4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	67
4.1 Resultados.....	67
4.2 Análisis de los resultados encontrados con fuentes.....	68
4.3 Reflexión de la experiencia.....	70
4.3.1 Limitaciones encontradas en el proceso de intervención.....	70
4.3.2 Impacto en la institución con los resultados hallados.....	71
4.3.3 Aporte en el área psicológica y en el contexto.....	71
4.3.4 Demandas profesionales requeridas.....	72
4.3.5 Autoevaluación y autocrítica personal e institucional.....	73
5. RECOMENDACIONES.....	74
6. CONCLUSIONES.....	75
7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Cronograma de trabajo</i>	16
Tabla 2. <i>Resultados de la R.C.</i>	45
Tabla 3. <i>Cronograma de Intervención</i>	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Organigrama General de la institución</i>	12
Figura 2. <i>Organigrama del programa de tutoría</i>	13
Figura 3. <i>Organigrama de la Asistencia Psicológica</i>	13
Figura 4. <i>Resultados hallados en la batería de pruebas psicológicas (Pre test)</i>	44
Figura 5. <i>Cuadro comparativo entre los resultados del pretest y postest</i>	67

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional se centra en la intervención en un estudiante universitario con condición de riesgo académico, una condición que toma importancia a partir de la implementación de la nueva ley universitaria N° 30220 en nuestro país y que hace referencia a los estudiantes que han desaprobado más de dos veces un mismo curso. A partir de la nueva ley, se implementó el Programa de Tutoría Psicológica, el cual posee cuatro ejes de desarrollo: La evaluación psicológica inicial y final a los estudiantes con condición de riesgo académico, haciendo uso de la batería de pruebas del Programa de Tutoría; la psicoeducación; la intervención psicológica y el desarrollo de habilidades. La efectividad del programa es medida a través de un informe inicial y final del estudiante. Para el presente caso se planteó como objetivo general: Reducir el nivel de Ansiedad en el estudiante de riesgo académico. Para la evaluación del riesgo académico se administró La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, La Escala de Resiliencia, La Escala de Personalidad Eficaz, El Inventario de Autoevaluación de Ansiedad ante Exámenes IDASE, El Cuestionario de Procrastinación Académica EPA, El Cuestionario de Autoeficacia Académica y El Cuestionario de APGAR Familiar. En la intervención se utilizaron recursos como la Reestructuración cognitiva, la Técnica de Respiración Diafragmática o Respiración Profunda y la Relajación Progresiva de Jacobson. La intervención dio como resultado la reducción del nivel de ansiedad de un 60% a un 30%, asimismo el estudiante pudo afrontar la condición de riesgo académico.

Palabras claves: Riesgo Académico, Tutoría Psicológica, Ansiedad.

ABSTRACT

The present work of professional sufficiency focuses on the intervention in a university student in a condition of academic risk, a condition that becomes important from the implementation of the new university law No. 30220 in our country and that refers to the students who have failed the same course more than twice. Based on the new law, the Psychological Tutoring Program was implemented, which has four axes of development: The initial and final psychological evaluation of students with academic risk conditions, using the battery of tests of the Tutoring Program; psychoeducation; psychological intervention and skills development. The effectiveness of the program is measured through an initial and final student report. For the present case, the general objective was raised: Reduce the level of Anxiety through resources at a behavioral and emotional level. For the evaluation of academic risk, the BIEPS-A Psychological Well-being scale, the resilience scale, the effective personality scale, the IDASE test anxiety self-assessment inventory, the EPA Academic Procrastination questionnaire, the academic self-efficacy questionnaire were administered. and the family APGAR questionnaire. In the intervention, resources such as Cognitive Restructuring, the Diaphragmatic Breathing Technique or Deep Breathing, Jacobson's Progressive Relaxation, among others, were used. The intervention resulted in a reduction in the level of anxiety from 60% to 30%, and the student was also able to face the academic risk condition.

Keywords: Academic Risk, Psychological Tutoring, Anxiety.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha incrementado el número de estudios realizados en estudiantes universitarios. Uno de estos estudios realizados sobre esta población fue el de Florian, Mendoza y Maldonado (2017), titulado “Factores de Riesgo Académico en Cursos de Ciencias Básicas a Estudiantes de la UNASAM-2017”. Otro estudio realizado en base a esta población fue la de Schwarz (2018), titulada “Análisis de Factores que Influyen en la Calificación de Riesgo Académico de los Estudiantes Universitarios”. Los resultados de dichos estudios indican que los estudiantes hacen uso de sus recursos personales y de factores externos durante su desempeño académico. Estos recursos y factores, si son los adecuados, proveen a los estudiantes de factores protectores. Sin embargo, si existe un déficit de los mismos, podrían convertirse en factores de riesgo.

La importancia de potenciar las habilidades y recursos que poseen los estudiantes, radica en que son necesarias para el desarrollo personal y académico de cada estudiante. Asimismo, el adecuado desarrollo del estudiante permitirá un buen desempeño a futuro en el ámbito laboral y favorecerá su éxito en diversas áreas.

Según Sandoval, Dorner y Véliz (2017), los estudiantes en las universidades deben aprender a desarrollar su inteligencia emocional para fortalecer su autonomía y relaciones interpersonales e intrapersonales. Asimismo, para poder desenvolverse adecuadamente en el ámbito académico debido a las altas demandas y exigencias que existen para el desarrollo profesional.

En nuestro país, en los últimos años se implementó una nueva ley universitaria N° 30220 que impide que los estudiantes que han desaprobado más de tres veces un mismo curso puedan culminar sus estudios en su centro de educación superior. A los que desaprobaron dos veces un mismo curso, se les denomina estudiantes de riesgo académico.

El riesgo académico es la situación de estar al límite de ser separado de la Institución educativa y perder la condición de estudiante (Florian, Mendoza y Maldonado, 2017).

Dichos estudiantes poseen un déficit de ciertas habilidades personales y académicas. La meta de muchos centros universitarios es potenciar dichas habilidades y recursos para que los estudiantes de riesgo académico puedan afrontar dicha situación y culminar sus estudios.

En ese sentido, la importancia del presente trabajo aborda el caso de un estudiante que presentaba dificultades en tres áreas de su vida: Dificultades a nivel familiar, a nivel académico y a nivel personal, las cuales repercutieron de manera negativa en su desempeño académico. A nivel familiar presentaba problemas de comunicación con su padre. Adicional a ello él se hacía cargo del negocio familiar y del cuidado de su hermana menor cuando su padre se ausentaba largos periodos de tiempo por viajes de negocio, en donde solía consumir bebidas alcohólicas. A nivel académico, poseía una tendencia a la procrastinación, la cual le impedía cumplir con sus actividades académicas de manera óptima. Finalmente, a nivel personal, presentaba indicadores de ansiedad, lo cual le impedía poder desarrollar adecuadamente sus evaluaciones. Asimismo, a raíz de haber desaprobado por

primera y segunda vez los dos cursos por los cuales se encontraba en riesgo académico, refirió que perdió la motivación de estudiar y que no sabía si culminaría sus estudios.

Las áreas mencionadas anteriormente fueron abordadas en investigaciones como la que realizaron Florian, Mendoza y Maldonado (2017), la que realizó López (2016) y la que realizó Schwarz (2018), en donde se abordaron como variables relacionadas desempeño académico.

El presente Trabajo de Suficiencia Profesional se titula: “Intervención Psicológica en un Estudiante de Riesgo Académico de una Universidad Nacional de Lima”.

Para desarrollar el trabajo, se dividió en cuatro capítulos:

En el capítulo I: “Experiencia profesional y contexto”, se detallan los datos principales de la institución, sobre el puesto desempeñado y sobre el proyecto profesional realizado.

En el capítulo II: “Marco Teórico”, se encuentra el sustento teórico de todo el trabajo, incluidos los conceptos de las principales variables. De igual manera, se encuentran los antecedentes, tanto nacionales como internacionales, de la investigación.

En el capítulo III: “Metodología”, se enfatiza en el problema de estudio, la contextualización del problema, el procedimiento de la evaluación, el diagnóstico del problema, los instrumentos utilizados, el reporte de los resultados encontrados, el planteamiento del objetivo general y los específicos.

En el capítulo IV: “Resultados”, se presentan las tablas, figuras y su interpretación correspondiente. Asimismo, el análisis de los resultados basados en estudios similares y las reflexiones de la experiencia.

A continuación, se encuentran las conclusiones, donde se detallan los resultados de la intervención respondiendo a cada objetivo planteado. Asimismo, se detallan las recomendaciones, indicando los aspectos a mejorar y en los cuáles se debe trabajar. Finalmente, se especifican las referencias bibliográficas y se adjunta en los anexos, los protocolos de las pruebas utilizadas para la evaluación.

CAPÍTULO I. EXPERIENCIA PROFESIONAL Y CONTEXTO

Descripción de la institución

Datos generales

La institución donde ejercí profesionalmente es una universidad pública de Lima Metropolitana. Tiene más de 145 años de fundación y en sus inicios, antes de convertirse en una universidad, fue una escuela de ingeniería. Se encuentra ubicada en el distrito de Rímac.

La universidad cuenta con 11 facultades. La Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes; la Facultad de Ciencias; la Facultad de Ingeniería Ambiental; la Facultad de ingeniería civil; la Facultad de ingeniería económica, estadística y ciencias sociales; la Facultad de ingeniería eléctrica y electrónica; la Facultad de ingeniería geológica, minera y metalúrgica; la Facultad de ingeniería industrial y de sistemas; la Facultad de ingeniería mecánica; la Facultad de ingeniería de petróleo y petroquímica; la Facultad de ingeniería química y textil.

Posee un programa de tutoría dirigido a estudiantes de riesgo académico de todas las facultades, con el fin de evitar la separación temporal (separación de un año de la Institución educativa por haber desaprobado por tercera vez un mismo curso) o definitiva de los estudiantes (separación definitiva de la Institución educativa por haber desaprobado por cuarta vez un mismo curso). El programa se encarga de brindar tutoría psicológica en base a los indicadores de riesgo psicológico en las áreas Psico Académicas (Autoconcepto, Responsabilidad y Autoeficacia), Socio Emocionales (Autoconcepto Social, Seguridad hacia el proceso de evaluación, Bienestar Psicológico y Satisfacción Familiar) y

Afrontamiento Sociocognitivo (Capacidad Resolutiva, Afrontamiento del Problema y Resiliencia Personal). Asimismo, se brindan talleres mensuales que permiten reforzar los conocimientos brindados durante la tutoría psicológica a través de la psicoeducación.

La visión que posee actualmente la universidad es: "Institución académica con carreras profesionales acreditadas y reconocida internacionalmente por su alta calidad en investigación científica e innovación tecnológica, comprometida con el emprendimiento, la competitividad del capital humano en los ámbitos público y privado, con responsabilidad social, desarrollo sostenible y compromiso con el país."

La misión que posee actualmente la universidad es: "Formar profesionales líderes en ciencias, ingeniería y arquitectura de manera humanista y centrada en la investigación científica, la creación y desarrollo de tecnologías, comprometida en la mejora continua de la calidad y la responsabilidad social, contribuyendo al desarrollo sostenible del país."

Asimismo, el lema de la institución educativa es: "Universidad, Ciencia y Tecnología al servicio del País".

Por otro lado, cuenta con los siguientes objetivos institucionales:

- “Mejorar la formación académica y profesional de los estudiantes de pregrado y posgrado en ciencias, ingeniería y arquitectura”.
- “Optimizar la investigación e innovación en ciencia y tecnología por parte de docentes y estudiantes”.

- “Promover actividades de integración, extensión, proyección y responsabilidad social con la sociedad nacional e internacional”.
- “Fortalecer la gestión institucional de manera estratégica y sostenible en beneficio de la comunidad universitaria”
- “Mejorar la gestión de riesgos de desastres por peligros naturales o antrópicos, garantizando la seguridad de la comunidad universitaria”.

Los valores que representan a la universidad son: “La excelencia, el compromiso, la identidad, la confianza, la meritocracia integral, la innovación y la universalidad”.

El FODA de la institución está compuesto por las siguientes fortalezas:

- La implementación del Programa de Tutoría Psicológica dirigido a estudiantes de riesgo académico.
- El Programa de Residencia Estudiantil para estudiantes con recursos económicos limitados.
- Los Convenios internacionales con universidades extranjeras.
- El prestigio de la universidad como centro formativo de carreras de ingeniería.
- Amplia infraestructura que facilita el desarrollo de actividades académicas y extracurriculares.

Asimismo, posee las siguientes oportunidades:

- La implementación de la educación virtual a nivel nacional a través del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC's).
- Incremento de la demanda de vacantes en universidades públicas.

- Mejora en las competencias de Matemáticas y Ciencia en los resultados a nivel nacional del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA).
- La evaluación realizada por SUNEDU para el Licenciamiento Institucional.
- El proceso de Acreditación brindado por SUNEDU.

Por otro lado, las debilidades de la universidad son:

- El bajo compromiso de algunos estudiantes con el programa de tutoría académica y psicológica.
- Falta de renovación de los equipamientos tecnológicos de las aulas.
- Demora en la gestión de trámites académicos y administrativos.
- Poca capacitación docente en el manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC's).
- El comedor universitario no se da abasto para la demanda estudiantil.

Las amenazas de la universidad son:

- La inadecuada asignación de recursos por parte del estado a las universidades públicas, lo cual limita el financiamiento a las actividades académicas y de investigación.
- Disminución en la demanda de puestos de trabajo a nivel nacional.
- Alto índice de deserción universitaria a nivel nacional.
- Inestabilidad Política Nacional
- Inestabilidad Económica Nacional

Puesto Desempeñado

Nombre del puesto

El puesto que desempeñé en dicha institución fue practicante pre profesional de psicología.

Principales funciones

Las funciones que realicé con estudiantes ingresantes fueron:

- La realización de materiales para los talleres de Inducción a ingresantes de la universidad.
- El apoyo con el desarrollo de dinámicas en talleres de Inducción a ingresantes de la universidad.
- La realización de la evaluación psicológica a ingresantes.
- El procesamiento de los datos de evaluación y la elaboración de informes.
- El apoyo en la elaboración del informe final de los resultados obtenidos de todos los ingresantes de la universidad.

Con respecto a las funciones de evaluación que realicé con estudiantes de riesgo académico fueron:

- El uso de la batería de pruebas de la institución, la cuales eran administradas al iniciar y al finalizar las tutorías psicológicas a estudiantes de riesgo.
 - ❖ La escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A.
 - ❖ La escala de resiliencia, la escala de personalidad eficaz.
 - ❖ El inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes IDASE
 - ❖ El cuestionario de Procrastinación académica EPA
 - ❖ El cuestionario de autoeficacia académica

❖ El cuestionario de APGAR familiar

- Realizar la evaluación psicológica empleando el formato de la universidad.
- Realizar el procesamiento de datos a través del software de evaluación, el cual es el programa de Excel en el cual se registran los resultados de las pruebas psicométricas de cada estudiante y donde se genera el perfil de cada uno de ellos.
- La elaboración de informes de las facultades de forma conjunta con el psicólogo a cargo.
- La elaboración de informes para el seguimiento de casos con indicadores clínicos, informes psicológicos denominados DEPARA, a partir de los cuales se elabora un plan individualizado de desarrollo personal y académico de cada estudiante en condición de riesgo. Este plan titulado “DEPARA” tiene como objetivo evitar la separación temporal o definitiva de los estudiantes.

Con respecto a las funciones de intervención que realicé con estudiantes de riesgo académico fueron:

- Intervención en estudiantes de riesgo académico con indicadores clínicos. La intervención implicaba la ejecución de algunas técnicas para reducir una conducta problema. Asimismo, se desarrollaba y potenciaba habilidades que el estudiante tenía en déficit.
- La realización de sesiones de consejería y orientación psicológica estudiantes de riesgo académico con tercera matrícula, en donde se abordaban los niveles bajos identificados en diez factores asociados al desempeño académico de los estudiantes: el autoconcepto académico,

responsabilidad académica, autoeficacia académica, autoconcepto social, ansiedad ante los exámenes, bienestar psicológico, satisfacción familiar, capacidad resolutive, afrontamiento del problema y resiliencia personal; con el objetivo de fortalecer dichos factores.

- Desarrollo de talleres en estudiantes de riesgo académico. En estos talleres y charlas se brindaba psicoeducación para contribuir al desarrollo personal y a la formación profesional de los estudiantes.

Con respecto a las funciones que realicé basadas en la elaboración de informes de actividades de internado se encuentra:

- La elaboración de informes mensuales y la elaboración del informe final de actividades.

Una actividad de apoyo que realicé fue:

- La aplicación de un test para la elaboración de un posterior estudio descriptivo de los estudiantes de la universidad.

Jefe Inmediato

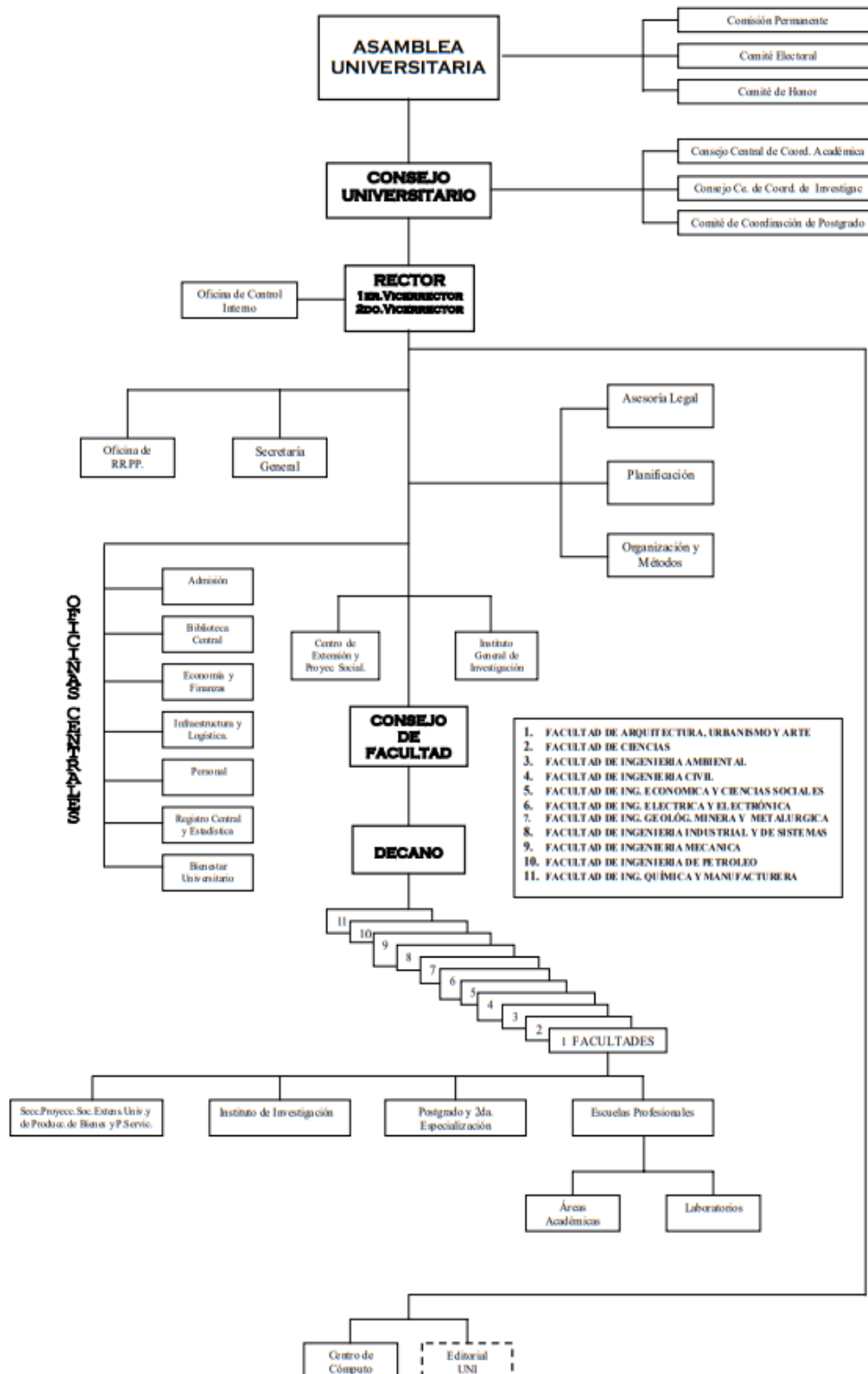
Mi jefa inmediata era la psicóloga a cargo de la facultad de Ingeniería Eléctrica y Electrónica. Asimismo, tenía como segunda jefa inmediata a la psicóloga a cargo de la facultad de Petróleo y Petroquímica.

Organigrama

El organigrama de la institución donde laboré presenta dos niveles: el organigrama general, el cual se puede visualizar en la *figura 1*, y el organigrama del programa de tutoría, el cual se puede visualizar en la *figura 2*.

Figura 1

Organigrama General de la institución



Nota. En esta figura se visualiza de manera general el organigrama de toda la universidad.

Figura 2

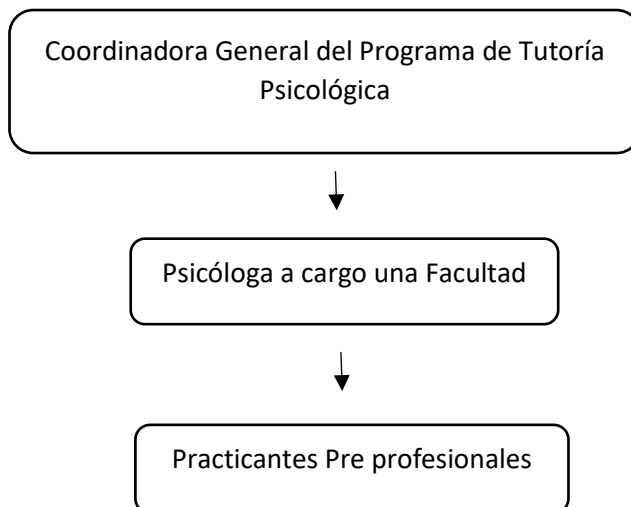
Organigrama del programa de tutoría



Nota. En esta figura se visualiza el organigrama del programa de tutoría.

Figura 3

Organigrama de la Asistencia Psicológica



Nota. En esta figura se visualiza el organigrama del área de tutoría psicológica.

Proyecto profesional realizado

El periodo de prácticas pre profesionales en la universidad fue de 10 meses, en el horario de 9 am hasta las 4 pm de lunes a viernes (30 horas semanales). La supervisión era constante y se ejecutaba de manera diaria.

Los 10 indicadores de riesgo académico con los cuales se trabajaba eran: La resiliencia, la cual era medida de manera directa por la escala de resiliencia. La responsabilidad académica, la cual estaba medida de manera indirecta por el cuestionario de Procrastinación académica EPA. La Autoeficacia Académica, la cual estaba medida de manera directa por el Cuestionario de Autoeficacia Académica. El Bienestar Psicológico, el cual estaba medida de manera directa por el Cuestionario de Bienestar Psicológico BIEPS-A. La Satisfacción Familiar, la cual estaba medida de manera indirecta por el Cuestionario de APGAR Familiar. La Seguridad hacia el Proceso de Evaluación, la cual estaba medida de manera indirecta por el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad ante los Exámenes. Finalmente, el Afrontamiento de Problemas, el Autoconcepto Social y el Autoconcepto Académico, los cuales eran medidos de manera directa por la Escala de Personalidad Eficaz.

De acuerdo con el plan de trabajo estructurado por la universidad donde laboré, realicé satisfactoriamente las actividades programadas en las fechas establecidas.

Realicé 120 tutorías psicológicas a alumnos en riesgo académico de la FIP en el periodo de febrero a julio. Asimismo, apoyé en la realización de 106 informes psicológicos en el Periodo de octubre a diciembre. Por otro lado, realicé 7 talleres psicoeducativos para estudiantes de riesgo académico, así como actividades de difusión.

Tabla 1

Cronograma de trabajo

ACTIVIDADES	MESES																												
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4				
1. CAPACITACIÓN																													
En aspectos como enbrenamiento en uso de batería de test del convenio, elaboración de informes y aspectos de intervención de la tutoría psicológica.					x	x	x	x	x	x	x	x																	
Durante la supervisión en el uso de test clínicos, estudio de casos y elaboración de programas						x		x	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
2. ACTIVIDADES CON INGRESANTES																													
Elaboración de materiales de apoyo a los talleres de inducción de ingresantes UNL	x	x	x																										
Apoyo en la realización de Talleres de Inducción a Ingresantes UNL de las 10 facultades				x	x																								
Realización de la Evaluación Psicológica a Ingresantes UNL				x	x																								
Procesamiento de datos de evaluación y elaboración de informes y estadísticas						x	x	x	x	x	x	x																	
Entrega de Informes, presentación estadística de resultados de evaluación a facultades											x	x	x																
Elaboración de Informe final (estudio descriptivo).													x																
3. EVALUACIÓN																													
Realizar la evaluación psicológica en la facultad asignada empleando la batería y formatos del convenio UPCH-UNL.						x	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x		
Realizar en colaboración con el psicólogo a cargo, en su facultad asignada el procesamiento de datos y elaboración de informes del servicio en las facultades donde se ubica su centro de labores.								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		
Aplicación de Batería clínica de test y confección de informes para el seguimiento de casos con indicadores clínicos referidos por facultades.						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Aplicación de test para elaboración de estudio descriptivo con estudiantes UNL.				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																
3. INTERVENCIÓN																													
Seguimiento e intervención de casos de estudiantes con indicadores clínicos en la facultad asignada como centro de labores y/o referidas por otras facultades.								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Realización de sesiones de consejería y relleno de formatos de tutoría psicológica en la facultad que constituye su centro de labores.						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Ejecución de talleres de desarrollo Cognitivo y afectivo con alumnos en riesgo académico en la facultad asignada como su centro de labores.						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Elaboración de un Programa de Salud Mental dirigido a estudiantes universitarios en riesgo de la UNL									x	x	x								x	x	x								
Desarrollo de talleres en temas de Salud Mental con estudiantes universitarios en la facultad asignada como su centro de labores												x	x	x	x	x	x												
ELABORACIÓN DE INFORMES DE ACTIVIDADES DE INTERNADO																													
Elaboración de informes mensuales									x								x												
Elaboración de Informe Final de Actividades																											x		

Nota. En la presente tabla se especifican las actividades realizadas y las fechas de su ejecución.

Descripción del área de trabajo

Mi área de trabajo era una oficina que estaba constituida por un escritorio, una computadora, una silla de oficina y un panel. Asimismo, las paredes estaban decoradas con algunas frases motivacionales.

Delimitar el área de trabajo

Línea de investigación

La línea de investigación de mi trabajo de suficiencia profesional es “Bienestar Psicológico y Salud Mental” porque engloba diez factores de riesgo académico relacionados con el bienestar psicológico y la salud mental de los estudiantes. Los cuales son el autoconcepto académico, responsabilidad académica, autoeficacia académica, autoconcepto social, ansiedad ante los exámenes, bienestar psicológico, satisfacción familiar, capacidad resolutiva, afrontamiento del problema y resiliencia personal. Siendo éstos, factores determinantes en su desarrollo personal y desempeño académico.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Riesgo Académico

La Ley universitaria N° 30220 tiene como objetivo “Normar la creación, funcionamiento, supervisión y cierre de las universidades. Promueve el mejoramiento continuo de la calidad educativa de las instituciones universitarias como entes fundamentales del desarrollo nacional, de la investigación y de la cultura”. (SUNEDU, 2017)

Según el artículo 102 de la ley universitaria N° 30220 (SUNEDU, 2017), se establece que se implementará una matrícula condicional para aquellos estudiantes que desaproveben por tercera vez el mismo curso. La consecuencia es la separación de un año de la institución. Asimismo, al término de este plazo, el estudiante se tendrá que matricular exclusivamente en el curso o cursos que desaprobó. Luego de ser aprobado, el estudiante recién podrá reincorporarse de manera regular en sus estudios. Si el estudiante desaprobara por una cuarta vez, la consecuencia sería el retiro definitivo de la institución.

A partir la implementación de esta nueva ley, se le ha brindado mayor importancia al término riesgo académico, dado que en el pasado los estudiantes no tenían un reglamento que los inhabilitara de seguir estudiando en caso desaprobaran un curso varias veces, lo cual generaba que muchos estudiantes llevaran los mismos cursos por un periodo largo de tiempo. Por consiguiente, el riesgo académico inicia con los estudiantes que poseen dos desaprobaciones en un mismo curso y es un estado previo a la separación temporal en caso desaprovebe por tercera vez o al retiro definitivo de la institución en caso desaprovebe por cuarta vez.

Asimismo, según en el artículo 100, numeral 10, sostiene que los estudiantes tienen el derecho de “Utilizar los servicios académicos, de bienestar y asistencia que ofrezca la institución universitaria” (SUNEDU, 2017).

En base a estas leyes mencionadas, se han implementado en diversas universidades, servicios de atención psicológica que respondan a las necesidades de dichos estudiantes.

Factores Determinantes del Riesgo Académico

Según Santos y Almeida (2001, citado en López, 2016), existe un número extenso de variables personales, interpersonales e institucionales relacionadas a las dificultades de los estudiantes en el desempeño académico. Una de las más resaltantes es la adaptación al sistema de educación superior.

Según López (2016), los factores asociados al riesgo y bajo desempeño académico son el afrontamiento de problemas y la capacidad resolutive. A partir de la investigación que realizó identifico factores biográficos, hábitos de estudio, de lectura y dificultades de estudio.

Por otro lado, Schwarz (2018), sostiene que los factores que están implicados en que un estudiante ingrese a riesgo académico son las prácticas previas de estudio, los métodos de aprendizaje y factores del entorno. Estos factores recurrentes son parte de un perfil que poseen los estudiantes de riesgo académico.

Castejón y Pérez (1998, como se citó en López, 2016), sostiene que la percepción del estudiante acerca de los factores que lo relacionan al riesgo académico, es muy decisiva y tiene un impacto en el desempeño académico; ya que si el estudiante percibe que su desempeño académico es deficiente y lo atribuye solo

a factores externos puede desvincularse de su responsabilidad académica y no mejorará en su desempeño.

Modelo de Intervención en riesgo académico

Pacheco, Morales, Carpio y Rodríguez (2018), desarrollaron un programa de tutorías en la universidad UNAM en México denominado PAPIERA (Programa Institucional de Atención al Riesgo Académico), para estudiantes de educación superior en condición de riesgo académico en donde el objetivo fue ofrecer tutoría a estudiantes universitarios en base a dos demandas. La primera demanda fueron los bajos niveles de desempeño académico, el rezago y la deserción. La segunda demanda fue implementar cambios relacionados en nuevo paradigma en el aprendizaje.

Para el diagnóstico y tratamiento de los estudiantes se realizaron entrevistas con los estudiantes, los padres de familia, se administraron cuestionarios, se realizaron encuestas, observaciones directas, monitoreo, asistencia dirigida, asesorías académicas y tutorías psicológicas.

Para cumplir los objetivos generales del programa se determinó si la tendencia a desaprobado se modificaba en los estudiantes. Asimismo, identificó si el número de cursos desaprobados se mantenía o si cambiaba en cada semestre.

Para cumplir con el proceso del Programa Institucional de Atención al Riesgo Académico (PAPIERA), se desarrollaron las siguientes actividades multidisciplinares: Desarrollo de campañas para reclutar estudiantes que monitoreen a los estudiantes de riesgo académico, se realizaron talleres de capacitación para estudiantes monitores, se organizaron reuniones con los padres

de familia de los estudiantes de riesgo académico, se realizó reuniones para brindar información acerca del riesgo académico. Sobre los compromisos a cumplir dentro del programa, se realizaron entrevistas individuales con cada estudiante para elaborar el perfil de riesgo académico específico, se desarrollaron las tutorías psicológicas y las tutorías académicas. Asimismo, se realizaron sesiones de monitoreo y acompañamiento con los estudiantes y se realizaron sesiones de monitoreo con los padres de familia. Posteriormente se evaluaron los resultados mediante entrevistas y cuestionarios. Finalmente, los resultados fueron digitalizados en una base de datos.

Autoconcepto académico

El autoconcepto académico hace referencia a la visión que tiene cada persona acerca de sus capacidades en el área académica. Como sostiene Méndez (2016), este constructo influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

Está relacionado a la percepción que cada persona posee sobre ella misma. Si es adecuadamente desarrollada el individuo puede lograr mejorar su bienestar y alcanzar la autorrealización mediante la confianza en sí mismo y el conocimiento de sus capacidades académicas, sin embargo, si este el autoconcepto académico es bajo, puede conllevar al fracaso académico.

Motivación hacia los estudios

Según Núñez y Peguero (2016), la motivación hacia el estudio son el conjunto de motivos que orientan la manera de actuar de la persona frente a las actividades académicas, la motivación brinda una intención para poder seguir cumpliendo con las actividades de estudio. Existen tres tipos de motivación hacia

los estudios: La motivación intrínseca hacia el estudio, la motivación extrínseca hacia el estudio y la motivación mixta. La motivación intrínseca hacia el estudio es la motivación personal por querer aprender y por superarse así mismo. Mientras que la motivación extrínseca hacia el estudio es la que se orienta al cumplimiento de demandas externas por una motivación que proviene de personas externas al individuo. Por último, la motivación mixta es cuando ambos tipos de motivación hacia el estudio están presentes, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

Responsabilidad académica

La responsabilidad académica es la iniciativa de cumplir con las actividades académicas designadas tales como: Los trabajos, el estudio y la investigación.

Según Castro (2018), es necesario adquirir competencias para el estudio para poner en práctica la responsabilidad académica, mediante la cual se busca aprovechar lo leído y aprendido en el ámbito académico.

Autoeficacia académica

La autoeficacia académica (Feldman, Davidson, Ben-naim, Maza y Margalit, 2016) se genera a partir de las creencias que una persona posee acerca de sus capacidades para organizarse y realizar actividades para lograr un buen desempeño académico.

Asimismo, Bandura (1982, como se citó en Pérez, Acuña, Contreras & Rodríguez, 2016) sostiene que “entre más confíen las personas en sus propias habilidades y capacidades para lograr un objetivo que se proyecta difícil, menor será la conducta de aplazar las tareas”, lo cual hace referencia a la relación entre la autoeficacia académica con la motivación personal y la procrastinación académica.

Autoconcepto social

El autoconcepto social hace referencia a la percepción que tiene un individuo sobre las relaciones interpersonales que posee.

Según Reynoso, Caldera, De la Torre, Martínez y Macias (2018) este concepto está relacionado a la percepción que posee una persona sobre sus relaciones sociales. Asimismo, es definida como la percepción sobre los estados y respuestas emocionales de la vida diaria en el ámbito familiar y social.

Ansiedad

Según Pinilla, López, Moreno y Sánchez (2020) la ansiedad es el estado de preocupación excesiva en donde está presente la sensación de inquietud, las ideas anticipatorias y las respuestas fisiológicas. Asimismo, es “Uno de los trastornos que ocasiona mayor discapacidad y años de vida perdidos, compromete el rendimiento académico, favorece la deserción y aumenta el riesgo de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas”.

Según Mesones (2020), sostiene que algunos estudiantes pueden llegar a sentir ansiedad debido a la preocupación que genera el temor de no tener una calificación buena o aprobatoria. Esta ansiedad se manifiesta de forma fisiológica, conductual cognitiva y emocional. Asimismo, la ansiedad de manera desmedida puede conllevar a un cuadro de ansiedad que afectará el bienestar psicológico y el desempeño académico del estudiante.

Según Gutiérrez (1996, como se citó en Juárez, 2016), sostiene que los componentes cognitivos tales como la preocupación y los pensamientos negativos son los que pueden producir un mayor bloqueo en el estudiante al momento de

rendir un examen. Asimismo, sostiene que los estudiantes necesitan contar con estrategias de afrontamiento eficaces para poder hacer frente a la situación estresante como rendir un examen, ya que el estar desprovisto de este tipo de estrategias puede impactar directamente en el bienestar psicológico, el logro de metas y las aspiraciones del estudiante.

El rendir un examen puede ser una situación que genere estrés y a partir de ello generar consecuencias, limitaciones y sobre todo preocupación por un posible mal desempeño académico. Asimismo, el nivel de ansiedad y la manera de afrontar esta situación es variable y depende de cada individuo y del tipo de afrontamiento que posee (Montaña 2011, como se citó en Juárez, 2016).

Abordaje de la Ansiedad

Camino y Serrano (2012, como se citó en Juárez, 2016), sostiene que los programas más adecuados para el abordaje de la ansiedad son los programas multicomponente, los cuales incorporan diversas técnicas enfocadas en modificar aspectos físicos, conductuales, cognitivos y emocionales de la ansiedad.

Asimismo, según Barrutia (2021), se debe tomar en cuenta el desarrollo de estrategias para el control de la ansiedad desde inicios de la etapa universitaria como medida preventiva para la procrastinación y para la deserción universitaria.

Según Mesones (2020), en la ansiedad se presentan reacciones a nivel fisiológico, cognitivo y motor. Por consiguiente, utilizó para su abordaje técnicas que ayudaron al estudiante a poder controlar las respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras que se presentaban para un afrontamiento más adaptativo ante situaciones y para una mejor calidad de vida universitaria.

Al presentarse en la ansiedad síntomas como la tensión, el aumento de la frecuencia de la frecuencia cardiaca, movimiento repetitivo de piernas, sudoración y bochornos en el rostro, utilizó en su abordaje las técnicas de relajación ya que este tipo de técnicas contribuyen a controlar estados ansiosos. Asimismo, a través de este tipo de técnicas de relajación, se busca también trabajar la parte cognitiva.

Mesones (2020), desarrolló las siguientes técnicas en su programa para reducir la ansiedad: La Técnica de Respiración Diafragmática, La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson Johnson, El Fortalecimiento de la autoestima, Técnicas y estrategias de estudios y la Técnica de la Reestructuración Cognitiva.

Según Vagg & Spielberger (1995, citado en Mesones, 2020), corroboraron que los Programas de Intervención Cognitivo- Conductuales son los más eficaces en el tratamiento de la ansiedad ya que facilitan el desarrollo de estrategias de afrontamiento para manejarla. Asimismo, sostienen que el objetivo de los programas de intervención cognitivo- conductuales es actuar de forma integral y eficaz en los diferentes componentes de la ansiedad.

Intervención Cognitivo Conductual

Juárez (2016), sostiene que la Terapia Cognitivo-Conductual postula que las emociones y las conductas son influidas por la percepción que tienen sobre las situaciones que acontecen. Por tal motivo, para este tipo de terapia es importante la interpretación que hacemos sobre las situaciones que acontecen más que las situaciones en sí.

“No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación” (Ellis, 1962, como se citó en Juárez, 2016)

“El modo en que las personas interpretan las situaciones ejerce una influencia en las emociones y la conducta” (Beck, 2000, como se citó en Juárez, 2016).

La terapia Cognitivo-Conductual plantea que las personas tenemos una percepción muy específica de los estímulos internos y externos, es esta percepción la que influye en cómo nos sentimos y en cómo actuamos. Este tipo de terapia plantea la existencia de una interdependencia entre pensamiento, emoción y conducta; sin embargo, no es un vínculo lineal, sino una interconexión y una influencia que existe entre estos tres aspectos. (Rodríguez, 2011, como se citó en Juárez, 2016).

En la psicoterapia cognitivo-conductual se busca identificar patrones de pensamiento que están distorsionados y que generan percepciones negativas y disfuncionales, condicionando respuestas conductuales y emocionales. La modificación del pensamiento se ejecuta cuando los pensamientos, las conductas o las emociones dificultan la adaptación de la persona a sus actividades de la vida cotidiana.

Los pensamientos negativos del paciente son tratados de manera conjunta con el terapeuta para comprobar si esos pensamientos son reales y tienen un sustento o si sólo son pensamientos negativos basados en una hipótesis. Se hace uso

del diálogo socrático para que el paciente evalúe y formule una respuesta a sus pensamientos.

“El objetivo de la terapia cognitivo conductual es aumentar la conciencia y el conocimiento de sí mismo. Adicional a ello, mejorar el autocontrol en base a desarrollar habilidades cognitivas y conductuales más apropiadas (Juárez, 2016)”.

Intervención Cognitivo Conductual en ansiedad

Bausela (2005, como se citó en Juárez, 2016), la intervención que realizó en ansiedad ante los exámenes tiene diferentes fases en donde hizo uso de técnicas para abordar cada componente de la ansiedad: Los fisiológicos, conductuales y los cognitivos. En la primera fase, trabajó la psicoeducación acerca de la ansiedad ante los exámenes, en la segunda fase utilizó técnicas de manejo de la ansiedad como la respiración y la relajación, enfocadas en que el estudiante tenga un mayor manejo de sus síntomas. En la tercera fase se trabajó hábitos de trabajo y estudio, en donde se le brindó al estudiante técnicas y estrategias de estudio.

Asimismo, se brindó técnicas de organización del tiempo, el establecimiento de metas. Con respecto al primer punto se le enseñó al estudiante a leer las instrucciones del examen atentamente y a partir de ello planificar su tiempo. Con respecto al establecimiento de metas, se tuvo como objetivo que el estudiante planifique objetivos realistas a corto, medio y largo plazo para que sea capaz de prevenir y planificar sus actividades académicas. En la fase cuatro se realizó el entrenamiento en técnicas cognitivas de afrontamiento, con el objetivo de que el estudiante identifique los pensamientos negativos que pueden estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes para sustituirlos por pensamientos más adaptativos.

Para esta fase se hizo uso de la Reestructuración Cognitiva, la cual consiste en el cambio de pensamientos negativos a positivos y el cambio de afirmaciones irracionales por afirmaciones más racionales. Esta técnica ayuda al estudiante a evaluar los motivos que lo condujeron al fracaso académico y a ser consciente de las acciones que puede realizar para corregirlo.

Bienestar psicológico

Según Carrera (2018), el bienestar psicológico es considerado un factor determinante para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, para Fierro (2000, como se citó en Ticona y Flores, 2017) el bienestar psicológico es la disposición que tiene el ser humano para cuidar su salud mental, a través de vivencias, recuerdos positivos y búsqueda de experiencias nuevas que generen felicidad.

Afrontamiento del problema

El contexto universitario, es bastante propenso a generar ciertos niveles de estrés en los estudiantes, el cual puede tornarse perjudicial para el estudiante si este se encuentra desprovisto de factores protectores y recursos personales para el afrontamiento (Carrera, 2018).

Satisfacción familiar

Según Bouché e Hidalgo (2006 como se citó en Alayo y Guerra, 2018). La satisfacción familiar desde una perspectiva sistémica, se encuentra conformada por dimensiones como la cohesión y la adaptabilidad. Se entiende como la capacidad

para adaptarse y cohesionarse adecuadamente con todos los miembros de la familia. De igual manera, toman en cuenta los siguientes criterios para que se pueda lograr la satisfacción familiar, los cuales son, la comunicación efectiva, la independencia de cada individuo, el apoyo, el establecimiento de reglas en casa, la adaptación y apertura a los cambios.

Capacidad resolutive

La Capacidad Resolutiva hace referencia a la identificación de los recursos personales y de las capacidades que se poseen para poder hacer frente a algún problema, mediante un autoanálisis. Asimismo, está relacionado a la identificación de posibles soluciones a una situación en específica.

Por otro lado, Según Rodríguez (2018), es la aptitud que posee una persona para desarrollar una prueba de manera adecuada, como producto de un conocimiento previo adquirido mediante el estudio.

Resiliencia personal

Según Sánchez (2016), la resiliencia personal es la capacidad para salir adelante frente a una adversidad. Es la capacidad sobreponerse y recuperarse ante cualquier eventualidad.

Por otro lado, según Caldera, Aceves y Reynoso (2016), el término resiliencia ha sido incluido desde algunos pocos años en el campo de la Psicología. Este concepto hace referencia a los factores personales de un individuo que contribuyen a que pueda sobreponerse adecuadamente a cualquier obstáculo o dificultad en la vida.

Programa de Tutoría

Según Benites (2020), la tutoría tiene el objetivo de orientar y acompañar de forma individual o grupal el desarrollo del estudiante en el ámbito académico. Asimismo, tiene como objetivo impulsar técnicas de enseñanza aprendizaje mediante el monitoreo con el fin de fortalecer la formación integral del estudiante en diversas competencias.

Asimismo, la tutoría está orientada al desarrollo de competencias curriculares y a logros de aprendizaje. De esta forma el estudiante es incentivado a cumplir con sus actividades académicas, a mejorar los resultados del aprendizaje y a disminuir la deserción estudiantil.

Según De la Cruz (2017), la implementación de los programas de tutoría ha permitido focalizar la atención en los estudiantes y en sus necesidades. Estos programas de tutoría tienen como objetivo prevenir problemas recurrentes en el sistema educativo, como lo es el abandono y la deserción estudiantil.

Según el MINEDU (s.f). La tutoría es una forma de brindar orientación a los estudiantes. De acuerdo al Diseño Curricular Nacional es entendida como “Un servicio de acompañamiento socio afectivo, cognitivo y pedagógico de los estudiantes. Es parte del desarrollo curricular, aporta al logro de los aprendizajes y a la formación integral, en la perspectiva del desarrollo humano”. Tiene como objetivo orientar de manera adecuada al estudiante en su proceso de desarrollo académico. La importancia de la tutoría radica en que ayuda a la formación integral de los estudiantes y al logro de los aprendizajes

- ***Tutoría Académica***

Según el MINEDU (s.f), la tutoría académica es “La asesora y guía a las y los estudiantes en el ámbito académico, para que obtengan pleno rendimiento en sus actividades escolares y prevengan o superen posibles dificultades”.

- ***Tutoría Psicológica***

Según el MINEDU (s.f), la tutoría psicológica “Promueve la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes”.

La tutoría psicológica comprende procesos de evaluación y asistencia psicológica a los estudiantes y tiene como finalidad fortalecer características cognitivas, actitudinales, emocionales y psicosociales para contribuir a su desarrollo personal y a su formación académica. Asimismo, la tutoría psicológica tiene como objetivo enriquecer competencias y fortalecer habilidades. La tutoría académica se desarrolla mediante la evaluación psicológica y la intervención psicológica.

Antecedentes

Estudios Internacionales acerca de la problemática

Guerra, Lima-Serrano, Lima-Rodríguez (2017), realizaron un estudio en Sevilla- España, titulado “Efectividad de las tutorías para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Sevilla”. En el estudio experimental, evaluaron un programa de tutoría, en el cual se diseñó un cuestionario para evaluar las necesidades académicas. Los resultados del estudio fueron el progreso entre una asignatura suspendida a una aprobada ($p=0,000$, $r\phi = 0,30$). Mejoraron aspectos como la información sobre los cursos, la comprensión de la información y las estrategias para mejorar el rendimiento académico. Adicional

a ello, los estudiantes del grupo de intervención destacaron su efectividad y satisfacción con el mismo. Los autores de dicho estudio destacaron la importancia de reforzar la tutoría como una herramienta para contribuir a la mejora del rendimiento académico en estudiantes de riesgo.

Baratucci y Diez (2017), realizaron un estudio en Argentina titulado “Relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios”, en donde el objeto de estudio fue la relación entre la ansiedad ante una situación de examen y la frecuencia de en estudiantes universitarios de primer y último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajó con una muestra de 147 estudiantes regulares. Como resultados se identificaron diferencias en torno al género. En el caso de las mujeres los niveles de emocionalidad, preocupación y falta de confianza fueron mayores que el de los hombres. Asimismo, se identificó que las estrategias de afrontamiento que más utilizaban eran la auto distracción y la búsqueda de apoyo social. En el caso de los hombres, era más frecuente el uso de estrategias como el afrontamiento activo y la planificación.

Sánchez (2016), elaboró el “Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior” en Colombia, el cual tenía como objetivo identificar los niveles de resiliencia de la población y para verificar la efectividad del programa. Para ello se administró la prueba de resiliencia estandarizada de Colombia de Agnild y Young. El resultado fue la mejora de las puntuaciones del Post test, lo cual indica que el programa fortaleció la resiliencia en estudiantes de educación superior.

González, Souto-Gestal, González-Doniz y Franco (2018), realizaron un estudio en 1195 estudiantes universitarios de España en donde investigaron acerca de los “Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios”, a partir del cual tuvieron resultados como la alta relación entre el bienestar psicológico y las estrategias o estilos de afrontamiento de problemas. Asimismo, otro de los resultados fue que dichas estrategias, reducían el nivel de estrés en los estudiantes.

Pacheco, Cruz y Serrano (2019), En México, realizaron una investigación titulada “Rendimiento académico como factor de riesgo en estudiantes de licenciatura” para identificar los factores del sistema educativo que son considerados factores de riesgo académico para los estudiantes. Identificando algunas variables relacionadas a su realidad nacional, las cuales eran la cobertura insuficiente, la deserción universitaria, el abandono escolar entre otros. El objetivo de dicha investigación era identificar los efectos del bajo rendimiento académico y el rezago en la universidad. La muestra fue de 194 estudiantes y los resultados indican que el nivel educativo previo, tiene un impacto en los estudios superiores, dando importancia a los hábitos de estudios desarrollados durante todo el desempeño académico de los estudiantes.

Estudios Nacionales acerca de la problemática

Florian, Mendoza y Maldonado (2017), realizaron un estudio titulado “Factores de riesgo académico en cursos de ciencias básicas a estudiantes de la UNASAM-2017”, cuya finalidad era identificar cuáles eran los factores que conllevan a los estudiantes universitarios a la situación de riesgo académico. La

muestra de este estudio fue de 86 estudiantes, en donde se realizó un estudio descriptivo. Los resultados de dicho estudio indicaron que los factores principales de riesgo académico en dicha institución fueron: Los factores personales, en donde se identificaron variables como el bienestar psicológico del estudiante, la motivación académica intrínseca, la percepción sobre su desempeño académico, la actitud hacia los estudios y los resultados académicos de su esfuerzo, los factores sociales y económicos constituidos por el entorno cultural y familiar del estudiante, el lugar de procedencia y la economía del hogar.

Schwarz (2018), realizó un análisis reflexivo acerca de los factores que determinan el ingreso de un estudiante a la condición de riesgo académico. El autor sostiene que la condición de riesgo académico está relacionada principalmente por factores como, las prácticas de estudio, los métodos de aprendizaje y el contexto. Asimismo, sostiene que puede detectarse de forma temprana y que se puede prevenir con ello el retiro definitivo de los estudiantes de riesgo académico. Asimismo, las conclusiones de dicho estudio indican que se puede contrarrestar la condición de riesgo académico, mediante programas de respuesta temprana que detecten las causas del problema desde los primeros ciclos de estudio para adoptar medidas que eviten que el estudiante llegue tener la condición de riesgo académico.

Mesones (2020), realizó un programa de intervención en la disminución de la ansiedad titulado “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”. En el cual participaron 9 estudiantes. Los resultados del programa evidenciaron que los estudiantes presentaban niveles medios altos y superiores de ansiedad ante los exámenes inicialmente. Los factores de la ansiedad que se presentaron con mayor frecuencia fueron el factor de preocupación y el factor de situaciones. Al culminar

el programa se evidenció una disminución del nivel de ansiedad. Como resultado del programa hubo un impacto positivo en los estudiantes. Asimismo, se dotó a los estudiantes de estrategias y técnicas para el manejo de la ansiedad.

Huilca (2019), investigó en su trabajo la ansiedad en estudiantes de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana. En esta investigación se planteó como objetivo comparar los niveles de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, según las variables sexo, carreras y ciclos. Asimismo, se administraron las escalas Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo (IDARE). Los resultados indicaron que se halló diferencias entre ansiedad estado y ansiedad rasgo en la universidad pública y la privada. Identificando mayores niveles de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo en los estudiantes de la universidad pública.

Beder (2017), en su tesis de doctorado, investigó acerca de la relación entre la inteligencia emocional, rendimiento académico y el bienestar psicológico en cadetes del primer año de la Escuela Militar de Lima Metropolitana, cuyas edades fluctúan entre los 17 y 18 años. Su objetivo fue analizar la relación entre inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar psicológico, para lo cual se aplicó el Inventario del Cociente de Inteligencia Emocional, versión corta de la escala de Trait- Meta Mood Scale (TMMS 24) de Salovey y Mayer y la versión breve de la escala de Eudemon. Los resultados indican que existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y bienestar psicológico. Asimismo, los resultados indican que existe una correlación directa entre inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar psicológico.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Contextualización del Problema

Problema de estudio

El modelo de intervención tutorial de la universidad donde laboré comprendía procesos de evaluación y asistencia Psicológica a estudiantes de riesgo académico. Se estableció un plan de trabajo con 4 ejes desarrollo en donde la primera actividad que se realizaba era la psicoeducación, la cual se brindaba en el proceso de intervención y en los talleres de desarrollo de habilidades mediante banners, trípticos y paneles. La segunda actividad era la evaluación psicológica haciendo uso de la batería de pruebas de la universidad, la cual se realizaba al iniciar y al finalizar el proceso de tutoría psicológica. La tercera actividad era la intervención psicológica de los indicadores de riesgo académico, este plan de intervención era individualizado y correspondía a las necesidades del estudiante identificadas durante la evaluación. La última actividad, era el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales, las cuales se desarrollaban durante el proceso de intervención y en los talleres grupales que se realizaban durante el semestre académico.

En base a ese modelo de intervención que posee la universidad, se trabajó con el estudiante de riesgo académico del presente estudio de caso. El estudiante en mención tenía 25 años y pertenecía a la facultad de Petróleo y Gas. cursaba el séptimo ciclo de estudio y acudió a la consulta derivado del área de tutoría académica. En donde el coordinador de la tutoría académica y secretaria, lo agendaron para una cita con tutoría psicológica.

El estudiante refirió que llevaba dos cursos por tercera vez y que por ello es considerado un estudiante de riesgo académico. Asimismo, indicó que es la primera vez que se encuentra en condición de riesgo académico por tercera matrícula. El estudiante refirió que suele postergar sus actividades académicas desde que empezó a trabajar en el negocio familiar.

Por otro lado, el estudiante mencionó que cuando jalo los dos cursos por los cuales se encuentra en riesgo académico se desmotivó bastante. Asimismo, indicó que la desmotivación que tenía y la carga laboral que asumía muchas veces le impedía poder organizarse con sus actividades académicas.

De igual manera el estudiante indicó que la ansiedad se presentaba cuando rendía los exámenes de ambos cursos en los cuales se encontraba en riesgo académico.

- *Antecedentes personales*

Estudiante de 25 años de sexo masculino, lugar de nacimiento en Lima, Perú. Grado de instrucción superior en curso y trabajaba en la empresa de su padre (Importación de frutos secos) desde hace un año. Estado civil soltero, lugar de nacimiento San Juan de Miraflores. Su dinámica familiar está constituida por su padre y hermana. Madre ausente por fallecimiento; siendo el examinado el mayor. El estudiante se caracterizaba por ser dedicado, extrovertido, locuaz, de adecuadas relaciones interpersonales.

Con respecto al área emocional el estudiante se encontraba desmotivado y sin ganas de querer seguir estudiando porque sentía que no tenía sentido. Refirió que el haber desaprobado dos cursos de carrera por segunda vez lo había

desmotivado porque él sentía que siempre había sido un buen estudiante. Con respecto al área social, el estudiante sí tenía muchos amigos. Sin embargo, refirió que no tenía mucho tiempo para salir debido a que él se hacía cargo del negocio familiar. Finalmente, con respecto al área familiar, el estudiante refirió que sentía que tenía que hacer el rol de padre con su hermana, debido a que su padre solía ir a tomar en sus viajes de negocios y demoraba en regresar, por lo cual él debía hacerse cargo del cuidado de su hermana menor y del negocio familiar.

- ***Historia académica***

Se destacó por presentar buen rendimiento académico tanto en la primaria como en la secundaria. Ingresó en la universidad en la primera tentativa.

Al consultar con el área de tutoría académica, se pudo corroborar que el estudiante solo presentaba un bajo rendimiento académico en los dos cursos por los cuales se encontraba con condición de riesgo académico.

Estrategias de evaluación

- **Técnica de entrevista y observación**

La entrevista semiestructurada estuvo dirigida a la búsqueda de logros y desaciertos académicos. Asimismo, se realizaron preguntas relacionadas a la identificación de los indicadores de riesgo académico en los cuales se encontraba en déficit.

Por otro lado, la observación estuvo dirigida a la identificación de conductas observables relacionadas a los indicadores de riesgo académico. El lenguaje no verbal, evidenciaría aspectos que no fueron mencionados durante la entrevista.

- **Aplicación de pruebas psicométricas:**

Se emplearon las siguiente batería de pruebas de la institución, las cuales vienen siendo empleadas con 3 semestres de anterioridad, de acuerdo a las necesidades de los estudiantes halladas durante las entrevistas y tutorías psicológicas: Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, La Escala de Resiliencia, La Escala de Personalidad Eficaz, el Inventario de Autoevaluación sobre exámenes IDASE , El Cuestionario de Procrastinación Académica EPA, El Cuestionario de Autoeficacia Académica y El Cuestionario de APGAR Familiar.

- *La escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A*

El nombre abreviado de esta escala es BIEPS. La autora es María Martina Casullo y tiene como objetivo evaluar el bienestar psicológico basado en la teoría de la satisfacción elaborada por Ryff y Keyes en 1995. La escala de esta prueba es tipo Likert y consta de 13 ítems. Puede ser administrada de manera individual y colectiva, no existe un límite de tiempo. Posee un nivel de Confiabilidad por Alfa de Cronbach de 0.966 y una validez de constructo con coeficientes de correlación al nivel $p < .01$.

- *Inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes IDASE*

El nombre abreviado de esta escala es IDASE. Tiene como objetivo medir la Ansiedad ante los exámenes. Tiene un intervalo de confianza del 95%. La escala de esta prueba es tipo Likert y es recomendable administrarla de manera individual.

Villegas, Domínguez, Sotelo y Sotelo (2012, como se citó en Azabache y García, 2018), analizaron las Propiedades Psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en una muestra de 120

alumnos. Posee una confiabilidad con alfa de Cronbach de 0.95 y una validez de 0.94 en una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer.

- *La escala de resiliencia*

Mide directamente la resiliencia y fue creada por Wagnild e Young en 1993. La escala de esta prueba es tipo Likert. Puede ser administrada de manera individual y colectiva, no existe un límite de tiempo. Permite evaluar de manera fiable y valida los niveles de adaptación frente a situaciones de la vida cotidiana.

Está constituida por 25 ítems y posee una puntuación de $\alpha = .87$ por la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach. Con respecto a la validez interna de los ítems de la prueba, fue medido estadísticamente por la Prueba Medida Kaiser – Meyer–Olkin (KMO), en el estudio realizado por Gómez (2019). El resultado indica que los ítems son válidos y adecuados.

- *La escala de personalidad eficaz*

Mide el Autoconcepto Académico, el Autoconcepto Social y el Afrontamiento de problemas. La escala de esta prueba es tipo Likert. Puede ser administrada de manera individual y colectiva, no existe un límite de tiempo.

Con respecto a la fiabilidad del cuestionario, posee un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.84. Fue validado Martín del Buey, Fernández, Martín-Palacio, Dapelo, Marccone y Granados en el 2008.

- *El cuestionario de Procrastinación académica EPA*

Este cuestionario fue elaborado en Lima por Gonzales (2014, como se citó en Córdoba, 2018). Tiene el objetivo de medir la procrastinación en jóvenes y adultos

que estén cursando alguna carrera. Las edades de aplicación son de 16 a 30 años. Se puede administrar de manera individual o colectiva.

Las dimensiones del cuestionario son Procrastinador crónico emocional, Procrastinador por estímulo demandante, Procrastinador por incompetencia personal y Procrastinador por aversión.

- *El cuestionario de autoeficacia académica*

Su nombre completo es Inventario de Expectativas de Autoeficacia académica y su autor es Arturo Barraza Macías en el 2010. Fue utilizada en el estudio realizado por Adanaqué (2016). El propósito es conocer la percepción del estudiante sobre su autoeficacia en el ámbito académico. El inventario cuenta con 20 ítems y posee una escala Likert.

El inventario evalúa 3 factores: actividades académicas orientadas a la producción, las actividades académicas de insumo para el aprendizaje y las actividades académicas de interacción. En su versión original procedente de México, el instrumento refleja un nivel de confiabilidad de 0.91 en alfa de Cronbach y de 0.88 en la confiabilidad por mitades, asimismo se obtuvo una media de 1.5 en cuanto a la validez de contenido.

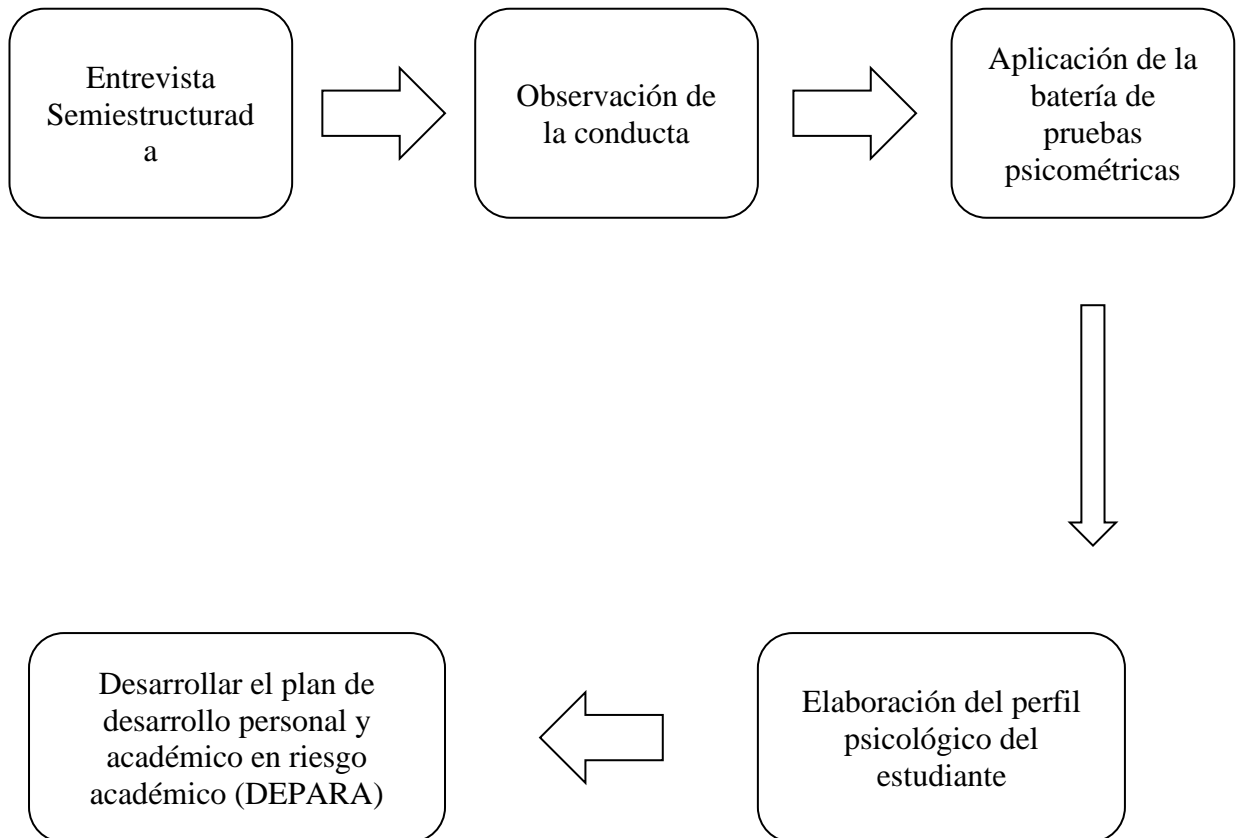
- *El cuestionario de APGAR familiar*

Este instrumento fue validado por el Dr. G Smilkstein en 1978, en la Universidad de Washington. Tiene un grado aceptable de confiabilidad, posee un alfa de Cronbach de 0.703. Este instrumento mide la funcionalidad familiar y evalúa aspectos como el afecto la adaptación familiar y los recursos que posee la familia.

Este cuestionario consta de 5 preguntas, de escala tipo Likert de 0 a 4 puntos. Las categorías según el puntaje son: Buena función familias 18 - 20 Disfunción

familiar le va 14 - 17 Disfunción familiar moderada 10 – 13 Disfunción familiar severa 9 o menos.

Procedimiento de la evaluación



Para realizar la evaluación del examinado se inició con una entrevista semiestructurada con el fin de identificar dificultades en el área psico académica, socioemocional y de afrontamiento sociocognitivo; para precisar el origen del problema. Se realizó la observación de la conducta del examinado durante la aplicación de la batería de pruebas psicológicas y durante la entrevista.

Posterior a ello se elaboró el perfil psicológico del estudiante, a partir del cual se ejecutó el plan de desarrollo personal y académico en riesgo académico (DEPARA). Este plan describe las metas de la tutoría psicológica que se llevará a cabo con el estudiante de riesgo académico. El objetivo de este plan personalizado era desarrollar habilidades y conductas para el logro de las metas académicas; potenciar competencias en el estudiante que favorezcan el éxito académico y mejorar los indicadores de riesgo académico mediante la intervención psicológica y el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales.

Para el presente estudio de caso el DEPARA fue una línea base para poder identificar que habilidades eran necesarias en el estudiante. El DEPARA del estudiante indicó que se debía intervenir en aspectos como: Autoeficacia Académica, Resiliencia Personal, Afrontamiento de Problemas y Seguridad hacia el proceso de evaluación.

Reporte de los resultados de la evaluación

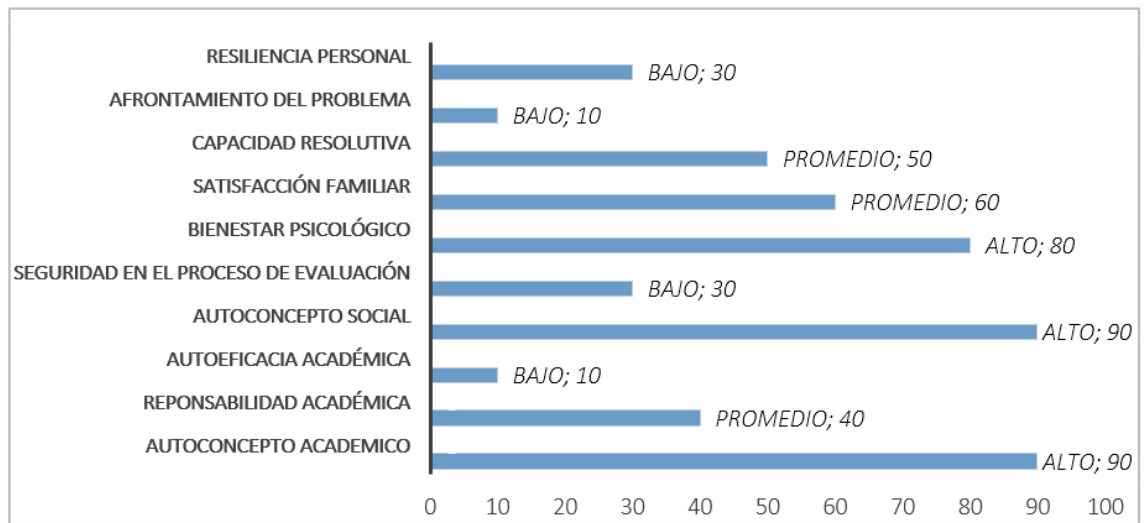
Entrevista semiestructurada y en la observación

Durante la primera sesión, el estudiante se mostró bastante reflexivo y colaborativo durante toda la entrevista. Por otro lado, el estudiante presentaba un adecuado cuidado y aseo personal. Estuvo lúcido, tranquilo y fue muy elocuente durante la sesión.

Asimismo, se identificó que el estudiante tiene una tendencia a procrastinar y que suele ausentarse a algunas prácticas y clases (motivo: cruce de horario de clases con sus actividades laborales).

Figura 4

Resultados hallados en la batería de pruebas psicológicas (Pre test)



Nota: Resultado de las pruebas realizadas al inicio de la tutoría psicológica.

En el cuestionario de resiliencia personal, el estudiante obtuvo un nivel bajo, lo cual indica que presenta dificultad para reconocer sus propias capacidades, fortalezas y limitaciones, asimismo existe poca persistencia frente a las adversidades de la vida.

Asimismo, el estudiante obtuvo un puntaje bajo en afrontamiento del problema en el cuestionario de personalidad eficaz. Este resultado indica que el estudiante presenta dificultad en la toma de decisiones, así como, dificultades para la adaptación a las demandas de la situación.

Con respecto a la autoeficacia académica, obtuvo una puntuación baja, lo cual indica que el estudiante presenta dificultades para manejar de manera eficaz situaciones estresantes relacionadas con el ámbito académico.

Con respecto a la Ansiedad ante los exámenes, el resultado obtenido en el Inventario de Ansiedad frente a los exámenes, indica que el estudiante posee un nivel alto de ansiedad frente a los exámenes. Por tal motivo, existe un nivel bajo de seguridad hacia el proceso de evaluación. Asimismo, pueden estar presentes las ideas negativas sobre resultados desfavorables y el bajo nivel de autoconfianza.

Con respecto a la responsabilidad académica, identificada de manera inversa a través del Cuestionario de Procrastinación académica. Se obtuvo un nivel intermedio en este indicador. Lo cual indica que el estudiante presenta una tendencia moderada a procrastinar.

Tabla 2

Resultados de la Reestructuración Cognitiva

Situación	Pensamiento	Conducta	Respuesta Fisiológica
Rendir un examen de los cursos por los cuales se encuentra en riesgo académico.	“Voy a jalar el curso”	Se bloquea durante el examen. Procrastinación, postergar las actividades académicas como estudiar y hacer trabajos.	<ul style="list-style-type: none"> • Sudoración en las manos • Rigidez • Dolor estomacal

	“El profesor se la agarró conmigo”	Procrastinación, postergar las actividades académicas como estudiar y hacer trabajos.	<ul style="list-style-type: none"> • Sudoración en las manos • Rigidez
--	------------------------------------	---	--

Nota. Resultados de la Reestructuración Cognitiva

Presunción Diagnóstica del problema

- Análisis y Antecedentes de la conducta

La madre del estudiante falleció poco tiempo después decidió apoyar a su padre en el negocio familiar a la par de sus estudios en la universidad. Él estudiante sostuvo que adicional a ello tenía problemas familiares a raíz de los largos periodos de ausencia de su padre por motivos de viaje y por el consumo de alcohol.

Al tener la responsabilidad de dirigir el negocio familiar y al estar a cargo del cuidado de su hermana menor, el examinado fue perdiendo la motivación hacia los estudios y enfocó la mayor parte de su tiempo en esas dos actividades, dejando de lado los estudios y postergando sus actividades académicas por la falta de tiempo y la carga laboral y personal que poseía.

El estudiante refirió que siempre fue un buen estudiante que aprobaba los cursos con buenas calificaciones, por tal motivo lo impactó el desaprobado por primera vez dos cursos de carrera, ocasionando que el estudiante perdiera aún más la motivación

hacia los estudios. Sin embargo, el estudiante refirió que, a pesar de ello, aún no se daba por vencido y deseaba culminar su carrera.

Posterior a ello el siguiente ciclo empezó a sentirse inseguro y a presentar indicadores de ansiedad solo frente a los exámenes que tenía que rendir en estos dos cursos.

- Presunción Diagnóstica

Tomando en cuenta la información recabada durante el proceso de entrevista personal y los resultados de las pruebas psicométricas administradas. Se llegó a la presunción diagnóstica, bajo los criterios del CIE-10:

F41 Otros trastornos de Ansiedad

En la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), se indican como criterios diagnósticos la presencia de la ansiedad, la cual no se limita a ninguna situación ambiental en particular. Pueden presentarse síntomas depresivos y obsesivos e incluso algunos elementos de la ansiedad fóbica de manera secundaria.

Asimismo, el estudiante presenta una pérdida de motivación hacia los estudios por motivos personales y externos, insatisfacción familiar y tendencia a la procrastinación.

Intervención

Problema delimitado

A partir del diagnóstico se realizó una intervención psicológica enfocada en reducir el nivel de Ansiedad en el estudiante de riesgo académico. Asimismo, se trabajó aspectos como la pérdida de la motivación y la tendencia a la

procrastinación, la resiliencia personal, el afrontamiento del problema y autoeficacia académica.

Objetivos de la intervención

Objetivo General

El objetivo general es reducir el nivel de ansiedad en el estudiante de riesgo académico.

Objetivos específicos

- Reducir la procrastinación académica en el estudiante.
- Aumentar el nivel de motivación hacia los estudios.
- Desarrollar la capacidad de resiliencia personal.
- Desarrollar la capacidad de afrontamiento de problemas.
- Desarrollar la capacidad de autoeficacia académica.

Técnicas: Selección y sustento de las técnicas empleadas

Ansiedad antes los exámenes

- Respiración Diafragmática 4-7-8

Se hizo uso de esta técnica dado que era importante brindarle al estudiante una herramienta que pueda aprender con facilidad. Asimismo, era importante que hiciera uso de ella con inmediatez para cuando se presentarán algunos indicadores de Ansiedad. La relajación diafragmática es una técnica que disminuye los niveles de ansiedad, enfocando la atención en la respiración.

- Relajación Progresiva de Jacobson

La relajación Progresiva de Jacobson ayuda a disminuir los niveles de tensión y de ansiedad, trabajando de manera focalizada en el rostro, el cuello, los hombros, el abdomen, brazos y piernas.

- Reestructuración Cognitiva

En la ansiedad ante las evaluaciones están presentes dos componentes, el componente cognitivo y el componente conductual. Era importante trabajar el aspecto cognitivo, los pensamientos que estaban acompañando la conducta. Por tal motivo, se trabajó el debate de creencias irracionales para sustituir estas creencias por pensamientos racionales.

Procrastinación académica

- Técnica de gestión del tiempo: Horario de actividades de estudio

La planificación del tiempo mediante el uso de un horario de actividades de estudio, tiene como finalidad identificar el tiempo disponible del estudiante para los estudios. Asimismo, el estudiante puede ajustar el tiempo de ocio para poder dedicar más tiempo a los estudios.

- Técnica Pomodoro

Se le brindó esta técnica al estudiante como una alternativa para la ejecución de actividades académicas durante periodos largos de tiempo. Esta técnica consiste en realizar una actividad durante 25 minutos, posterior a esos 25 minutos, viene una pausa de 5 minutos. Después de 4 intervalos, la pausa incrementa a 1 hora y luego se reinicia la técnica de nuevo.

Pérdida de motivación hacia los estudios

- Establecimiento de metas a corto plazo, media y relacionadas al ámbito académico.

Se establecieron metas a corto plazo y mediano para que el estudiante desarrolle su motivación intrínseca y proactividad hacia los estudios.

Resiliencia

- Identificación de las redes de apoyo

Es importante la identificación de las redes de apoyo, personas en quien confiar y con las que el estudiante puede contar y que lo ayudarán a poder afrontar las dificultades o problemas que se puedan presentar.

- Establecimiento de metas a largo plazo

Se realizó con el fin de que el estudiante pueda identificar que planes tenía para su proyecto de vida. Asimismo, fue importante que identificara sus estudios y su carrera dentro de su proyecto de vida y en sus metas a largo plazo.

- FODA

Se trabajó el FODA con el fin de que el estudiante identifique, sus fortalezas y oportunidades, asimismo sus debilidades y amenazas para que sea consciente de sus propios límites y de los aspectos que puede mejorar.

Afrontamiento de Problemas

- Luvia de Ideas

Se realizó la lluvia de ideas para entrenar al estudiante en la búsqueda de soluciones.

- FODA

Se trabajó el FODA con el fin de que el estudiante identifique, sus fortalezas y oportunidades, asimismo sus debilidades y amenazas para que sea consciente de sus propios límites y de los aspectos que puede mejorar.

Autoeficacia Académica

- Técnica de optimización del tiempo: Registro de actividades

Se le dejó como actividad el registro de actividades que considera que son más difíciles de realizar para él. Con el fin de que progresivamente disminuya el tiempo y el nivel de dificultad de las mismas.

Ejecución

Descripción del plan de intervención

Las sesiones se coordinaron con el estudiante en conjunto con el área de tutoría académica. Se coordinaron 15 sesiones semanales de una hora a hora y media de duración. Las sesiones iniciaron el 29 de marzo del 2019 y culminaron el 03 de julio del 2019. Se establecieron 12 sesiones de intervención y tres de seguimiento.

Sesión modelo

Cada sesión se estructuró en un inicio, un desarrollo/intervención y un cierre. En el inicio se le preguntó al estudiante como se encontraba, como se sentía en ese día.

En el desarrollo se realizó la intervención, haciendo uso de algunas técnicas específicas según cada indicador trabajado.

Finalmente, como cierre se realizaba un pequeño resumen de la sesión y se dejaba algunas actividades para casa para que las traiga consigo en la siguiente sesión.

Tabla 3*Cronograma de intervención*

Sesión	Objetivo	Actividad	Indicador de Logro	Materiales	Tiempo
1	Entrevistar y evaluar al estudiante de riesgo académico	Entrevista semiestructurada Observación de la conducta Aplicación de pruebas psicométricas: Se administró la escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, la escala de resiliencia, la escala de personalidad eficaz, el inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes IDASE,	_____	Protocolos de las pruebas psicológicas Lista de preguntas para la entrevista semiestructurada. Cuaderno de anotaciones lapicero lápiz	1 hora 15 minutos

		el cuestionario de Procrastinación académica EPA, el cuestionario de autoeficacia académica y el cuestionario de APGAR familiar.			
2	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir la procrastinación académica en el estudiante. ● Desarrollar la capacidad de autoeficacia académica. 	<p>Entrevista semiestructurada</p> <p>Observación de la conducta</p> <p>Psicoeducación acerca de la procrastinación y la autoeficacia académica.</p> <p>Se abordó la autoeficacia académica y la procrastinación académica mediante técnicas de gestión del tiempo y optimización de las horas</p>	<p>- Reduce la postergación de actividades académicas (Procrastinación).</p> <p>-Reduce el tiempo de realización de las actividades académicas.</p>	<p>Lista de preguntas para la entrevista semiestructurada.</p> <p>Cuaderno de anotaciones</p> <p>lapicero</p> <p>lápiz</p>	1 hora 15 minutos

		académicas y de ocio.			
3	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. • Desarrollar la capacidad de autoeficacia académica. 	<p>Se le brindó psicoeducación al estudiante acerca de la ansiedad ante los exámenes.</p> <p>Se realizó la reestructuración cognitiva en donde se identificaron los siguientes pensamientos negativos: “Voy a jalar el curso” y “El profesor se la agarró conmigo” ante la situación de rendir un examen de los dos cursos por los cuales se encuentra en riesgo académico.</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la reestructuración cognitiva (recurso cognitivo).</p> <p>-Reduce el nivel de dificultad al cumplir con las actividades académicas.</p>	<p>Material visual para la explicación del problema (trípticos, afiches, panel)</p> <p>Hoja bond</p>	1 hora 15 minutos

		Se abordó la autoeficacia académica a través de una técnica de optimización del tiempo.			
4	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. • Aumentar el nivel de motivación hacia los estudios. 	<p>Se identificó pensamientos negativos, los confrontó y sustituyó por pensamientos racionales.</p> <p>Se brindó psicoeducación acerca de la motivación hacia los estudios.</p> <p>Se realizó junto al estudiante el establecimiento de metas a corto plazo, metas a mediano plazo y metas a largo plazo.</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la reestructuración cognitiva (recurso cognitivo).</p> <p>-Incrementa la motivación hacia los estudios</p> <p>-Establece metas a corto, mediano, largo plazo relacionadas al ámbito</p>	Hojas Bond Lapicero	1 hora 15 minutos

			académico.		
5	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. 	<p>Se identificó pensamientos negativos, los confrontó y sustituyó por pensamientos racionales.</p> <p>El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la reestructuración cognitiva (recurso cognitivo).</p> <p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).</p>	<p>Hojas Bond</p> <p>Lapicero</p> <p>Díptico sobre la Relajación progresiva de Jacobson</p>	1 hora 15 minutos

6	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. 	<p>Se le enseñó al estudiante la técnica de respiración profunda 4-7-8, mediante la cual pudo controlar su respiración y redirigir su atención hacia lo que estaba realizando en ese momento.</p> <p>El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).</p> <p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la técnica de respiración diafragmática (recurso conductual).</p>	<p>Hojas Bond Lapicero Díptico sobre la Técnica de Respiración Diafragmática.</p>	<p>1 hora 15 minutos</p>

7	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. 	El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.	-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).	_	1 hora 15 minutos
8	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la capacidad de resiliencia personal. ● 	Se brindó Psicoeducación acerca de la resiliencia personal. Asimismo, se le pidió al estudiante que realizará un FODA personal en el cual pueda	- Incrementa el nivel de resiliencia personal: -Incrementa la visión positiva sobre él mismo	Hojas Bond Lapicero	1 hora 15 minutos

		identificar sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.			
9	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. ● Desarrollar la capacidad de resiliencia personal. 	<p>El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Se realizó junto al estudiante el establecimiento de metas a largo plazo para su proyecto de vida y se le pidió que identifique donde se ubicaban sus estudios dentro de su proyecto de vida.</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).</p> <p>- Incrementa el nivel de resiliencia personal:</p> <p>-Establece metas a largo plazo para su proyecto de vida.</p>	<p>Hojas Bond</p> <p>Lapicero</p> <p>Regla</p> <p>Liquid paper</p>	<p>1 hora 15 minutos</p>

10	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. ● Desarrollar la capacidad de afrontamiento de problemas. 	<p>El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Asimismo, se realizó la lluvia de idea como herramienta ante la búsqueda de soluciones, para abordar el afrontamiento de problemas</p>	<p>-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).</p> <p>- Incrementa el nivel de afrontamiento ante los problemas.</p> <p>-Incrementa la capacidad de análisis y la búsqueda de soluciones.</p>	<p>Hojas Bond Lapicero</p>	<p>1 hora 15 minutos</p>

11	<ul style="list-style-type: none"> ● Reducir el nivel de ansiedad en un estudiante de riesgo académico. 	El estudiante realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson.	-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).	Hojas Bond Lapicero	1 hora 15 minutos
12	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la capacidad de afrontamiento de problemas 	Se realizó un nuevo FODA para identificar aspectos positivos de sí mismo que no había tomado en cuenta antes (Fortalezas-Oportunidades). Evaluación Final	- Incrementa el nivel de afrontamiento ante los problemas. -Incrementa la capacidad de análisis y la búsqueda de soluciones.	Hojas Bond Lapicero Batería de pruebas psicológicas	1 hora 15 minutos

Nota. Intervención de 12 sesiones

Indicadores de logro

Después de las intervenciones realizadas en el estudiante, se identificaron los siguientes logros:

Área Psico Académica

- Logra aprobar los dos cursos por los cuáles se encuentra en riesgo académico.
- Reduce la postergación de actividades académicas (Procrastinación).
- Incrementa el nivel de Autoeficacia Académica.
 - Reduce el nivel de dificultad al cumplir con las actividades académicas.
 - Reduce el tiempo de realización de las actividades académicas.

Área Afrontamiento Sociocognitivo

- Incrementa el nivel de resiliencia personal:
 - Incrementa la visión positiva sobre él mismo.
 - Establece metas a largo plazo para su proyecto de vida.
- Incrementa el nivel de afrontamiento ante los problemas.
 - Incrementa la capacidad de análisis y la búsqueda de soluciones.

Área Socioemocional

- Reduce el nivel de ansiedad.
 - Reduce el nivel de ansiedad a través de la reestructuración cognitiva (recurso cognitivo).

-Reduce el nivel de ansiedad a través de la técnica de respiración diafragmática (recurso conductual).

-Reduce el nivel de ansiedad a través de la relajación progresiva de Jacobson (recurso emocional y conductual).

- Incrementa la motivación hacia los estudios

-Establece metas a corto y mediano relacionadas al ámbito académico.

-Cumple con las metas establecidas para un corto plazo

Monitoreo y evaluación de la intervención

El monitoreo de la intervención se realizó durante cada sesión, antes de iniciar la intervención.

Con respecto a la ansiedad, se le preguntó al estudiante si identificaba los pensamientos irracionales que se generaban durante los exámenes y si los sustituía por pensamientos más adaptativos. Asimismo, se le consultó si puso en práctica las técnicas de respiración diafragmática y la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Asimismo, con respecto a la procrastinación académica, se consultó con el estudiante que sobre el cumplimiento de su horario de actividades académicas y sobre si cumplió con todas sus actividades a tiempo. De igual manera, con respecto a la autoeficacia académica se le preguntó al estudiante si disminuyó el nivel de dificultad de las actividades que colocó en su registro y el tiempo de realización de las mismas.

Por otro lado, con respecto al afrontamiento de problemas y la resiliencia personal, se le consultó semanalmente que aspectos positivos de sí mismo considera que han contribuido en su desempeño académico semanal y sobre el cumplimiento de sus metas a corto plazo.

Con respecto a la motivación hacia los estudios, se le consultó al estudiante que factores lo motivaban a seguir adelante y a culminar sus estudios. La motivación extrínseca del estudiante era su hermana. Por lo cual se le consultó al estudiante cuáles eran las razones por las cuales él seguía estudiando y qué factores personales e internos eran los que aún lo hacían seguir adelante con sus estudios (motivación intrínseca).

Finalmente, se realizó una evaluación final en donde se midió los resultados de la intervención con el propósito de comparar como inició el estudiante la intervención y como finalizó.

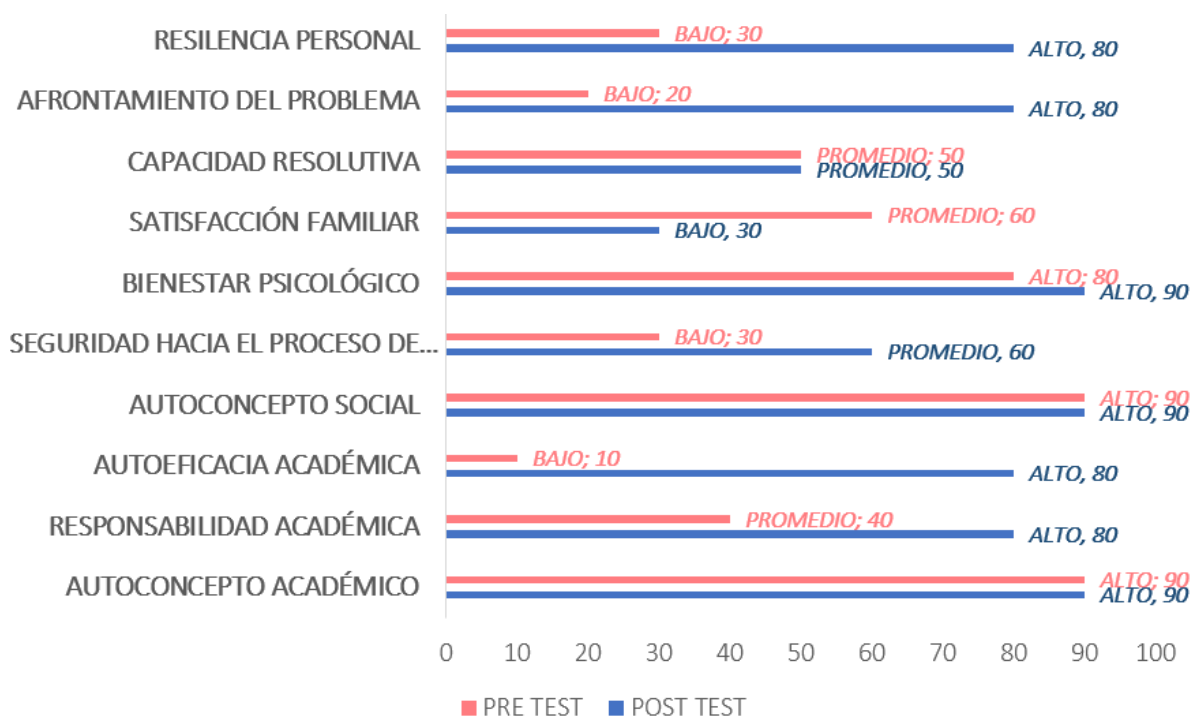
Asimismo, se realizó un seguimiento al estudiante, a partir del cual se conocieron los resultados de la salida del estudiante del riesgo académico. El estudiante mencionó que se sentía muy agradecido por el apoyo que se le había brindado en la tutoría psicológica y en la tutoría académica. De igual manera recalcó, que se sentía más tranquilo de haber afrontado el riesgo académico.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Descripción de los resultados hallados.

Figura 5

Cuadro comparativo entre los resultados del pretest y posttest



Nota: Cuadro comparativo entre las pruebas realizadas al inicio y al final de la tutoría psicológica

Los resultados de la batería de pruebas psicométricas aplicadas para el Post Test indicaron con respecto a la resiliencia personal, hubo un incremento del 50% en los resultados del post test, lo cual indica que se logró desarrollar la capacidad para afrontar adversidades o situaciones difíciles en el estudiante. Con respecto al afrontamiento del problema, hubo un incremento del 60%, lo cual indica que se pudo desarrollar en el estudiante la capacidad para tomar decisiones adecuadas y para

afrontar retos y dificultades. Con respecto a la satisfacción familiar, se incrementó en un 30% lo cual indica que la comunicación y la funcionalidad familiar mejoró. Con respecto a la ansiedad, disminuyó en un 30%, lo cual indica que se redujo en nivel de ansiedad frente a los exámenes y que el estudiante utilizó los recursos que se le brindó durante la intervención, como la Reestructuración Cognitiva, la respiración diafragmática y la Relajación Progresiva de Jacobson. En cuanto a la autoeficacia académica, incrementó en un 70%, lo cual indica que se pudo desarrollar el sentimiento de competencia personal y la efectividad para la realización de las actividades académicas. Finalmente, con respecto a la procrastinación académica disminuyó en un 40%, lo cual indica que el grado de compromiso y responsabilidad con sus actividades académicas aumentó y que la motivación por los estudios se incrementó. En cuanto a la satisfacción familiar, este indicador disminuyó un 30%.

Análisis de los resultados

Los resultados de la intervención indican que disminuyó el nivel de ansiedad debido a las técnicas utilizadas durante la intervención. Una de ellas es la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la segunda es la técnica de respiración diafragmática, las cuales fueron utilizadas en el estudio realizado por Mesones (2020) para disminuir la ansiedad y estrés académico ocasionado por la realización de exámenes, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para poder cumplir con las tareas y actividades académicas.

Asimismo, los resultados de la intervención indican que hubo un incremento de nivel de Autoeficacia académica, lo cual indicaría la eficacia de las técnicas de

gestión del tiempo y la psicoeducación en estilos de aprendizaje. Las técnicas utilizadas, fueron parte de una investigación realizada por Pacheco, Cruz y Serrano (2019), en donde se la importancia de los hábitos de estudio y la gestión del tiempo para un adecuado desempeño académico.

De igual manera, los resultados de la intervención dieron indican que incrementó la capacidad de Afrontamiento del problema. En donde se psicoeducó y entrenó en estrategias y estilos de afrontamiento de problemas. En el estudio realizado por González, Souto-Gestal, González-Doniz y Franco (2018), sostenían que las estrategias de afrontamiento de problemas promovían un buen nivel de bienestar en el estudiante.

Con respecto a la Resiliencia personal, se hicieron uso de técnicas de establecimiento de metas a corto mediano y largo plazo, lo cual tuvo un impacto positivo en la intervención, dado que los niveles de resiliencia aumentaron. Asimismo, se realizó una lluvia de ideas en donde se tuvo como objetivo entrenarlo en la búsqueda de soluciones a problemas y dificultades de la vida cotidiana. Por otro lado, se identificó las fortalezas a través del FODA, estrategia que formo parte del estudio de Gonzales (2016), en donde se concientizaba a los participantes acerca de sus niveles de autosuficiencia; reconociendo sus capacidades fortalezas y debilidades.

Referente a la satisfacción familiar, el nivel de satisfacción familiar disminuyó un 30% luego de la intervención realizada en el estudiante. Este resultado se relaciona a lo referido por el estudiante al finalizar la intervención, el cual mencionó que las discusiones y peleas con su padre habían incrementado a raíz

de que él dedicó más tiempo a sus estudios y menos tiempo al trabajo. Por consiguiente, él padre tenía que asumir un papel más activo en el área laboral (con el negocio familiar) y en el área familiar (al cuidado de su hermana menor); generando así discusiones entre padre e hijo por los roles que ambos tenían que cumplir.

Reflexión de la experiencia

Limitaciones encontradas en el proceso de intervención

Una de las principales limitaciones durante el proceso de intervención fue el número de sesiones. El número de sesiones se reducían al periodo que duraba un ciclo académico, el cual es un tiempo muy reducido para poder trabajar de manera óptima en los indicadores en el cual el examinado presentaba dificultades. Sin embargo, se optimizó el tiempo para poder intervenir en los indicadores en los cuales el examinado presentaba mayor dificultad, la resiliencia personal, el afrontamiento de problemas, la ansiedad ante las evaluaciones y la autoeficacia académica, la procrastinación académica y la motivación hacia los estudios.

Asimismo, otra dificultad que se presentó durante la intervención fue el ambiente que se utilizó durante todo el proceso de evaluación e intervención, el cual no contaba con los requisitos de privacidad adecuados dado que estaba al lado de la oficina de tutoría académica. Sin embargo, se halló la manera de darle mayor privacidad al examinado coordinando con tutoría académica los horarios.

Adicional a ello, otra limitación durante la intervención fueron los cambios de fecha y horario de las sesiones. A pesar de ello, se concretaron todas las sesiones programadas para la intervención.

De igual manera, una limitación durante el proceso de intervención fue el incremento de las discusiones y peleas entre el padre del estudiante y el estudiante por motivo del incremento de horas de estudio que el estudiante implementó en su horario diario y por motivo de los roles que cada uno tenía que asumir dentro del ámbito familiar. Como consecuencia de estas constantes discusiones, se obtuvo como resultado una reducción en el nivel de satisfacción familiar.

Impacto en la institución con los resultados hallados

Con los resultados hallados, es imprescindible una detección temprana del riesgo académico. Asimismo, es esencial la intervención en esa población, dado que los estudiantes en esa condición poseen déficits en el área socioemocional, psico académica y de afrontamiento sociocognitivo.

El principal objetivo de las intervenciones en los estudiantes de riesgo académico es el soporte emocional que se le brinda al examinado durante cada sesión y la mejora en su bienestar psicológico.

El impacto en la institución sería la efectividad de las tutorías psicológicas, las cuales cumplen un papel fundamental en el estudiante e impactan en su desempeño académico.

Asimismo, el alto costo que le implicaría a la universidad el retiro de un estudiante, se previene al realizar las tutorías psicológicas en los estudiantes de riesgo académico. Ya que el objetivo de las mismas es que el estudiante afronte la condición de riesgo académico y pueda continuar con sus estudios.

Aporte en el área psicológica y en el contexto

El presente trabajo brinda un aporte al área de la psicología clínica, dado que se da a conocer indicadores psicológicos en los cuales los estudiantes en condición de riesgo académico presentan déficits. Estos indicadores son un punto de partida para futuras investigaciones en estudiantes de riesgo académico.

La enseñanza que me dejó este trabajo radica en que, a pesar de las limitaciones, gracias a la adaptación de los horarios y cambios, se pudo lograr brindar un soporte al estudiante y dotarlo de estrategias y técnicas que lo beneficiarán a lo largo de su desempeño académico.

Asimismo, el aporte en el contexto radica en que no hay tantos estudios e investigaciones enfocados solo en el riesgo académico. En los últimos años se han realizado un mayor número de investigaciones en universitarios, pero aún hay pocos estudios que profundicen en el estudio del riesgo académico, de los estudiantes que se encuentran en esta condición y de las necesidades que tiene esta población.

Demandas profesionales requeridas (competencias).

Se requiere a profesionales que tengan las siguientes competencias: Tolerancia, asertividad, trabajo en equipo, planificación y organización, creatividad, responsabilidad.

Asimismo, cada practicante en psicología y psicólogas eran constantemente capacitadas. Hubo conferencias y exposiciones a las cuales todos debíamos asistir.

Autoevaluación y autocrítica personal e institucional

Aprendía a adaptarme y a adecuarme a los cambios. Lo más difícil de realizar fueron las técnicas para el manejo de la ansiedad por el espacio donde se desarrollaba la tutoría psicológica.

Con respecto a la autoevaluación y autocrítica acerca de la intervención que realicé, considero que las técnicas que utilicé y las pruebas psicométricas que administré fueron adecuadas para el caso del estudiante. Asimismo, considero que los resultados de la intervención fueron favorables para el examinado.

Por otro lado, dado el número de indicadores en los cuales se intervino, considero que hubiera sido adecuado ampliar el número de sesiones de 12 a 20 para así poder hacer uso de otras técnicas y herramientas adicionales para la intervención.

De manera general, se recomienda una detección temprana del riesgo académico. Con el fin de que se pueda empezar a trabajar con estudiantes que tienen uno o más cursos desaprobados por primera vez durante el ciclo académico. Esto contribuiría en desarrollar y potenciar habilidades que favorezcan a un mejor desempeño académico y un afrontamiento adecuado ante la desaprobación de un curso.

RECOMENDACIONES

- Se le recomendó al estudiante llevar una terapia familiar, debido a que su nivel de satisfacción familiar fue bajo en la evaluación final. Estudiante refirió que las discusiones y peleas con su padre incrementaron a raíz de que el empezó a dedicar más tiempo a los estudios y menos tiempo al negocio familiar. De igual manera, sostuvo que hubo discusiones por motivo de los roles que tenía que cumplir cada uno en el ámbito laboral y familiar.
- Se le recomendó al estudiante seguir haciendo uso de la técnica de respiración diafragmática cada vez se manifieste algunos síntomas de ansiedad.
- Se le recomendó al estudiante continuar con la Relajación Progresiva de Jacobson para reducir el nivel de tensión en situaciones que le generen estrés.
- Se le recomendó al estudiante, seguir haciendo uso de la técnica de Reestructuración cognitiva.
- Se le recomendó al estudiante seguir gestionando de manera adecuada su tiempo a través del uso de un horario de estudios.

CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general de la investigación, reducir el nivel de ansiedad en el estudiante de riesgo académico, se logró cumplir con el objetivo general ya que el nivel de ansiedad se redujo comparando la evaluación inicial y la final en donde se le administró al estudiante el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad ante los exámenes (IDASE). En la evaluación inicial se evidenciaba un nivel alto de ansiedad, mientras que en la evaluación final disminuyó un 30% el nivel de ansiedad.

Con respecto al segundo objetivo específico, se redujo el nivel de procrastinación académica en el estudiante a través del uso de técnicas de planificación y gestión del tiempo. En la entrevista se identificó esta conducta problema y los resultados del cuestionario de Procrastinación Académica que se administró inicialmente indicaron que el nivel de dicha variable era promedio. Finalmente, se obtuvo la disminución de la procrastinación académica en un 40%.

Con respecto a la resiliencia personal, se potenció en nivel de resiliencia personal. Se desarrolló, el establecimiento de metas y logros personales en el estudiante. El aumento de su motivación intrínseca. Asimismo, el estudiante pudo identificar sus redes de apoyo, personas en quien confiar y a quién acudir ante diversas adversidades. El nivel de resiliencia personal aumentó en un 50%.

Con respecto a la capacidad de afrontamiento de problemas, se potenció esta capacidad a través del FODA. A partir del cual es estudiante pudo identificar aspectos positivos de sí mismo que no tenía presente. Por otro lado, el estudiante identificó aspectos que sentía que debía mejorar de sí mismo. Asimismo, se trabajó

la búsqueda de soluciones, a través de la lluvia de ideas donde identificó las conductas problema. El nivel de afrontamiento de problemas, aumento un 60%.

Con respecto a la autoeficacia académica, se potenció en nivel de autoeficacia a través de las estrategias y técnicas de estudio y a través de la gestión adecuada de los horarios de ocio y tiempo libre. Asimismo, se evidenció un cambio actitudinal en el estudiante. Cuando inició la tutoría psicológica, el estudiante priorizaba más su trabajo que el estudio en la universidad ya que contaba con una empresa familiar constituida. Al final de la intervención, indicó que dedicaba a ambas responsabilidades la misma cantidad de tiempo. El nivel autoeficacia académica aumento en un 70%.

Con respecto a la motivación hacia los estudios, se potenció la motivación hacia los estudios logrando que el estudiante identifique que metas a corto y mediano plazo relacionada a los estudios tenía. Refirió que su meta a corto plazo era salir de riesgo académico y que su meta a mediano plazo era poder culminar su carrera universitaria.

Con respecto a la satisfacción familiar, el nivel de satisfacción familiar disminuyó un 30 %. Estudiante refirió que las discusiones y peleas con su padre incrementaron a raíz de que él decidió invertir una mayor cantidad de tiempo de su día a día para sus estudios. Lo cual ocasiono también conflictos con su padre sobre los roles que cada uno debía de cumplir dentro del ámbito laboral y familiar.

El estudiante pudo aprobar ambos cursos y salir de la condición de riesgo académico. Este éxito académico es una evidencia de la importancia y de la efectividad que posee el Programa de Tutoría Psicológica frente al riesgo

académico. Asimismo, se resalta la colaboración multidisciplinaria que se realiza con el área de tutoría académica.

REFERENCIAS

- Adanaqué, M. (2016). Relación entre autoeficacia académica y rendimiento en la asignatura de Metodología de la Investigación de los estudiantes del programa “CPEL” para personas con experiencia laboral de la Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7401/Adanaque_rm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Alayo, M y Guerra, E. (2018). Satisfacción familiar e imagen corporal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/14755/Alayo%20Sarmiento%20Mar%20Claudia%20Guerra%20D%20Estrella%20Nicoll.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Azabache, K y García, C. (2018). Propiedades psicométricas del inventario de autoevaluación de ansiedad frente a exámenes IDASE en los estudiantes de la esperanza. Recuperado de
- Baratucci, G y Diez, S. (2017). Relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/625/0485.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barrutia, M. (2021). Ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en postulantes de un centro pre universitario del cercado de lima. Recuperado de

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8224/BARRUTIA_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Beder, J. (2017). La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1836>
- Benites, R (2020). El papel de la tutoría académica para elevar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600315
- Caldera, J; Aceves, B y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n36/0124-0137-psico-19-36-00227.pdf>
- Carrera, F. (2018). Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en estudiantes del I ciclo de la Facultad de Administración y Contabilidad de la Universidad Peruana Los Andes Huancayo. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2027>
- Castro, V. (2018). El aprendizaje servicio y la responsabilidad social académica en la universidad, una reflexión desde el aula. Recuperado de El

aprendizaje servicio y la responsabilidad social académica en la universidad, una reflexión desde el aula

- Córdoba, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- CIE-10 (s.f). Clasificación Internacional de Enfermedades. Recuperado de [pps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- De La Cruz, G. (2017). Tutoría en Educación Superior: análisis desde diferentes corrientes psicológicas e implicaciones prácticas. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082017000200034

- Feldman, D; Davidson, O; Ben-naim, S; Maza, E y Margalit, M. (2016). Hope as a mediator of loneliness and academic self-efficacy among students with and without learning disabilities during the transition to college. *Learning Disabilities Research & Practice*, 31(2), 63–74. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2016-04682-001>

- Florian, R; Mendoza, A; y Maldonado, H. (2017). Factores de riesgo académico en cursos de ciencias básicas a estudiantes de la UNASAM-2017. Recuperado de

http://revistas.unasam.edu.pe/index.php/saber_discursivo/article/view/721/871

- González, R; Souto-Gestal, A; González-Doniz, L y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Gómez, M. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. Recuperado de <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guerra, M; Lima-Serrano, M y Lima-Rodríguez, J (2017). “Efectividad de las tutorías para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Sevilla”. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Maria-Guerra-Martin/publication/318463732_Efectividad_de_las_tutorias_para_mejorar_el_rendimiento_academico_de_los_estudiantes_de_Enfermeria_de_la_Universidad_de_Sevilla/links/596ca0c8a6fdcc18ea7ccc31/Efectividad-de-las-tutorias-para-mejorar-el-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-de-Enfermeria-de-la-Universidad-de-Sevilla.pdf
- Huilca, G. (2019). Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana. Recuperado de

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5381/HUI
LLCA_SG.pdf?sequence=3](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5381/HUI
LLCA_SG.pdf?sequence=3)

- Juárez, N. (2016). Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje. Recuperado de <http://m.rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/461/0185.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=El%20aspecto%20central%20en%20la,Caivo%2C%201996%3B%20Guti%C3%A9rrez%20Calvo%2C>
- López, P. (2016). Estudiantes del primer nivel de estudios del Programa académico de administración de servicios de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Piura Campus Lima. Recuperado de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2498/MAE_EDUC_308.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- MINEDU. (s.f). Manual de tutoría y orientación educativa. Recuperado de <https://data.miraquetemiro.org/sites/default/files/documentos/MANUAL%20DE%20TUTORIA%20%20Y%20ORIENTACION%20EDUCATIVA%20copy.pdf>
- Mesones, B (2020). Incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad. Recuperado de https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4793/MAE_EDUC_PSIC_2003.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Núñez, B y Peguero, H. (2016). Diagnóstico de la motivación hacia el estudio en jóvenes de la carrera de Estomatología. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-2141201000020000
- Pinilla L, López O, Moreno D, Sánchez J. Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. Revista Cuarzo2020;26(1):22-27. Recuperado de <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cuarzo/article/view/493/439>
- Pacheco, V; Morales, G; Carpio, C y Rodríguez, R. (2018). Riesgo Académico: Un modelo de intervención, evidencias y extensiones. Recuperado de https://www.academia.edu/41762279/Riesgo_Acad%C3%A9mico_Un_modelo_de_intervenci%C3%B3n_evidencias_y_extensiones
- Pacheco, C; Cruz, G y Serrano, C. (2019). Rendimiento académico como factor de riesgo en estudiantes de licenciatura. Rev Elec Psic Izt. 2019;22(2):2318-2336. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192zg.pdf>
- Reynoso, O; Caldera, J; De la Torre, V; Martínez, A y Macias, G (2018). Autoconcepto y apoyo social en estudiantes de bachillerato. un estudio predictivo. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v9n1/2007-1833-rpcc-9-01-100.pdf>
- Rodríguez, J. (2018). consumo del desayuno y su relación con la capacidad resolutiva en estudiantes pre-universitarios Arequipa.

Recuperado de
[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7541/NUqucor.pdf?
sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7541/NUqucor.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Sanchez, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5794043>
- Sandoval, S; Dorner, A y Véliz, A. (2017, octubre-diciembre). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. Revista de Investigación en Educación Médica. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349753310008>

ANEXOS

ANEXO 1: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS A

INSTRUCCIONES:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: –Estoy de acuerdo– Ni de acuerdo ni en desacuerdo –Estoy en desacuerdo– No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

Ítems	De Acuerdo	Ni en Acuerdo Ni en Desacuerdo	En Desacuerdo
1.- Encaro mis obligaciones diarias.			
2.- Le caigo bien a la gente.			
3.- Me importa lo que haré en el futuro.			
4.- Puedo aceptar si algo me sale mal.			

5.- Se lo que quiero hacer con mi vida.			
6.- Podré lograr las metas propuestas.			
7.- Acepto mis equivocaciones.			
8.- Cuento con personas que me ayudan.			
9.- Puedo decir lo que pienso.			
10.- Hago lo que quiero.			
11.- Me llevo bien con la gente.			
12.- Puedo pensar en un proyecto para mi vida.			
13.- Puedo tomar decisiones sin dudas.			

ANEXO 2: INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE)

Instrucciones:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque con una (X) en los cuadros, la alternativa que tú consideras para indicar cómo se siente generalmente respecto a los exámenes.

A= Casi nunca **B=** Algunas veces **C=** Frecuentemente **D=** Casi siempre

1. Me siento confiado(a) y tranquilo(a) mientras contesto los exámenes.	A	B	C	D
2. Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).	A	B	C	D
3. El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A	B	C	D
4. Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A	B	C	D
5. Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A	B	C	D
6. Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A	B	C	D
7. El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A	B	C	D
8. Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.	A	B	C	D
9. Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo.	A	B	C	D
10. Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen.	A	B	C	D
11. Durante los exámenes siento mucha tensión.	A	B	C	D
12. Quisiera que los exámenes no me afecten tanto.	A	B	C	D
13. Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago.	A	B	C	D
14. Me parece que estoy en contra de mí mismo(a) mientras contesto exámenes importantes.	A	B	C	D
15. Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.	A	B	C	D
16. Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A	B	C	D
17. Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	A	B	C	D
18. Siento que el corazón me late rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	C	D
19. Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A	B	C	D
20. Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso(a) que se me olvidan datos que estoy seguro(a) que sé.	A	B	C	D

ANEXO 3: APGAR FAMILIAR

N°	Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca la alternativa que consideres conveniente para cada caso. No hay respuestas correctas ni incorrectas: 0 - NUNCA , 1- A VECES , 2 SIEMPRE
1	Estoy contento de pensar que puedo recurrir a mi familia en busca de ayuda cuando algo me preocupa.
2	Estoy satisfecho con el modo que tiene mi familia de hablar las cosas conmigo y de cómo compartimos los problemas.
3	Me agrada pensar que mi familia acepta y apoya mis deseos de llevar a cabo nuevas actividades o seguir una nueva dirección.
4	Me satisface el modo que tiene mi familia de expresar su afecto y cómo responde a mis emociones como cólera, tristeza y amor.
5	Me satisface la forma en que mi familia y yo pasamos el tiempo juntos.

ANEXO 4: AUTOEFICACIA ACADÉMICA

<i>AUTOEFICACIA ACADÉMICA IEAA</i>	
N°	Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca la alternativa que consideres conveniente para cada caso. No hay respuestas correctas ni incorrectas: Asigna 0- NADA 1 -POCO 2-SEGURO 3-MUY SEGURO
1	Realizar cualquier trabajo académico que encarguen los profesores.
2	Organizarme adecuadamente para entregar a tiempo los trabajos que encarguen los profesores.
3	Adaptarme al estilo de enseñanza de cualquiera de los docentes.
4	Aprobar cualquier proceso de evaluación, sin importar el profesor o curso.
5	Entender los diferentes temas que abordan los docentes durante las clases.
6	Construir argumentos propios en los trabajos escritos que me soliciten los profesores.
7	Analizar y apropiarme adecuadamente de los diversos conceptos y teorías que se abordan en las clases.
8	Comprender la idea central de un texto o los aspectos medulares de la exposición del docente o de los compañeros.
9	Prestar atención a la clase que imparte el docente sin importar si tengo otras preocupaciones o estoy aburrido.
10	Comprometer más tiempo para realizar mis labores universitarias para estudiar cuando así se requiera.
11	Concentrarme a la hora de estudiar, sin que me distraigan otras cosas.
12	Buscar la información necesaria para elaborar un ensayo o artículo académico sin importar si es en una biblioteca o en el internet.
13	Tomar notas de los aspectos más importantes que se abordan durante las clases que imparten los docentes.
14	Utilizar distintas estrategias para lograr un mejor aprendizaje.
15	Trabajar eficazmente en cualquier equipo sin importar quienes sean los compañeros de grupo.
16	Competir académicamente, cuando así se requiera, con cualquier de los compañeros de grupo.
17	Participar activamente aportando comentarios o sustentos teóricos que requiera la clase o la dinámica del curso.
18	Realizar una buena exposición de un tema referente a alguno de los contenidos del curso.
19	Preguntar al docente cuando no entiendo algo de lo que está abordando.
20	Cuestionar al profesor cuando no estoy de acuerdo con lo que expone.

ANEXO 5: PERSONALIDAD EFICAZ

<i>PERSONALIDAD EFICAZ</i>	
N°	Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca la alternativa que consideres conveniente para cada caso. No hay respuestas correctas ni incorrectas: Asigna 0 - TOTALMENTE INCORRECTO, 1 - INCORRECTO, 2- A VECES, 3 - CORRECTO, 4 - TOTALMENTE CORRECTO
1	Mis fracasos en relacionarme con los demás es por mi falta de habilidad para hacer amigos
2	Hago amigos con facilidad
3	Mis éxitos en las relaciones con los demás se deben a mi habilidad para hacer amigos
4	Creo que tendré éxito en mis relaciones con otros
5	Creo que soy una persona valiosa para los otros
6	Expreso mis opiniones abiertamente con claridad
7	Mis éxitos en mis estudios se deben a mi esfuerzo
8	Me considero un buen estudiante
9	Cuando tengo que tomar una decisión planifico cuidadosamente lo que voy a hacer
10	Se decir NO cuando creo he de hacerlo
11	Suelo dejar que otros decidan por mi
12	Me siento incapaz de resolver mis problemas
13	Cuando tengo un problema no hago gana para resolverlo
21	Cuando tengo un problema intento aprender de esa experiencia
22	Cuando algo me molesta lo digo sin ofender a los demás
23	Creo que puedo encontrar una solución a cualquier problema que se plantee
24	Cuando tengo un problema dedico tiempo y esfuerzo para resolverlo

ANEXO 6: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

	<i>E P A</i>
N°	Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca la alternativa que consideres conveniente para cada caso. No hay respuestas correctas ni incorrectas: Asigna 0 - NUNCA 1-CASI NUNCA 2-A VECES 3-CASI SIEMPRE 4-SIEMPRE
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.
4	Asisto regularmente a clase.
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.

ANEXO 7: RESILIENCIA PERSONAL

<i>RESILIENCIA</i>
Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca la alternativa que consideres conveniente para cada caso. No hay respuestas correctas ni incorrectas: Asigna DEL 1 AL 7
1. Cuando planeo algo lo realizo.
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.
10. Soy decidido(a)
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.
12. Tomo las cosas una por una.

13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.

14. Tengo autodisciplina.

15. Me mantengo interesado en las cosas.

16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.

17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.

18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.

19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.

20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.

21. Mi vida tiene significado.

22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.

23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.

24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.

25. Está bien si hay personas que no me quieren.